

Согласовано:  
Председатель ПШО  
ГБУ ДО КДЮСШ (к)  
Осипова А.В.



Утверждаю:  
Директор  
ГБУ ДО КДЮСШ (к)  
Пашков П.И.



# Инструкция

№ 105-28

## ПО ОХРАНЕ ТРУДА

при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ

## 1. Общие требования по ОТ

1. К проведению учебно-тренировочных занятий по боксу допускается тренер-преподаватель прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по Технике безопасности

## 2. Опасные факторы

-травмы при несоблюдении правил по боксу

-травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия

-наличие посторонних предметов в зале и на ринге

3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи Пострадавшим

4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий

5. Последовательное прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий защитных приемов

6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно Вымыть лицо и руки с мылом

## 2. Требования перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм

2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий

3. Проверить исправность ринга

4. Стены спортивного зала должны быть ровными без выступающих частей и фрагментов

5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия

6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой

7. Проверить состояние спортивной формы

8. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа; шлема; бандажа бинтов; перчаток.

## 3. Требования во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного Связочно-суставного аппаратов к работе

2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без Тренера-преподавателя

3. Не выполнять технических действий без самостраховки

4. Правильный подбор спарринг партнеров

5. Занимающиеся должны располагаться по площади зала соблюдая достаточные интервалы чтобы не было столкновений

6. Не выполнять упражнений на влажной поверхности пола покрытий

7. При выполнении упражнений потоком( один за другим) соблюдать достаточные интервалы ,чтобы не было столкновений

8. Соблюдать дисциплину на занятиях

## 4. Требования в аварийных ситуациях

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия,эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить в ближайшую

пожарную часть .Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

2.При получении травм немедленно оказать пострадавшему первую медицинскую помощь и сообщить администрации ,родителям пострадавшего,при необходимости отправить в медучреждение.

5.Требования по окончании занятий.

1.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2.Снять спортивную форму.

3.Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

*Инструктором составлено А. Визучова*