

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ДЮБООУ «СОШ с. Нежежино»  
/Магомедалиев Т.Г./



## Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по боксу

1. Общие правила безопасности.
  - 1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.
  - 1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.
  - 1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.
  - 1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.
  - 1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.
  - 1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.
  - 1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
  - 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, серьжки и т.д.)
  - 2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
  - 2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).
  - 2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.
3. Требования безопасности во время занятий.
  - 3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
  - 3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
  - 3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
  - 3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

- 3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба.
  - 3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
  - 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
  - 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
  - 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
  - 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.
  - 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
  - 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
  - 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
  - 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
  - 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
  - 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
  - 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
  - 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
  - 3.19. С уважением относиться друг к другу.
  - 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
  - 3.21. Не спорить с тренером.
  - 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
  - 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
  - 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
  - 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
  - 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.
4. Требования безопасности по окончании занятий.
  - 4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.
  - 4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
  - 4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.
  - 4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.
  - 4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.