

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 8» города Кирова
(МБУ ДО СШ № 8)

Согласовано:

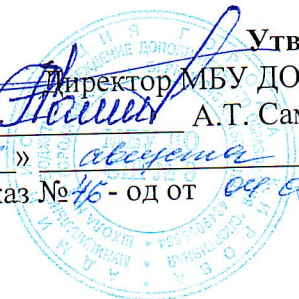
Уполномоченный представитель
трудоустроенного коллектива


В.И. Лашуков
« 04 » августа 2025 г.

Утверждаю:


Директор МБУ ДО СШ № 8
А.Т. Самигуллин

« 04 » августа 2025 г.
Приказ № 46 - од от 04.08.2025



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО БОКСУ**

ИТБ №-04-25

г. Киров
2025г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Обязанности обучающегося:

- приходить на учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к учебно-тренировочным занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках;
- уважительно относиться ко всем членам группы и тренеру-преподавателю.

1.3. Учебно-тренировочные занятия по боксу должны проводиться в спортивной экипировке.

1.4. Обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены (коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде.

1.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При проведении учебно-тренировочных занятий существует опасность возникновения травм:

- при выполнении упражнений без разминки;
 - при проведении спаррингов между обучающимися разной технической подготовки и весовой категории;
 - ссадины и повреждения кожных покровов.
- 1.7. К другим опасным факторам относятся:
- отсутствие или недостаток естественного света;
 - недостаточная освещенность рабочей зоны;
 - повышенная яркость света;
 - острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;
 - нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

1.8. При проведении занятий по боксу обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.9. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и медицинскому работнику учреждения.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга;
- кидать различные предметы друг в друга, ломать дверцы шкафов и другую мебель;
- входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.2. Обучающиеся обязаны:

- переодеваться в спортивную экипировку в раздевалке спортивного зала перед началом занятия;
- пройти «Инструктаж по технике безопасности при занятиях боксом» и соблюдать «Правила безопасности при занятиях физической культурой и спортом».

2.3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение).

2.4. В раздевалках спортивных помещений обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила поведения в раздевалке;
- соблюдать правила при пользовании душевой и туалетом - правила личной гигиены;
- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в шкафах, дисциплину;
- аккуратно повесить вещи в шкафчик, дверь шкафов закрывать аккуратно, не хлопать дверцей.

2.5. Входить в спортивный зал только с разрешения тренера-преподавателя.

2.6. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.

2.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнёры.

2.5. Запрещается приходить на занятие, если болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.

2.6. О каждом несчастном случае обучающийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны:

- получить разрешение тренера-преподавателя на вход в спортивный зал (после перенесенной болезни или получения травмы представить тренеру-преподавателю справку от врача);

- соблюдать дисциплину, точно выполнять команды тренера-преподавателя, поддерживать установленные интервалы и дистанции;

- перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;

- соблюдать последовательность выполнения приёмов, не допускать выполнения упражнений не по заданию тренера-преподавателя, без необходимой страховки, с неисправным инвентарем или с неподготовленным партнером, не допускать проведения запрещенных приемов и действий;

- знать требования безопасности, знать и уметь применять приёмы страховки и самостраховки;

- не подходить к мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя;

- выполнять указания тренера-преподавателя, не проявлять поспешность при выполнении технических приёмов и действий, быть внимательным и сосредоточенным;

- на ринге располагаться так, как указывает тренер-преподаватель; выполнять приемы на площади ринга, отведенной для занятий нескольких пар и с учетом того, чтобы

не они сталкиваться друг с другом, все приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;

- если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение боя может привести к травме или болезненным ощущениям, действия немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;

- если при разучивании приемов и проведении боёв невозможно выполнять действия с оптимальной силой, обратиться к тренеру-преподавателю и сменить партнера;

- при нанесении партнёром сильных ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- сложные упражнения (выполняемые в первый раз) выполнять при наличии страхующего или под наблюдением тренера-преподавателя;

- при выполнении приемов и упражнений другими обучающимися стоять на безопасном расстоянии, не разговаривать и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;

- при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но, в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, сопровождать движение выполняющего, держа руки в готовности;

- во время учебно-тренировочных спаррингов обязательно использовать необходимую защитную экипировку,

- во время учебно-тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя, немедленно прекратить поединок;

- проводить спарринги между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- контролировать силу и точность ударов в учебно-тренировочных спаррингах и отработки техники в парах;

- при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;

- при появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2. На занятиях по боксу строго запрещается:

- наносить удары ниже пояса, по затылку, почкам и спине;

- держать друг друга, толкаться, кусаться или бороться;

- бить соперника ногой, головой, коленом, локтем или плечом;

- наносить удары открытой перчаткой (ребром, тыльной стороной, шнуровкой);

- делать захваты головы, руки, перчаток и туловища, в том числе и для нанесения удара;

- нажимать рукой на лицо противника;

- поворачиваться к сопернику спиной или делать нырки ниже уровня пояса;

- хвататься за канаты или использовать их для нанесения удара.

3.3. На соревнованиях по боксу:

- перед началом соревнований получить разрешение тренера-преподавателя на участие в соревнованиях, пройти медицинский осмотр, пройти взвешивание и жеребьевку;

- подготовить к соревнованию и надеть специальную одежду для боя, защитную экипировку;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (часы, браслеты, цепочки, тесьму, висячие сережки и т.д.), убрать с одежды и из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (значки, булавки и т.д.);

- точно выполнять команды и распоряжения тренера-преподавателя (представителя команды), соблюдать распорядок и программу соревнований, требования организаторов

соревнований, своевременно выходить на ринг после вызова;

- соблюдать дисциплину, правила поведения, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия, корректно и с уважением относиться к другим участникам соревнований и соперникам, судьям, зрителям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;

- выполнять церемониал приветствия и ухода с ринга, начинать и заканчивать бой только после команды (сигнала) рефери;

- строго придерживаться правил соревнований, выполнять команды (сигналы) и указания рефери, не применять запрещённые приёмы;

- знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении приемов;

- если соперник находится в таком положении, когда дальнейшее проведение приема может привести к травме, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению соперника из данного положения;

- незамедлительно представлять в главную судейскую коллегию (лично или через представителя команды) справку от врача с указанием причины, по которой участник не может продолжать участие в соревнованиях;

- обращаться в судейскую коллегию только через представителя или капитана своей команды;

- при осуществлении действий в качестве секунданта находиться на своем месте у соответствующего угла ринга, внимательно следить за ходом боя, знать правила соревнований и технику выполнения приемов, во время перерывов оказывать необходимую помощь участнику,

- покидать место проведения соревнований (спортивный зал), поставив об этом в известность тренера-преподавателя (представителя команды);

- при обнаружении неисправности в спортивной экипировке, оборудовании и форме или их повреждении сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру-преподавателю (представителю команды). Бой продолжать только после устранения неисправностей;

- при появлении во время соревнований боли, покраснении кожи или потертостей и других повреждений, а также при плохом самочувствии сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру-преподавателю (представителю команды) и обратиться к медицинскому работнику;

- при получении каким-либо участником соревнований травмы содействовать тренеру-преподавателю (представителю команды) в транспортировке его к медицинскому работнику.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3. При получении обучающимся травмы сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую помощь и вызвать «скорую помощь».

4.5. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.6. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-

преподавателя.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал. Снять спортивную экипировку, принять душ.

Разработала:

Заместитель директора
по спортивной подготовке _____ А.Ю. Перминова

Согласовано:

Специалист по охране труда _____ О.Н. Коковихина