

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при проведении тренировочных занятий в зале бокса

1. Общие требования техники безопасности

1.1. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.2. К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие специальную спортивную форму.

1.3. Во время проведения тренировочных занятий на занимающегося могут воздействовать следующие вредные и опасные факторы:

- возможность получения травм в связи с неиспользованием средств защиты;

- возможность получения травм при выполнении упражнений без разминки;

- возможность получения травм при падении.

1.4. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

1.5. Присутствие занимающихся в помещениях для тренировочных занятий без тренера-преподавателя запрещается.

1.6. При несчастном случае занимающийся обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.7. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.8. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору или руководителю занятий.

1.9. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.10. Запрещается вносить в зал бокса, раздевалку посторонние предметы.

1.11. Обучающиеся должны соблюдать чистоту и порядок в раздевалках и зале бокса.

2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

2.1. Занимающийся должен:

- прийти в раздевалку зала бокса за 15 мин до начала тренировочного занятия;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие серёжки и т. д.);

- под руководством тренера-преподавателя (инструктора) подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;

- по команде тренера-преподавателя (инструктора) встать в строй для общего построения;

- сделать разминку.

3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

3.1. Занимающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по залу бокса;
- обращать внимание на правильную стойку;
- при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию, во избежание

столкновений;

- при участии в спаррингах, учебных боях, отработке элементов работы в парах обязательно надевать боксерские перчатки, шлем, капу, бинты кистевые.

3.2. Не прикасаться к вращающимся и движущимся элементам спортивного оборудования.

3.3. Самостоятельно выполнять упражнения без тренера-преподавателя, запрещено.

3.4. Подниматься на ринг и спускаться с него, разрешается только по лестнице, тумбе.

3.5. Спортивные снаряды, предназначенные для отработки ударной техники атаковать только руками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении ситуаций, которые могут привести к аварии или несчастным случаям, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь и забрать спортивную форму с собой.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.5. После окончания тренировочных занятий занимающимся запрещается бегать по зданию областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл».