



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ № 2

А.Н. Шульга
А.Н. Шульга
«01» 09 2015 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Т.С. Куликова
Т.С. Куликова
«01» сентября 2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

по охране труда при занятиях боксом.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям боксом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений со штангой, гантелями;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- выполнение упражнений без разминки.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. После окончания занятий боксом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть насухо гриф перекладины, штанги (и зачистить шкуркой), перекладины «шведской лестницы».

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, штанги, крепления опор боксерского ринга.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Во время проведения соревнований типа «открытый ринг» занимающиеся должны выполнять правила соревнований, не нарушая их.

3.3. Вольные бои без ринга должны проводиться обязательно в присутствии тренера-преподавателя, пары должны подбираться с одинаковой физическо-технической подготовкой и весовой категорией.

3.4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ № 2 и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.