

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 2

А.Н. Шульга

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

Т.С. Куликова

«06» февраля 2023 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 загрязнённых 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 СШ № 2 и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. Требования безопасности по окончании занятия

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.