


**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК ППО
МАУ СШОР Советского
района


МАУ ДО
СШОР
г. Советский
А.Н. Кобзий

Протокол № 35/18 от 24.09. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР Советского
района


МАУ СШОР
Советского
района
Н.Б. Романова

Приказ № 335 от 28.09. 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий
по боксу**

ИОТ 080 - 18

г. Советский
2018 год

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий по боксу
ИОТ 080-18

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по боксу допускаются учащиеся с 10 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по боксу необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) следующих опасных факторов:

- повреждение кисти рук, когда удары при тренировках с мешком и грушей наносятся не забинтованными или плохо забинтованными руками, при неправильном положении кулака при ударе;

- повреждение лица;

- повреждение ушных раковин, при неточно скользящем ударе или ударе предплечьем и открытой перчаткой;

- ушибы в области паха, при применении запрещенных ударов ниже пояса;

- травмы нижних конечностей: растяжение и разрывы связок голеностопного сустава из-за подвертывания стопы, повреждение связок и менисков коленного сустава при вращении бедра фиксированной стопой из-за грубых швов или складок на брезентовом покрытии ринга.

1.4. При проведении занятий по боксу у тренера-преподавателя (тренера) должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи пострадавшему.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю (тренеру), который должен оказать первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить об этом директору учреждения.

1.6. Боксер, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к ответственности и со всеми воспитанниками (лицами, проходящими спортивную подготовку) проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом занятий убедиться в исправности снарядов (боксерский мешок, боксерская груша, груша на платформе, груша на растяжках, настенная подушка, обшивка и натяжка канатов).

2.2. Проверить состояние настила ринга.

2.3. Надеть костюм и снаряжения:

- трусы;

- майку;

- боксерки;

- паховую раковину, защищающую паховую часть от случайных ударов;

- специальный боксерский шлем, для смягчения ударов в голову и предохранения бровей и ушей от повреждений;

- капу, которая предохраняет зубы и губы от повреждений;

- боксерские перчатки, предварительно забинтовав кисти рук с целью предохранения их от возможных травм, которые могут случиться в процессе боя.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать и заканчивать бой только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (тренера).
- 3.2. Тренироваться, вести бой корректно и технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабыми партнерами, быть сдержанным, не проявлять азарт.
- 3.3. Во избежание ударов головой при проведении вольного боя точно рассчитывать боевую дистанцию.
- 3.4. Не проводить занятие без тренера-преподавателя (тренера).
- 3.5. Соблюдать весовые категории при спаррингах.
- 3.6. Не использовать запрещенные удары и действия (Приложение к инструкции).
- 3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя (тренера).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении неисправности снарядов, снаряжений боксера прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру).
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру).
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать скорую помощь.
- 4.3. В случае возникновения пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, организовать без паники и суеты эвакуацию воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения. Приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведенное место снаряжение боксера и спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять костюм и спортивную обувь, принять душ или вымыть руки и лицо с мылом.

Разработал:
заместитель директора
по спортивной работе

Е.Н. Пацук

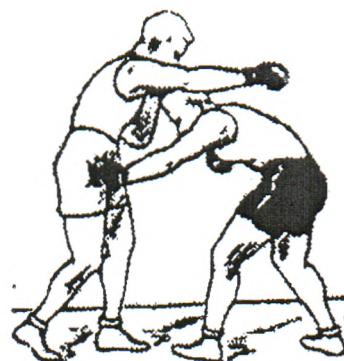
Согласовано:
специалист по безопасности
и охране труда

Т.А. Старицына

ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ И ДЕЙСТВИЯ (ошибки демонстрирует боксер в черных трусах)



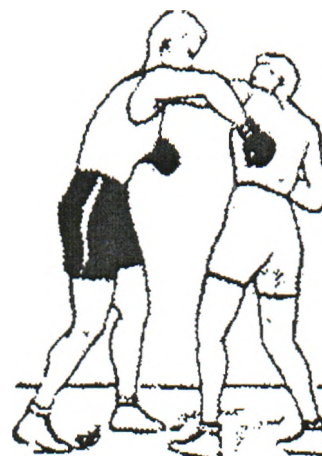
1. Нападение на противника
находящегося на полу



2. Удар ниже пояса



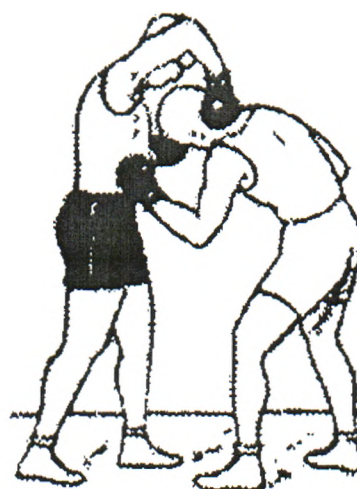
3. Удар коленом



4. Удар в спину



5. Удар в голову



6. Удар в затылок