


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр  
«Дельфин №8»

Согласовано  
Председатель первичной профсоюзной  
организации  
 Р.В.Арзамасцева

 Утверждаю  
Директор МАУДО ДФОЦ  
«Дельфин №8»  
 И.В.Дыганов

Введено в действие приказом  
от 04.05.022 г. № 35

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по технике безопасности**  
**для обучающихся при проведении занятий по боксу**  
**ИТБ – 08 – 2022**

## **1 . ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1. К занятиям боксом допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - Выполнение упражнений без разминки;
  - При проведении приемов у края ринга;
  - При проведении приемов без правил
3. В помещении должна быть аптечка, укомплектована необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Подготовить спортзал к безопасной работе, освободить ринг от ненужных предметов.
3. Выполнить разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Не выполнять упражнения на тренажерах без педагога или его помощника.
2. Запрещается разговаривать между собой.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Не лежать на ринге во время тренировки других спортсменов.
5. Запрещается:
  - Касаться лица противника между бровями и линией рта;
  - Производить различные удары, щипки и шлепки.
  - Производить действия не по правилам;

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему помощь, сообщить о случившемся администрации клуба и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.