

Утверждено
Директор МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»
_____ В.И. Никонов
(приказ МБОУ ДО «Бичурская ДЮСШ»
от 22 апреля 2019 года № ____)

Согласовано:
Председатель трудового коллектива
_____ Л.А. Гнеушева
(Протокол общего собрания коллектива
от 22 апреля 2019 года № 2)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОКСУ ИОТ № 17-2019

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 15 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

2.2. До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения соревнований по боксу.

2.3. Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого участника, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на

заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий. Без спортивной формы обучающиеся к занятиям не допускаются.

2.4. После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся о порядке проведения занятий.

3.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1.Тренер-преподаватель во время проведения занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого участника занятий, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и учебной программой.

3.2.Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

3.3.Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять участникам ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие боксеров и соблюдение правил ведения боя. Немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя тренер-преподаватель может дать, убедившись, что здоровью боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

3.4.При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

4.ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ.

4.1. При возникновении аварий, несчастных случаев участников тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан немедленно остановить занятия, при необходимости оказать доврачебную помощь пострадавшему, вызвать врача или скорую помощь или вывести всю группу из спортзала. О случившемся доложить администрации.

4.2. Механические травмы, ссадины и царапины надо смазывать йодом.

4.3. При возникновении сильного кровотечения из носа, пострадавшего следует уложить на спину и на переносицу положить холодный компресс.

4.4. При ранениях необходимо остановить кровотечение и предохранить рану от инфекции. Кожу вокруг раны смазать йодом и наложить тампоны из индивидуального пакета на рану.

4.5. При ранении рук и ног, когда наблюдается сильное кровотечение, надо приподнять травмированную конечность и наложить жгут выше места ранения, а затем сделать перевязку. При ранении рук жгут накладывают на плечо в верхней его части, а при ранении ноги – на бедро в верхней его части.

4.6. При ушибах суставов – накладывают туго давящую повязку. Пострадавшему дать полный покой и для уменьшения боли и притока крови на ушибленное место кладут холодный компресс.

4.7. При вывихах также как и при ушибах необходим покой. Вывихнутую руку повесить на косынке, а при вывихах ноги пострадавшего уложить и под поврежденную ногу положить подстилку.

4.8. При переломах наложить шину. При наложении на руку- руку согнуть в локте, а ногу – в коленном суставе и зафиксировать.

4.9. При тепловом и солнечном ударе пострадавшего перенести в прохладное место, раздеть, положить холодный компресс на голову. При потере сознания надо поднести к носу вату, пропитанную нашатырным спиртом.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

