

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБУ «Мухоршибирская СШ»  
Б.Б.Батомункуев  
2019 г.



**Инструкция**  
**для занимающихся по технике безопасности при проведении**  
**тренировочных занятий по боксу.**

**I. Общие требования безопасности**

9. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
10. Занятия по боксу должны проводиться в специальной форме.
11. Занимающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
12. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
13. В процессе тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать рекомендации тренера по боксу, ношению спортивной одежды, правилам личной гигиены.
14. Занимающиеся должны знать правила поведения (этикет).
15. Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
16. Опасность возникновения травм:
  - травмы при падениях и столкновениях;
  - выполнение упражнений без разминки.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

6. Одеть спортивную форму.
7. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.
8. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.
9. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика.
10. При отработке парных технических действий, у занимающихся должна быть личная защитная экипировка..
6. Вход в зал без тренера воспрещается.

**III. Требования безопасности во время занятий**

8. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по боксу.
9. При изучении элементов техники все действия выполнять только по указанию тренера.
10. Строго запрещается делать травмоопасные действия.

11. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.
12. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
13. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера.
14. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
11. Занимающиеся должны уважать своих товарищей по тренировочной группе и не причинять им моральных и физических травм.
12. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру.
11. Запрещается жевать жевательную резинку.

#### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

4. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить об этом тренеру.
5. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
6. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера.

#### **V. Требования безопасности по окончанию занятий**

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
4. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению тренера.
5. Снять спортивную форму, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер Курьянов В. Ю Кур  
подпись (Ф.И.О.)