

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТВ-04
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
по боксу.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

1.2. Тренировочные 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 тренировочных 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 спортсмены, 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.

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

1.7. Тренер и спортсмены тренировочных занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении тренировочных 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 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 тренировочных занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

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

2.3. Тренер в начале тренировочных занятий обязан осмотреть каждого спортсмена, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у спортсмена или травмы, тренер обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к тренировочным занятиям по боксу или отстранить его от тренировочных занятий. Без спортивной формы спортсменов к тренировочным занятиям не допускается.

2.4. После осмотра тренер обязан проинструктировать спортсменов о порядке проведения тренировочных занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Тренер во время проведения тренировочных занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого спортсмена, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения тренировочных занятий в соответствии с расписанием и тренировочной программой.

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

3.3. Особое внимание тренер должен уделять спортсменам 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 может дать, убедившись, что здоровью боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца тренировочных занятий.

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

4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ.

4.1. При возникновении аварий, несчастных случаев участников тренировочных занятий тренер обязан немедленно остановить тренировочные 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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале спортсмены совместно с тренером собирают весь используемый на тренировочных занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

5.2. Спортсмены должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера покинуть спортзал.

5.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

5.4. Спортсмены после окончания тренировочных занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

Инструкцию разработал инструктор-методист _____ (Точиленко Д.Е.)