**ИНСТРУКЦИЯ №**

*по охране труда*

***при проведении занятий по боксу***

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по боксу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.  
1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.  
1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.  
1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.  
2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.  
3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.  
3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.  
3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.  
3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.  
3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  
4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.  
5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.