



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Стимул»

А.В.Набиуллина
20.03.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для обучающихся
секции тайский бокс МАУ ДО СШ «Стимул»

1. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и виду спорта;
- выполнять указания тренера - преподавателя, задания для подготовки к занятиям, предусмотренные планом, в том числе индивидуальным;
- посещать занятия, указанные в расписании. Извещать тренера о причинах отсутствия на занятиях;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти на руках и ногах;
- волосы должны быть коротко острижены или убранны (под повязку, в пучок и т.д.);
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся запрещается:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после тренировки;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте;
- носить во время тренировки колец, часов, браслетов, значков, заколок с острыми краями, цепочек, крестиков, украшений и т.д.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера - преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера - преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера - преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя
 - во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
 - выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера - преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на какие-либо предметы;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера – преподавателя;
- с помощью тренера - преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера - преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера - преподавателя поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера - преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.