

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
г. Шахты Ростовской области**

---

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО СШ №5

Назарян Ю.Э.

« 13 »

2023г.

№ 24/1 от 13.01.2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ  
ЗАНЯТИЯХ КИКБОКСИНГОМ**

**№ ИШБ 05-2023**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. К занятиям кикбоксингом допускаются занимающиеся прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к данному виду спорта, прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении тренировочных занятий.

1.2. При проведении занятий по кикбоксингу необходимо соблюдать правила безопасности, правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий, отдыха и правила личной гигиены.

1.3. При проведении занятий по кикбоксингу возможно воздействие на тренирующихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений и тренировочных действий с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- выполнения упражнений и тренировочных действий без разминки;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
- ушибы, растяжения и травмы при столкновениях в процессе тренировочного занятия и во время бега или спортивной игры.

1.4. При проведении тренировочных занятий в помещении занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. Тренировочные занятия необходимо проводить в спортивной экипировке, соответствующей виду спорта.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по правилам безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Перчатки для занятий должны соответствовать нормам и требованиям.

2.4. Иметь на занятиях капу, боксёрскую маску, бинты эластичные.

2.5. Провести разминку для разогрева всех групп мышц.

2.6. Запрещается приступать к тренировочному занятию:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при общем недомогании и незаживших травмах, не допускающих проведение тренировки.

2.7. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на месте занятий, доложить тренеру для применения мер к их полному устранению.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.

3.2. Начинать тренировочное занятие и заканчивать его только по команде тренера.

3.3. Не нарушать правила поведения, строго выполнять команды и задания тренера.

3.4. При проведении занятий на ринге, ринг устанавливается на специальном помосте или на полу. Помост должен быть прочным, удовлетворять требования по высоте (1 м... 1,2 м.). Пол ринга покрывается войлоком, резиной или подходящим материалом, толщиной не менее 1,3 см. и не более 4 см. Канаты должны иметь мягкое гладкое покрытие. Перемычки не должны перемещаться по канатам. Расстояние ринга до стен должно быть не менее 2-х метров, места для зрителей не менее 3-х метров.

3.5. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

3.6. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом.

3.7. Избегать незапланированных столкновений с другими участниками тренировочного процесса.

3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.9. Занимающимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
- выполнять упражнения и задания на неровных, рыхлых и скользких покрытиях;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду упражнений;
- покидать место тренировки без разрешения тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить занятия и сообщить тренеру.

4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренировку продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить законным представителям.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить тренировку, четко выполнять распоряжения тренера, исключив панику.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Привести спортивный инвентарь в порядок и в случае необходимости убрать его в отведенное для хранения место.

5.2. С разрешения тренера пойти в раздевалку.

5.3. Снять спортивную экипировку.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.