

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к приказу № _____ -ОД
от « ____ » _____ 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
А.В. Коноваленко
_____ 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ при проведении тренировочных занятий на ледовой арене

1. Общие требования техники безопасности

1.1. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- имеющие специальную спортивную форму (для занятий фигурным катанием: коньки для фигурного катания; для занятий хоккеем с шайбой: шлем с маской, хоккейная защитная экипировка: нагрудник, налокотники, наколенники, щитки, перчатки хоккейные, коньки хоккейные).

1.3. Во время проведения тренировочных занятий на обучающегося могут воздействовать следующие опасные факторы:

- возможность получения травм в связи с неиспользованием средств защиты;

- возможность получения травм при выполнении упражнений без разминки;

- возможность получения травм при применении силовых приемов;

- возможность получения травм при падении.

1.4. Присутствие обучающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя запрещается.

1.5. При несчастном случае обучающийся обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.6. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.7. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору.

1.8. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору).

1.9. Запрещается вносить на ледовую арену в раздевалки посторонние предметы.

1.10. Обучающиеся должны соблюдать чистоту и порядок на ледовой арене и в раздевалках.

1.11. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

2. Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

2.1. Обучающийся обязан:

- прийти в раздевалку ледовой арены за 15 мин до начала тренировочного занятия;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя специальную форму соответствующую виду спорта и коньки (должны быть подобраны по размеру ноги);

- Специальная форма для фигуристов: спортивный комбинезон, перчатки, повязка на голову - флисовая, защита (по рекомендации тренера для детей изучающих сложные элементы: налокотники, наколенники и защитные трусы) специализированные коньки

(должны быть с чехлами на ботинках) для занятий фигурным катанием. Для выхода из раздевалки до льда и обратно должны быть пластмассовые чехлы;

- Специальная форма для хоккеистов: термобелье, носки теплые, шлем, нагрудник, налокотники, наколенники, трусы хоккейные, гамаши, коньки;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (часы, висячие серёжки и т. д.);
- проверить подготовленность льда, площадки на отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме;
- выходить на лёд только после звукового сигнала и с разрешения тренера-преподавателя (инструктора);
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;
- сделать разминку.

3. Требования безопасности во время тренировочных занятий

3.1. Обучающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по ледовой арене;
- при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию, во избежание столкновений;
- при падении сгруппироваться;
- при разучивании и выполнении наиболее сложных упражнений необходимо применять способы страховки в зависимости от упражнения. Страховка осуществляется тренером-преподавателем, инструктором.

3.2. Запрещается во время тренировочного занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
- самостоятельно выполнять упражнения без тренера-преподавателя;
- отдыхать на ледовой арене, стоя на пути движения других обучающихся;
- во время технической подготовки льда находится на льду, корте.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении ситуаций, которые могут привести к аварии или несчастным случаям, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять форму, коньки и забрать форму с коньками с собой.

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

5.5. После окончания тренировочных занятий обучающимся запрещается бегать по зданию областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл».