ПРИЛОЖЕНИЕ 4

к приказу №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**при проведении учебно-тренировочных занятий на ледовой арене**

**1. Общие требования техники безопасности**

1.1. При проведении учебно-тренировочных занятий (далее – занятия) необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха, правила личной гигиены.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся и занимающиеся в рамках предоставления спортивно-оздоровительных услуг (далее – занимающиеся):

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

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- при занятиях фигурным катанием: имеющие специальную спортивную форму и коньки (подобраны по размеру: не стесняют ногу или не сильно свободные на ноге) для занятий фигурным катанием;

- при занятиях хоккеем: имеющие специальную спортивную форму и коньки (подобраны по размеру: не стесняют ногу или не сильно свободные на ноге) для занятий хоккеем.

1.3. Во время проведения занятий на занимающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные факторы:

- возможность получения травм в связи с неиспользованием средств защиты;

- возможность получения травм при выполнении упражнений без разминки;

- возможность получения травм при падении.

1.4. Занимающиеся, нарушающие требования техники безопасности, отстраняются от занятий.

1.5. Присутствие занимающихся на ледовой арене без тренера-преподавателя (инструктора по спорту) запрещается.

1.6. При плохом самочувствии, несчастном случае (повреждении, травме и т.д.) занимающийся обязан немедленно прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту) и обратиться в медицинский пункт ОГАУ ДО «СШ «Кристалл».

1.7. Медицинский пункт расположен:

- на объекте «Крытый ледовый дворец в г. Южно-Сахалинске» на 1-ом этаже (южное крыло, каб. №1108);

- на объекте «Универсальный тренировочный спортивный комплекс с ледовой ареной в г. Южно-Сахалинске» на 2-ом этаже (каб. №103).

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

1.9. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).

1.10. Запрещается включать электроприборы и иное электрооборудование в сеть.

1.11. Запрещается проносить в учреждение посторонние предметы, такие как оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, горючие жидкости, пиротехнические изделия, газовые баллончики, ядовитые и токсичные вещества, а также приносить, передавать и употреблять спиртные, наркотические и токсические вещества, средства относящиеся к допингу и табачным изделиям.

1.12. Занимающиеся должны соблюдать чистоту и порядок на ледовой арене и в раздевалках.

1.13. Занимающийся должен заходить на ледовую арену, брать спортинвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

1.14. Занимающимся запрещается выполнять упражнения вне спортивных помещений.

1.15. Занимающиеся не должен отсутствовать на занятиях без уважительной причины. При отсутствии на занятии необходимо до начала занятия предупредить об этом тренера-преподавателя (инструктора по спорту), причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Занимающийся обязан:

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

- переодеться в раздевалке, надеть форму соответственно виду спорта:

1) для занятий фигурным катанием: коньки (шнурки должны быть спрятаны

под чехлом или брюками), шлем (для начинающих), специальные шорты с слоем из поролона, налокотники, наколенники, непромокаемые перчатки, теплые спортивные брюки и кофта (жилетка) облегающего силуэта не сковывающее движения, чехлы на лезвия, повязка или легкая шапка (волосы должны быть убраны (хвост или шишка без шпилек));

2) для занятий хоккеем: трусы (шорты), свитер хоккейный, рейтузы, хоккейная защитная экипировка (шлем с маской, нагрудник, защита шеи, защита паха, налокотники, щитки), перчатки хоккейные, коньки.

- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие серьги, кольца, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы;

- передвигаться в коньках только там, где есть резиновое покрытие;

- под руководством тренера-преподавателя (инструктора по спорту) подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;

- проверить исправность спортинвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий, особое внимание обратить на подгонку обуви;

- по команде тренера-преподавателя (инструктора по спорту) встать в строй для общего построения;

- сделать разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занимающийся обязан:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;

- не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя (инструктора по спорту);

- пользоваться только исправным оборудованием и инвентарем;

- использовать инвентарь и оборудование только по назначению;

- при выполнении упражнений находиться на указанном тренером-преподавателем (инструктором по спорту) месте;

- быть внимательным при перемещениях по ледовой арене;

- при перемещении из раздевалки на ледовую арену использовать защитные чехлы для лезвий коньков;

- при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию, во избежание столкновений, не толкать других занимающихся.

3.2. Все калитки на арене должны быть закрыты.

3.3. Занимающемуся запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;

- мешать другим занимающимся выполнять упражнения, бегать по залу без разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту), толкать других участников занятия;

- запрещается кричать, смеяться и громко разговаривать;

- самостоятельно выполнять упражнения без тренера-преподавателя (инструктора по спорту);

- покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении ситуаций, которые могут привести к несчастным случаям, при несчастном случае, плохом самочувствии необходимо немедленно прекратить занятия, немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту), оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медицинский пункт.

4.2. При возникновении аварии, пожара немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя (инструктора по спорту) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации и проследовать на место сбора (северная парковка).

**5. Требования безопасности по окончании занятия**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя (инструктора по спорту) убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

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

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

5.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

5.6. После окончания занятий в здании, на объектах и территории ОГАУ ДО «СШ «Кристалл» занимающимся запрещается: бегать, толкать друг друга, бросаться предметами, употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь.