

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

ГБОУ ДО НО СШОР по ЛВС

№ 23-99 от 28.08.2023 г.

Директор

/Е.А. Фирсова/

## ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся ГБОУ ДО НО СШОР по ЛВС

Ознакомление обучающихся с инструкцией по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на ледовой арене, спортивном или хореографическом зале проводится тренером-преподавателем с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа обучающихся СШОР проставляется в журнале по технике безопасности. Инструктаж проводится с обучающимися перед началом каждого учебно-тренировочного процесса (минимум два раза в год).

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям по фигурному катанию на коньках, шорт-треку, хоккею и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на лед и при столкновении обучающихся друг с другом;
  - травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
  - потертости ног при неправильной подгонке ботинок.К основным специфическим факторам риска относятся:
  - погрешности в разминке;
  - неумение правильно выполнить самостраховку;
  - несоответствие экипировки, инвентаря обучающегося условиям учебно-тренировочного занятия;
  - неподготовленность мест проведения учебно-тренировочных занятий;
  - особенности психоэмоциональных проявлений;
  - несоблюдение правил самоконтроля;
  - нарушение дисциплины и установленных правил во время учебно-тренировочных занятий.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.5. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны строго выполнять

требования тренера-преподавателя и правила личной гигиены.

1.6. Соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения спортивную одежду.

2.2. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Снять все предметы, представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

2.4. Проверить перед началом учебно-тренировочных занятий подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения учебно-тренировочных занятий посторонних предметов, которые могут привести к травме.

2.5. Перед выходом к месту учебно-тренировочных занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя и правила передвижения на коньках.

## **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**

3.1. Выходить на ледовую арену только с разрешения и под руководством своего тренера-преподавателя или замещающего тренера-преподавателя.

3.2. Не выходить на ледовую арену во время заливки льда ледозаливочной машиной, в целях избегания наезда. Выходить на лед только после сигнала об окончании заливки.

3.3. Не выполнять без страховки сложные упражнения, прыжковые и маховые элементы, за исключением случаев индивидуальных заданий тренера-преподавателя.

3.4. Прерывать и покидать учебно-тренировочные занятия только с разрешения своего тренера-преподавателя.

3.5. Внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя. Старательно выполнять все задания.

3.6. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке.

3.7. При выполнении упражнений «поток» соблюдать дистанцию, интервал, направление движения группы, а также вести визуальный контроль по ходу движения во избежание получения травмы на льду.

3.8. При движении «поток» по кругу запрещается пересечение средних линий ледовой площадки.

3.9. Запрещается выполнять элементы, дорожки, прыжки, прокаты (для фигуристов); отработка технико-тактических элементов и приемов, связок и т.д. (для хоккеистов) в противоположном направлении движения группы (партнера, если на это нет указаний тренера-преподавателя), так как подобные действия могут нанести ущерб здоровью и нести угрозу жизни обучающимся.

3.10. При обнаружении неисправности любого спортивного инвентаря и оборудования, немедленно поставить в известность тренера-преподавателя.

3.11. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других обучающихся.

3.12. В случае травмы немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

- 3.13. При падении по возможности сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- 3.14. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
- 3.15. Во избежание потертостей ног не ходить в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.16. После окончания учебно-тренировочного занятия покинуть ледовую арену по сигналу ледозаливочной машины (ледозаливочная машина производит заливку льда согласно графику заливок, в течение 15 минут после окончания учебно-тренировочного занятия).

#### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 4.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- 4.2. Организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий (тренер-преподаватель выходит последним).
- 4.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 5.1. При плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 5.2. При возникновении пожара немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения учебно-тренировочного занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- 5.3. В случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет учебно-тренировочные занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся администрации СШОР и в МЧС.