



«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор КГАУ ДО
«СШ «Центр по ледовым видам спорта»

А.Я. Песегова

Приказ № 118/1 , от 30.06.2023

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ КГАУ ДО «СШ «ЦЕНТР ПО ЛЕДОВЫМ ВИДАМ СПОРТА»

Общие требования безопасности:

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие допуск врача;
- имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющая движения и соответствующая проводимому виду занятия;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающийся должен:

- приходить на занятия за 15-20 минут до их начала;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его только по назначению;
- запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

Соблюдение тишины:

На территории ЛД «Кристалл арена» и ЛД «Арена.Север» следует соблюдать правила поведения. Запрещается бегать, громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям.

Если Вам сделали замечание за нарушение того или иного правила поведения, не рассматривайте это как личное оскорбление, соблюдение правил техники безопасности имеет решающее значение для Вашей безопасности и безопасности окружающих. Взаимоуважение – залог комфорта для каждого.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются с учебно-тренировочного занятия.

Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя соответствующую спортивную форму и спортивную обувь;
- соблюдать общие нормы гигиены и эстетики тела, по необходимости принимать душ и менять тренировочную форму;

- содержать экипировку, в том числе коньки, в подготовленном виде к тренировочному процессу (чистое, заточенное лезвие, за которым следует обучающийся, шнурки одинаковой длины, завязанные, концы, спрятанные в ботинок, либо в чехлы);
- снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы;
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- спокойно ожидать начало учебно-тренировочного занятия в положенном месте;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- разрешается брать с собой только вещи, необходимые для учебно-тренировочного занятия (в том числе бутилированная вода);
- убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться;
- запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Требования безопасности во время занятий:

Обучающийся должен :

- внимательно слушать инструктаж по технике безопасности (приложение № 01)
- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера- преподавателя и использовать спортивное оборудование по его назначению;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- занимающиеся должны выполнять упражнения в той зоне площадки, которую указал тренер-преподаватель.
- занимающиеся во время изучения и совершенствования элементов произвольного катания на льду должны быть предельно внимательны:
 - а/ движение при исполнении элементов производится преимущественно против часовой стрелки.
 - б/ выполняя разбег занимающийся должен убедиться, что траектория его движения не пересекается другими спортсменами.
 - в/ при пересечении траекторий преимуществом пользуется тот, кто движется с большей скоростью или выполняет элемент в решающей фазе.

Обучающимся запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- толкаться, ставить подножки;
- жевать жевательную резинку;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- резко изменять направления своего движения;
- спортсмену на учебно-тренировочном занятии запрещается производить любые действия, влекущие за собой опасные последствия для окружающих;

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

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

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, травмах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия;
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымления, возгораний и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

Администрация
т.р.2221994

ИНСТРУКТАЖ

проведения тренером-преподавателем по обеспечению безопасности для занимающихся

КГАУ ДО «СШ «Центр по ледовым видам спорта»

спортивное отделение танцевальный спорт и акробатический рок-н-ролл

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

При проведении занятий по танцевальному спорту и акробатическому рок-н-роллу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы при столкновении друг с другом
- выполнение упражнений без разминки;
- потертысти от туфель и джазовок.

Для предупреждения спортивных травм необходимо сообщить обучающемуся о выполнении комплекса мер:

- выполнять все, что говорит тренер – преподаватель;
- обязательно смотреть за исправностью инвентаря;
- без разминки не допустимо посещение тренировочного занятия обучающимся;
- носить на тренировках комфортную одежду и обувь со специальной подошвой;
- регулярно выполнять гигиенические требования - иметь сменную одежду, что бы переодеться после тренировки, соблюдать личную гигиену;
- длинные волосы лучше завязать или заплести;
- необходимо крепко шнуровать спортивные туфли, джазовки, нога не должна двигаться или быть пережатой;
- проверить, нет ли посторонних предметов и мусора на паркете;
- при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- не бегать по паркету, при выполнении движений не приближаться к зеркалам ближе чем на один метр.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- не включать без разрешения тренера-преподавателя музыкальную аппаратуру.

ИНСТРУКТАЖ

проведения тренером-преподавателем по обеспечению безопасности для занимающихся

КГАУ ДО «СШ «Центр по ледовым видам спорта»

спортивное отделение фигурное катание на коньках и шорт-трек

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

При проведении занятий по фигурному катанию и шорт-треку возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду (повреждение головы, туловища, нижних и верхних конечностей и костей рук; растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого суставов и туловища, повреждение лица и челюсти);
- столкновения на льду;
- выполнение упражнений без разминки;
- переохлаждение;

- потертости от коньков.

Для предупреждения спортивных травм необходимо сообщить обучающемуся о выполнении комплекса мер:

- выполнять все, что говорит тренер – преподаватель;
- обязательно смотреть за исправностью инвентаря, коньки должны быть наточены, обучающий должен чувствовать лезвие;
- носить на тренировках комфортную одежду и обувь, не забывать про наличие и применение защитных приспособлений (чехлы для лезвий);
- без разминки не допустимо посещение учебно-тренировочного занятия обучающимся;
- регулярно выполнять гигиенические требования - иметь сменную одежду, что бы переодеться после тренировки, соблюдать личную гигиену;
- длинные волосы лучше завязать или заплести так, чтобы они не выбивались из-под спортивной шапочки и не лезли в глаза во время движения, и сложных технических элементов;
- необходимо крепко шнуровать или застегивать коньки, нога не должна двигаться в ботинке или быть пережатой, в противном случае падений не избежать;
- лезвие должно быть хорошо заточено, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки;
- во время падения не стоит направлять лезвие на катающихся рядом занимающихся, это может привести к дополнительным травмам.
- при необходимости иметь защитные элементы для коленей, голеностопа, кистей рук.
- обязательно иметь при себе две пары перчаток.