Краевое государственное автономное учреждение
«Спортивная школа «Центр по ледовым видам спорта»

660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 42,
тел.: (391) 222-1994/222-1989; e-mail: lv.sport@yandex.ru,
ОГРН 1022402489053,ИНН/КПП 2465038561/246501001

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор КГАУ
«СШ «Центр по ледовым видам спорта»
_____А.Я. Песегова
Приказ № 08/1 , от 18.01.2021

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности на тренировочных занятиях

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 ти 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 тренировочного занятия.

Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен:

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя соответствующую спортивную форму и 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, 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 тренировки, в положенном месте;
- с разрешения тренера выходить на место проведения занятия;
- разрешается брать с собой только вещи, необходимые для тренировки (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 объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера и использовать оборудование по его назначению;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера;
- 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.
- 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, проводящего занятия;
- резко изменять направления своего движения;

- спортсмену на тренировке 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, проводящего занятия.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- под руководством тренера 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, проводящему занятия;
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

Администрация
т.р.2221994