



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях ледовой подготовки по фигурному катанию на коньках и шорт-треком

1. Общие требования

1.1. К занятиям фигурным катанием на коньках и шорт-треком допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий фигурным катанием и шорт-треком следует соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий фигурным катанием на коньках и шорт-треком возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- неисправный инвентарь личного пользования (неподготовленное лезвие коньков для тренировочного процесса, за которыми обучающийся следит самостоятельно, развязанные шнурки и т.д.)
- потертости ног при неправильной подгонке ботинок.

1.3.1. К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки занимающегося условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- несоблюдение правил самоконтроля;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.4. При проведении занятий фигурным катанием на коньках и шорт-треком должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В случае травматизма необходимо оказать первую медицинскую помощь. При получении тяжелой травмы немедленно вызвать профильного врача, оказать первую помощь, если необходимо — доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Поставить в известность администрацию и законных представителей.

1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно- тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках и шорт-треком соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда

2. Требования перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения 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. Не закалывать форму булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.5. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.6. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера, правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения

3. Основные требования безопасности при проведении занятий на ледовой арене

3.1. Занимающиеся должны слушать тренера-преподавателя и четко выполнять все его команды.

3.2. Выходить на ледовую арену и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.3. Своевременно реагировать и выполнять требования тренера-преподавателя.

3.4. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катке 3-4 м.

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

3.6. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

3.7. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках переутомления, обморожения.

3.8. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.

3.9. При обучении на льду новичков (новых технических элементов) следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение.

3.10. Не использовать для сидения случайные предметы (ящики, коробки и т. п.), оборудование и приспособления.

3.11. В случае плохого самочувствия прекратить занятие, поставить в известность своего тренера-преподавателя и обратиться к врачу.

4. Требования безопасности по завершении занятий

4.1. Организованно покинуть место проведения занятия

4.2. Убрать спортивный инвентарь под руководством тренера-преподавателя в отведенное для хранения место.

4.3. Снять тренировочную форму — одежду и обувь, в специально отведенном и оборудованном для этого помещении — раздевалке. Принять душ, если его нет — тщательно вымыть лицо, руки и ноги с мылом, насухо вытереть волосы.

5. Основные требования безопасности в чрезвычайных аварийных ситуациях

5.1. При возникновении пожара в здании немедленно провести эвакуацию всех присутствующих, используя эвакуационные выходы, согласно составленному администрацией данного учреждения эвакуационному плану. Вызвать пожарную помощь. Используя имеющиеся в наличии средства для пожаротушения, приступить к ликвидации пожара. Поставить в известность администрацию. При замеченной неисправности, связанной с электропроводкой, срочно сообщить соответствующим службам для устранения неполадки, чтобы избежать возможности возгорания.

5.2. В случае травматизма необходимо оказать первую медицинскую помощь. При получении тяжелой травмы немедленно вызвать профильного врача, оказать первую помощь, если необходимо — доставить пострадавшего в лечебное учреждение. Поставить в известность администрацию и законных представителей.

Администрация
т.р.2221994