

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДОД
«СДЮСШОР «Звездный лед»
Корчагина А. И.

Приказ №12/01-04 30.01.2018г

ИНСТРУКЦИЯ №2

По правилам поведения и безопасности лиц на занятиях по фигурному катанию на коньках в учреждении.

1. Общие требования

1.1 К спортивным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий фигурным катанием необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фигурному катанию на коньках.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех настоящих требований и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

1.4 При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- потертости ног при смене ботинок;
- травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;

1.5. При проведении занятий по фигурному катанию должен присутствовать медицинский работник с полным набором необходимых медикаментов и средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по правилам поведения и безопасности, привлекаются отстраняются от занятий до проведения внепланового инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий тренер должен:

- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на льду, в спортивном зале;
- провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

Занимающийся должен:

- под руководством тренера подготовить экипировку, инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);
- проверить состояние ледовой арены и удостовериться в отсутствии препятствий;
- надеть легкую, теплую не стесняющую движений одежду, носки, перчатки. Ботинки должны быть подобраны по размеру;
- перед выходом на ледовую арену необходимо проверить правильность шнуровки коньков;
- из раздевалки до места занятий занимающиеся должны проходить в зачехленных коньках
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на подготовленной ледовой поверхности под руководством тренера-преподавателя.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- выходить на лед аккуратно, держась одной рукой за борт коробки;
- соблюдать скоростной режим: не кататься на большой скорости и не создавать помехи остальным обучаемым (воспитанникам);
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию, позволяющую произвести торможение и избежать столкновения;
- быть внимательным при перемещениях по ледовой арене: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию ледовой арены без разрешения тренера-преподавателя.
- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не стоять близко к спортсменам, которые выполняют упражнения на высокой скорости;
- при движении на ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать стоя на пути движения других спортсменов;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;

Запрещается:

- выходить на лед без коньков, в обычной обуви;
- находиться на льду в период заливки ледовой арены;
- принимать пищу и распивать напитки на льду;
- сидеть на бортах ледовой арены, повреждать их, ударяя ногами или другими предметами;
- создавать травмоопасные ситуации на льду (толкаться, бросать посторонние предметы на лёд т.д.);
- долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкости и сыпать какие-либо вещества;

3. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

4.

Обучающийся должен:

- в случае падения на лед постараться немедленно подняться во избежание наезда другими обучающимися. При невозможности подняться самостоятельно - привлечь внимание тренера-преподавателя;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при обнаружении на льду посторонних предметов, а также других травмоопасных факторов принять меры к их устранению и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- 5.1 Организованно покинуть место проведения занятий.
- 5.2 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3 Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь (ботинки);
- 5.4 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.