

Инструкция

по технике безопасности при проведении занятий в физкультурно-оздоровительной секции по хоккею МАУ «Ледовая арена «Кириши»

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в секции по хоккею допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, предоставившие Медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Во время занятий хоккеем необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Запрещается выходить на лед без тренера.

1.4. Запрещается находиться на льду и скамейках запасных во время обслуживания льда.

1.5. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов;
- неисправность спортивного инвентаря и экипировки;
- потертости ног при неправильном подборе коньков;
- травмы при падении на лед;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места;
- К основным специфическим факторам риска относятся:
- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки условиям тренировок и соревнований;
- 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.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру о случившемся, который, в свою очередь, сообщает об этом медицинскому работнику и администрации учреждения.

1.7. При проведении занятий по хоккею необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проверить исправность личного инвентаря и экипировки. Ботинки (коньки) должны быть подобраны по размеру ноги.

2.2. Проверить, заточены ли коньки. В случае необходимости заточить коньки перед началом занятия.

2.3. Надеть хоккейную форму (коньки, щитки, хоккейные трусы, раковину, нагрудник, защиту шеи, налокотники, шлем, краги).

2.4. Проверить шнуровку на коньках.

2.5. Перед выходом на лед убедиться в том, что чехлы с лезвий коньков сняты.

2.6. Снять все предметы, представляющую опасность получить травму (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

2.7. В период нахождения в раздевалке разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок, чистоту и дисциплину.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без его разрешения запрещается уходить с ледового поля.

3.2. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.4. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

4.2. При появлении в учреждении посторонних лиц, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру, дежурному вахтеру или администратору.

4.3. В случае возникновения чрезвычайной ситуации подается сигнал тревоги. Занимающиеся покидают помещение, в котором в это время находятся, и организованно, в соответствии с планом эвакуации, выходят из учреждения.

4.4. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрения на них, необходимо немедленно сообщить об этом тренеру, дежурному вахтеру или администратору.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).

5.2. Снять хоккейную форму.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. Переодеться в сухую одежду.

5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.