



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГАОУ ДО
«СДЮСШОР «Старт»

С.В. Червяков

«31» августа 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по мерам безопасности при занятиях видом спорта хоккей

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям хоккеем допускаются занимающиеся: отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе имеющие допуск врача. Отсутствует признаки заболевания (кашель, насморк, болит горло или наблюдается инфекционное заболевание, желудочно-кишечное недомогание, расстройство желудка, тошнота, повышенная температура, сыпь. Прошедшие инструктаж по мерам безопасности. Не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, использующие нецензурные выражения.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены в соответствии с гигиеническими требованиями учреждения при занятии видом спорта хоккей.

1.3. При проведении занятий по хоккею 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;
- Травмы при применении силовых приёмов;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потёртости от коньков

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике проведения занятий и соревнований;
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;

- несоответствие экипировки участника занятия, спортсмена 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 несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно обратиться в медпункт за оказанием первой медицинской помощи, немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации ФОКа, Учреждения.

1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимся проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.6. При проведении занятий на ледовой арене соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.7. При неисправности спортивного оборудования, инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, инструктору или руководителю занятий.

1.8. Для предупреждения спортивных травм необходимо выполнять комплекс мер:

- правильную методику тренировки, обеспечение оптимального состояния мест занятий, исправности инвентаря, удобство защиты и комфорт одежды и обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль и выполнение гигиенических требований.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть форму соответственно виду спорта хоккей - (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря, спортивной защиты одежды и правильную заточку лезвий точки коньков особое внимание обратить на подгонку обуви.

2.3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).

- 2.4. Провести разминку.
- 2.5 Выход на лед разрешается по команде тренера (инструктора).

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Запереть все калитки на корте.
- 3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
- 3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках.
- 3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.
- 3.5. Быть внимательным при перемещениях по катку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. С помощью тренера при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара на ледовой арене немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера (инструктора) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- 4.4. По распоряжению тренера поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Снять спортивную форму.
- 5.4. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место
- 5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.