**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

**Тренерским советом Директор МАУДО «ДЮСШ»**

**Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Румянцева**

**от 04 сентября 2015 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.**

**ИНСТРУКЦИЯ № ТБу-03**

 **по технике безопасности для обучающихся**

**на занятиях фигурным** **катанием на коньках.**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

 1.1. К занятиям фигурным катанием  допускаются  лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

* Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
* Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
* Обморожение при проведение занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;
* Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

**К основным специфическим факторам риска относятся:**

* недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований
* погрешности в разминке;
* неумение  правильно выполнить самостраховку;
* несоответствие экипировки учащегося 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 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.

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

 1.7. При проведении занятий по фигурному катанию соблюдать правила пожарной безопасности, знать  пути эвакуации.

 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

 2.1. Надеть  легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

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

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

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

 3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катку 3-4 м.

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

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

 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

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

 3.6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

 4.1. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

 4.2. С помощью тренера – преподавателя  при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

 4.3. При возникновении пожара на корте немедленно прекратить занятия,  организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы , согласно плану эвакуации ;

 4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

 5.1.  Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).

 5.3.Ттщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

Инструкцию разработал инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Софина О.Ю.)