

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШ г. Кировска»

Н.В. Румянцева

2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-03
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
по фигурному катанию на коньках.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным 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 тренировочных занятий фигурным катанием соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировочных занятий и отдыха.

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

- Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- Обморожение при проведении 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 спортсменов 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 тренировочных занятий по фигурному катанию 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 тренер, который сообщает об этом администрации спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

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

1.8. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми спортсменами 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 тренировочных занятий выслушать разъяснения тренера правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ 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 спортсменов.

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

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру 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 тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру.

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

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

4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет тренировочные занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

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

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

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

Инструкцию разработал инструктор-методист _____(Точиленко Д.Е.)