

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от «9» ноября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-12
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
по хоккею.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1 К тренировочным занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировочных занятий по хоккею возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов,
- обморожение или переохлаждение,
- потертости от коньков, травмы при падении на льду,
- травмы при выполнении упражнений без разминки,
- травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировочных занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Тренировочные занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°C (без ветра) и не ниже -20°C (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала тренировочных занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место тренировочных занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.4. Провести разминку.
- 3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.6. Во время тренировочных занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.7. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
- 3.8. Не кататься на тесных или свободных коньках
- 3.9. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения тренеру.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Тренировочные занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации СШ г. Кировска.
- 4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет тренировочные занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Снять хоккейную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

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