

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Стимул»

А.В.Набиуллина

2013 г.



## ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся секции  
по хоккею с шайбой МАУ ДО СШ «Стимул»

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К 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 занятий по хоккею возможно действие на обучающихся 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 занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.5. 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-преподавателя.

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

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

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

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

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

2.4. Проверить место 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 занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера- преподавателя. Без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку.

3.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.6. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.7. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончания 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