

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания профсоюзного
комитета первичной профсоюзной
организации учреждения
«Республиканский центр олимпийской
подготовки по велосипедному и
ледовым видам спорта»
от 31.05 2022 № 5

УТВЕРЖДЕНО
Директор учреждения
«Республиканский центр
олимпийской подготовки по
велосипедному и ледовым видам
спорта»
Д.Л. Толкачёв
31.05 2022

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при занятиях конькобежным
спортом

№ 15

Глава 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая инструкция устанавливает основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса в том числе спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов по конькобежному спорту (далее – учебно-тренировочные занятия).
2. Учебно-тренировочные занятия проводятся строго при соответствии места проведения санитарно-гигиеническим нормам, готовности спортивного сооружения, инвентаря и оборудования. Все учебно-тренировочные занятия проводятся строго под руководством тренера-преподавателя по конькобежному спорту (далее – тренер-преподаватель) и согласно утвержденному расписанию.
3. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся:
при наличии медицинского допуска к занятиям конькобежным спортом;
при соответствии экипировки спортсмена.
4. Во время учебно-тренировочных занятий запрещается:
находиться на льду без коньков и соответствующей спортивной формы;
выходить на лед во время заливки;
перелезать через надувные борта, опираться и сидеть на них;
двигаться по дорожке по часовой стрелке;
толкаться, кричать, мешать проведению тренировки;
портить лед и оборудование СС «Конькобежный стадион».
5. Категорически запрещается присутствие посторонних лиц (в том числе законных представителей спортсменов-учащихся) на месте проведения учебно-тренировочного занятия.

Глава 2

ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

6. Тренер-преподаватель обязан:

- проводить со спортсменами-учащимися инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях (каждые полгода и дополнительно с вновь зачисленными спортсменами-учащимися);
- обеспечить безопасное проведение учебно-тренировочного процесса;
- прибыть на стадион за 30 минут до начала тренировки;
- следить за соблюдением правил поведения спортсменами-учащимися в раздевалках;
- проверить безопасность выхода учащихся на лед;
- проверить состояние, качество льда и экипировки спортсменов;
- обеспечить организованный и безопасный выход на лед;
- объяснить спортсменам-учащимся правила поведения на льду и требовать от них их соблюдения;
- находиться на льду в коньках и спортивной форме;
- при травме помочь пострадавшему покинуть ледовую площадку, обратиться к дежурной медсестре и сообщить о случившемся руководителю;
- по окончании тренировки необходимо обеспечить организованный и безопасный выход с ледовой площадки;
- во время выхода машины для подготовки льда по сигналу обеспечить уход учащихся с конькобежной дорожки;
- не допускать присутствие на месте проведения учебно-тренировочного занятия посторонних лиц.

Глава 3

ОБЯЗАННОСТИ УЧАЩИХСЯ

7. Учащиеся обязаны:

- соблюдать общие правила поведения на конькобежной дорожке и дисциплину во время учебно-тренировочных занятий;
- находиться на льду в соответствующей виду спорта экипировке;
- находиться на льду только в присутствии тренера-преподавателя;
- содержать в должном порядке экипировку и инвентарь личного пользования.

8. Для тренировки на льду:

- спортсмен должен иметь спортивную форму для занятий (кроссовки, теплый свитер, закрывающий горло, спортивное трико, шапочку, варежки или перчатки);
- на конькобежной дорожке кататься только против часовой стрелки;
- во время отдыха можно ехать стоя только по разминочной дорожке (синего цвета);

перед выходом на лед обязательно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;

запрещается в коньках перелазить надувное ограждение (бортики);

запрещается портить лед коньками;

запрещается бросать на лед посторонние предметы;

прежде чем переехать с разминочной (синей) дорожки к надувному ограждению спортсмен обязан посмотреть направо, нет ли приближающихся спортсменов.

8. Во время учебно-тренировочных занятий запрещается:

находиться на льду без коньков и соответствующей экипировки;

выходить на лед во время заливки;

перелезать через борта, опираться и сидеть на них;

движение по конькобежной дорожке осуществлять по часовой стрелке;

толкаться, кричать, мешать проведению учебно-тренировочных занятий;

портить ледовое покрытие и оборудование.

9. На тренировочных занятиях на роликовых коньках перед началом занятий:

переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивный инвентарь, убедившись в его исправности;

оставить вне места проведения все предметы, представляющие угрозу нанесения травмы другим спортсменам или получения травмы самим спортсменом (серьги, браслеты, часы и т.д.);

пройти устный инструктаж тренера-преподавателя;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения (выполнять все указания).

10. Запрещается на занятиях:

приносить предметы, представляющие угрозу травмирования, а также хранить эти предметы в карманах экипировки;

выполнять упражнения в отсутствие тренера-преподавателя;

передвигаться на роликовых коньках вне места проведения занятия (вне трассы, в местах общего пользования);

принимать пищу;

использовать мобильные телефоны и прочие гаджеты;

приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;

стоять близко к спортивному инвентарю при выполнении упражнения другими учениками, а также отвлекать во время выполнения упражнений;

совершать любые действия, которые могут повлечь травмирование при выполнении упражнений, в том числе создавать препятствия другим ученикам, резко останавливаться или менять направление, если это не предусмотрено процессом.

Инструкцию разработал:

Инженер по охране труда

В.Т.Русакович