

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»  
*Н*  
31.05 2022  
Д.Л.Толкачёв

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности  
при занятиях шорт-треком

№ 16

**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 шорт-треком;  
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;
- объяснять 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 хоккейной площадке во время отдыха можно ехать стоя в центре площадки;
- на конькобежной дорожке 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 страховочные маты;

запрещается портить лед коньками;

запрещается бросать на лед посторонние предметы;

перед выходом на лед спортсмен обязан посмотреть налево, нет ли приближающихся спортсменов.

9. На легкоатлетической дорожке и в тренажерном зале:

не находиться без тренера;

строго соблюдать технику безопасности, а также при работе со спортивным инвентарем, четко соблюдать инструкцию по его эксплуатации.

Инструкцию разработал:

Инженер по охране труда



В.Т.Русакович