



«Утверждаю»
Директор МБУ «СШ «Юность»
Х.Х.Гилязетдинов

Инструкция по охране труда для занимающихся в СШ при проведении тренировочных занятий по хоккею на ледовой арене

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и лица, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

1.2. Необходимо знать и соблюдать правила поведения занимающихся СШ:

- расписание тренировочных занятий;
- установленные режимы тренировок и отдыха;
- правила личной гигиены;
- бережное и аккуратное обращение со спортивным инвентарем, оборудованием.

1.3. Приходить в школу за 10-15 минут до начала занятия.

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на занимающихся опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении коньков;
- стёртость ног при не правильном подборе ботинок и не правильной заточке коньков;
- травмы при падении на лед и при столкновении занимающихся друг с другом;
- травмы при начале тренировочных упражнений без разминки.

1.5. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

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

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.

2.3. Снять наручные часы, телефоны вынуть из карманов.

2.4. Прослушать инструктаж по технике безопасности тренера.

2.5. Выход на ледовую арену только по разрешению тренера.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

3.2. Нагрузку на мышцы увеличивать постепенно.

3.3. Не кататься в тесных и свободных ботинках (коньках).

3.4. Выходить на лед и заходить в раздевалки только с разрешения тренера.

4. Действия в не штатных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы срочно сообщить тренеру и выполнять все указания тренера и медицинского работника.

4.3. В случае пожара или другого стихийного бедствия строго выполнять все указания тренера или другого лица, которое занимается эвакуацией занимающихся.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать используемый инвентарь на место его хранения.
- 5.2. Снять спортивную форму.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.4. При переодевании не шуметь и не мешать другим занимающимся.
- 5.5. Убрав все свои вещи, с разрешения тренера покинуть здание.

Разработал: инженер по ОТ и ТБ

9

Сайранова Р.Х.

22.11.19