

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «23» 03 20 18 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф. А. Ахмадуллин
«23» 03 20 18 г.

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»**

ИНСТРУКЦИЯ № 06-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
ЗАНЯТИЙ ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям на льду открытого корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы передвижения и отдыха.

1.3. При проведении занятий на льду открытого корта возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с применением неисправных спортивных снарядов, а также при выполнении упражнений без средств индивидуальной защиты;

- некачественно подготовленный лед (бугры, трещины, ямы);

- травмы при низкой температуре воздуха (ниже 20°С без ветра и ниже 25°С с ветром).

- травмы при тренировке на льду из-за неправильно выполненных силовых приемов.

1.4. Спортсооружение и ледовое поле должны быть оснащены медицинской аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Запрещается заниматься на льду без тренера-преподавателя.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проходят внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

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

2.2. Проверить заточку коньков перед началом занятий, при необходимости наточить коньки до начала занятий.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.
- 3.2. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля.
- 3.3. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятие продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учебного заведения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь и оборудование, проверить их исправность, коньки зачехлить.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.