

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ДЮСШФК
«Динамо-Коньки» Динамо Москва
В.А. Чехова
2024г.



ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-001
по технике безопасности для обучающихся
на занятиях фигурным катанием на коньках.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К занятиям фигурным катанием допускаются лица не младше 3 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий фигурным катанием соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха,

1.3. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- Травмы при выполнении компонентов программы;
- Травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- Переохлаждение обморожение при проведение занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;
- Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

К основным специфическим факторам риска относятся:

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований
- погрешности в разминке;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- несоответствие экипировки учащегося условиям тренировок и соревнований;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности ;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений ;
- несоблюдение правил самоконтроля;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

1.4. При проведении занятий фигурным катанием должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

1.7. При проведении занятий по фигурному катанию на коньках соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Запрещено находиться на ледовой арене при работе машины для заливки льда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку (коньки, форму).
- 2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.5. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.6. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги)
- 2.7. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- 2.8. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера-преподавателя правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения. К занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
- 2.9. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катку 3-4 м.
- 3.2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других учащихся.
- 3.3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- 3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
- 3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
- 3.6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. С помощью тренера – преподавателя при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара на корте немедленно прекратить занятия, организованно под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- 4.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- 5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер-преподаватель выходит последним).
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в сумку.
- 5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

Условия настоящих инструкции и правил понятны,
Ознакомлен и принимаются в полном объеме.