

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Автономного учреждения
«Управление спортивных сооружений
Республики Марий Эл»



А.В. Сидоркин
2023 г.

**Инструкция по технике безопасности при оказании
физкультурно-оздоровительных услуг по физической
подготовке и физическому развитию (ОФП с элементами
фигурного катания на коньках)**

ИНСТРУКЦИЯ №1

Правила поведения и техника безопасности на занятиях на льду.

1. Общие требования

1.1. К занятиям по фигурному катанию, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по фигурному катанию возможно воздействие на занимающихся опасных факторов:

- травмы при падении на лед и при столкновении занимающихся друг с другом;
- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- травмы при несоответствующем поведении на занятии;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- неподготовленность мест проведения занятий;
- несоответствие экипировки занимающегося с условиями занятий;

- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;

- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4. При проведении занятий по фигурному катанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Запрещается выходить на лед во время подготовки льда.

1.6. Запрещается долбить, ковырять лед коньками или другими предметами, а также бросать на лед любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

1.7. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечки для оказания помощи.

1.9. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.10. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.12. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть легкую, теплую, не стесняющую движений спортивную форму. Коньки должны быть подобраны по размеру ноги, зашнурованы, концы шнурков спрятать под голенище коньков.

2.2. Проверить исправность инвентаря.

2.3. Снять все предметы, представляющие опасность, не брать с собой телефон и другие предметы.

2.4. Перед занятием обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.5. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения тренера, правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

3. Правила техники безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без его разрешения запрещается уходить с ледовой арены, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой арене 3-4 метра.

3.3. При движении по ледовой арене запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других занимающихся.

3.4. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых признаках обморожения или переохлаждения.

3.6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.8. При необходимости пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

3.9. Выполнять только то упражнение, которое было дано тренером.

3.10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара на ледовой арене сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.

ИНСТРУКЦИЯ №2

Правила поведения и техника безопасности занимающихся в зале.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по фигурному катанию, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. К занятиям в зале допускаются лица только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

1.3. Запрещается заходить в зал в верхней одежде, грязной обуви.

1.4. При занятиях в зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении и при столкновении занимающихся друг с другом;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным инвентарем;
- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- травмы при несоответствующем поведении на занятии;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий;
- неумение правильно выполнить самостраховку;
- неподготовленность мест проведения занятий;
- нарушение дисциплины и установленных правил во время занятия;
- несоответствие экипировки занимающегося с условиями занятий;

- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи;

- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.5. При проведении занятий в зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах, ушибах.

1.6. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечки для оказания помощи.

1.8. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.9. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.10. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.11. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть соответствующую спортивную одежду, не стесняющую движений на всем протяжении спортивного занятия, надеть обувь, необходимую для занятия.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.), ногти должны быть коротко острижены, не брать с собой телефон и другие предметы.

2.3. Не бегать и не баловаться в помещениях, отведенных для ожидания времени начала занятия.

2.4. Не входить в зал без разрешения тренера.

3. Правила техники безопасности во время занятий.

3.1. Не приступать к выполнению упражнений (разминки) без команды тренера.

3.2. На занятиях быть внимательным друг к другу, не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения сложных координационных упражнений.

3.3. Не выполнять без предупреждения упражнения, которые могут помешать занимающимся или травмировать занимающихся рядом.

3.4. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих других занимающихся.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

3.7. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия (тренер выходит последним).

5.3. По окончании занятий необходимо соблюдать личную гигиену, вымыть с мылом руки, умыться или принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.

Список нормативно-правовых актов.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 №129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 №2466-р.
3. ГОСТ Р52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».
4. ГОСТ Р52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».

Сомасова:

Средством по адресу т.у.р.а. Жуковкина Е.М. Жу.
Зам. директора Жуковкин Алексей А.?
Коллектив ЦРБС Жуковкин