

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Автономного учреждения  
«Управление спортивных сооружений  
Республики Марий Эл»

  
А.В. Сидоркин  
«30» 08 2023 г.

**Инструкция по технике безопасности при оказании физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию (ОФП с элементами хоккея с шайбой)**

**ИНСТРУКЦИЯ №1**

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях на льду.**

**1. Общие требования**

1.1. К занятиям по хоккею с шайбой, 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 по хоккею с шайбой должно соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею с шайбой возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при применении силовых приемов;
- обморожение или переохлаждение;
- травмы при падении на лед и при столкновении занимающихся друг с другом;
- потертости от коньков;
- травмы при неправильном подборе клюшки;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при попадании шайбой, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места;

- 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.

1.4. Все занимающиеся должны быть экипированы в соответствии с условиями занятий.

1.5. При проведении занятий по хоккею с шайбой должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Запрещается выходить на лед во время подготовки льда.

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

1.8. 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.

1.9. 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.

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

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

1.12. 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.

1.13. 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 и 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 площадки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

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

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

3.4. Строго соблюдать правила игры в хоккей с шайбой.

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

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

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

3.8. Пользоваться защитными приспособлениями (шлемом, 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 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.

### **ИНСТРУКЦИЯ №2**

#### **Правила поведения и техника безопасности занимающихся в зале.**

##### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по хоккею с шайбой, 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 спортсменов 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. 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.

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

2.2. Снять все предметы, представляющие опасность, 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 к снаряду, тренажеру других присутствующих.

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. При плохом самочувствии, в случае травматизма прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

3.8. Соблюдать на занятии дисциплину, порядок и вежливость.

3.9. Не пользоваться телефоном во время занятий.

3.10. Не уходить с занятий без разрешения тренера.

