

Инструкция №8
по технике безопасности для обучающихся в Спортивной школе г. Алдан
при проведении учебно-тренировочных занятий по хоккею на хоккейном корте.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: • Травмы при падении на льду • Травмы при применении силовых приемов • Выполнение упражнений без разминки • Обморожение или переохлаждение • Потертости от коньков

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. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися 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 точку коньков

2.3. Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Запереть все калитки на корте

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

3.3. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.4. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

3.5. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять хоккейную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

С инструкцией ознакомлен: