



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60
e-mail: nafo_sportschool_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦСШ № 1
Ершова
« 01 » июня 2023 г.
Ц.С. Ершова
2023 г. 1

**ИНСТРУКЦИЯ - 05
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ НА ЛЬДУ**
(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по хоккею на льду допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий по хоккею на льду должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по хоккею на льду возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправной экипировки или неиспользование необходимой экипировки;

- использование неисправного инвентаря;

- неисправное покрытие хоккейной площадки;

- острые кромки коньков;

- грубые нарушения правил игры;

- температурный и влажностный режим;

1.4. В месте тренировки (хоккейная площадка, тренажерный зал) быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Хоккеисты должны с уважением относиться друг к другу и соблюдать правила игры.

Все грязные приемы (толчки в спину, толчки в шею, подножки, удары клюшкой и так далее) могут привести к травме. Поэтому хоккейные правила запрещают подобные действия.

1.6. За хоккейной экипировкой должен быть регулярный и тщательный уход, что также снижает риск получения травмы. Экипировку нужно протирать, используя специальные средства. Некоторые элементы требуется стирать, какие-то можно сдавать в химчистку. Необходимо регулярно проверять места крепления, надежность затяжки винтов, чтобы защита прослужила долго.

1.7. При проведении занятий в необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости) по телефону 103, 112, сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.9. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею на льду ИТБ-05.	Страница 1 из 4
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

1.10. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать правила и порядок выполнения упражнений, а также правила личной гигиены.

1.11. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий провести проверку готовности оборудования и инвентаря к занятиям. Проверить качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. В случае несоответствия площадки и оборудования санитарно-эпидемиологическим требованиям, поставить в известность администрацию и принять меры к переносу занятия.

2.2. При проверке спортивного оборудования и инвентаря особое внимание уделить целостности конструкций и надежности их крепления.

2.3. Занимающимся тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная экипировка).

2.4. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, капу, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

2.6. Хоккейная площадка открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход на хоккейную площадку разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

2.7. Под руководством тренера подготавливается и расставляется спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим занятиям.

2.8. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

2.9. Особое внимание уделяется разминке. Разминка должна начинаться вне льда, к нагрузкам нужно подготовить каждый сустав и мышцу, после чего спортсмен какое-то время разминается уже на льду. Огромное количество как серьезных, так и микротравм спортсмены получают именно из-за халатного отношения к разминке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся.

3.3. Занимающимся не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.4. При отработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.

3.5. Избегать толчки в спину, толчки в шею, подножки, удары клюшкой, не выполнять сложные приемы, броски, не изучив полностью технику, включая технику страховки при падении.

3.6. В ходе занятий использовать сертифицированный и исправный спортивный инвентарь и экипировку (клюшки, шайбы и т.п.).

3.7. Шлем - обязательный элемент защиты хоккеиста, так как на голову приходится больше всего травм. На хоккейной площадке запрещено находиться без шлема (если у игрока слетел шлем, он должен в срочном порядке покинуть площадку). Тренер и судьи должны следить за тем, насколько плотно застегнут шлем на игроке.

3.8. Если во время тренировки возникают боли в конечностях, покраснения на коже или иные проблемы, касающиеся здоровья, необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.9. В ходе занятий запрещается:

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею на льду ИТБ-05.	Страница 2 из 4
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

- снимать средства индивидуальной защиты;
- жевать пищу и жевательную резинку;
- намеренно наносить травмы клюшкой, шайбой;
- совершать любые намеренные действия, которые могут привести к травме другого занимающегося;

- намеренно портить спортивный инвентарь;
- покидать площадку без разрешения тренера;
- проводить игры, не входящие в программу тренировки и не под руководством тренера.

3.10. В ходе занятий должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике упражнений и приемов;
- использование неисправного инвентаря;
- несоответствие температурных и влажностных показателей в зале (на поле);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;
- грубые нарушения правил игры, жесткие стыки и грубость.

3.11. На хоккейной площадке не разрешается заниматься без тренера.

3.12. При выполнении упражнений с инвентарем занимающиеся не должны стоять близко друг к другу.

3.13. Тренер при освоении приемов и упражнений должен объяснить занимающимся технику выполнения приема и меры предупреждения возможных травм.

3.14. На занятиях запрещается иметь на себе, в одежде и принадлежностях украшения, колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

3.15. В ходе занятия соблюдать питьевой режим.

3.16. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состояния здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

4.2. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.3. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.4. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и коньки в раздевалке.

5.3. Проверить исправность экипировки, зачехлить коньки.

5.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом/принять душ.

5.5. Переодеться в повседневную одежду, покинуть раздевалку и учреждение.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по хоккею на льду ИТБ-05.	Страница 3 из 4
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		