



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 ИЦШ № 1

« 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 06  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА ЛЬДУ**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по фигурному катанию на коньках 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 фигурному катанию на коньках должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- использование несоответствующей экипировки;
- неисправное покрытие площадки;
- большая скорость передвижения;
- острые кромки коньков;
- возможные столкновения с людьми и преградами;
- пониженная температура воздуха и поверхности площадки (льда);

1.4. В месте тренировки должна быть укомплектованная медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. Для занятий по фигурному катанию необходимо подготовить комплект спортивной экипировки, который включает:

- коньки по размеру (в слишком больших голенищах не будет фиксироваться и возможно появление потертостей, а слишком маленькие будут сдавливать ногу и нарушать кровоснабжение) с надежным креплением ботинок к лезвию (лезвие должно быть хорошо заточено, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки);

- жесткие чехлы для передвижения вне катка;
- чехол для хранения коньков (при необходимости, специальные чехлы для защиты коньков от механических повреждений при катании);
- термоноски (можно заменить носками из тонкой шерсти);
- термоповязка на голову (заменяет шапку, помимо утепления убирает с лица волосы и избавляет от попадания влаги в глаза);
- термоперчатки или варежки (с антискользящим покрытием, желателно несколько пар);

- термобелье (обратить внимание на температурный диапазон);
- термокостюм (термоплатье, термободи);
- защитная экипировка (мягкие наколенники, защита кистей рук, защитные шорты).

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фигурному катанию на льду ИТБ-06.	
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 1 из 5



1.6. 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, инвентаря и экипировки прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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 ледовой арены.

2.2. 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.

2.3. Запретить все калитки на ледовой арене.

2.4. Проверить готовность инвентаря и экипировки к занятиям (коньки, одежда, защитная экипировка).

2.5. Проверить заточку коньков и, при необходимости, провести их заточку.

2.6. Длинные волосы лучше заплести или собрать в пучок.

2.7. Ледовая арена открывается не менее чем за 10 мин до начала занятий. Вход на лед разрешается только в присутствии и с разрешения тренера.

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

2.9. 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.

2.10. 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. При групповом катании по кругу арены двигаться по направлению потока людей, соблюдать дистанцию и избегать столкновения с другими катающимися.

3.6. При катании смотреть в сторону направления движения.

3.7. Не выполнять сложные элементы, не изучив полностью технику, включая технику страховки при падении.

3.8. При падении выставить руки вперед и, согнув колени, завалиться на бок.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фигурному катанию на льду ИТБ-06.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 2 из 5



3.9. В ходе занятий использовать сертифицированный и исправный спортивный инвентарь и экипировку.

3.10. Запрещено находиться на льду во время работы ледозаливочной машины.

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

3.12. В ходе занятий запрещается:

- снимать средства индивидуальной защиты;
- жевать пищу и жевательную резинку;
- оставлять на льду посторонние предметы;
- сидеть или лежать на льду длительное время (во избежание переохлаждения или наезда другими катающимися);
- при падении направлять лезвия коньков на катающихся рядом людей;
- совершать любые намеренные действия, которые могут привести к травме другого занимающегося;
- покидать площадку без разрешения тренера;
- проводить игры, не входящие в программу тренировки и не под руководством тренера.

3.13. 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 ходе занятия;
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность;

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

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

3.16. В ходе занятия соблюдать питьевой режим.

3.17. 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 состоянии 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. Надеть жесткие защитные чехлы на коньки.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Снять спортивную одежду и коньки в раздевалке.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фигурному катанию на льду ИТБ-06.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 3 из 5

5.4. Проверить исправность экипировки, протереть лезвия коньков и убрать их в чехлы.

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

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

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по фигурному катанию на льду ИТБ-06.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 4 из 5