



## **ИНСТРУКЦИЯ** **по технике безопасности при проведении тренировочных занятий на льду** **для спортсменов ГБУ РО «СШОР № 6»**

Ознакомление спортсменов с инструкцией по технике безопасности при проведении тренировочных занятий на льду проводится тренером с целью формирования у спортсменов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Отметка о проведении инструктажа спортсменов спортивной школы проставляется в журнале учета работы тренировочных групп тренера. Инструктаж проводится со спортсменами перед началом тренировочного процесса.

### **1. Тренер (хореограф) обязан:**

- 1.1. Осуществлять тренировочный процесс (начинать и заканчивать тренировочное занятие) строго утвержденному расписанию и нести персональную ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.
- 1.2. Заканчивать тренировочное занятие на льду за 1 минуту до выхода следующей группы спортсменов.
- 1.3. Проводить тщательный осмотр места проведения занятий перед началом тренировочного процесса.
- 1.4. Проинструктировать спортсменов о мерах техники безопасности во время проведения тренировки на ледовой арене.
- 1.5. Знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, по результатам медицинских осмотров.
- 1.6. Не покидать места проведения тренировки, не оставлять группу без надзора во время проведения тренировочных занятий на ледовой арене.
- 1.7. Строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся с целью профилактики спортивного травматизма на льду.
- 1.8. Оказывать первую доврачебную помощь, с использованием всех находящихся под руками стерильных средств, препаратов и лекарств, находящихся в аптечке при обнаружении получения занимающимся травмы.
- 1.9. Немедленно вызвать к пострадавшему спортсмену медсестру и сообщить администрации школы о происшедшем случае травмирования спортсмена.
- 1.10. Направить пострадавшего в лечебное учреждение после оказания первой доврачебной помощи. Поставить в известность родителей.
- 1.11. Путем профилактических бесед, инструктажа помочь детям почувствовать и оценить опасность для своей жизни, в случае несоблюдения ими правил настоящей инструкции.

### **2. Спортсмен обязан:**

- 2.1. Выходить на ледовую арену только с разрешения и под руководством своего тренера или замещающего тренера.
- 2.2. Не выходить на ледовую арену во время заливки льда ледозаливочной машиной, в целях избежания наезда. Выходить на лед только после сигнала об окончании заливки.
- 2.3. Не выполнять без страховки сложные упражнения, прыжковые и маховые элементы, за исключением случаев индивидуальных заданий тренера.
- 2.4. Прерывать и покидать занятия только с разрешения своего тренера.
- 2.5. Внимательно слушать объяснения тренера. Старательно выполнять все задания.
- 2.6. При выполнении упражнений «поток» соблюдать дистанцию, интервал, направление движения группы во избежание получения травмы на льду.
- 2.7. Запрещается выполнять элементы, дорожки, прыжки, прокаты (для фигуристов); отработка технико-тактических элементов и приемов, связок и т.д. (для хоккеистов) в противоположном направлении движения группы (партнера, если на это нет указаний тренера), т.к. подобные действия могут нанести ущерб здоровью и нести угрозу жизни спортсменам.
- 2.8. При обнаружении неисправности любого спортивного инвентаря и оборудования, немедленно поставить в известность тренера.
- 2.9. В случае травмы немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить о случившемся тренеру.
- 2.10. После окончания тренировочного занятия в течение 5 минут покинуть ледовую арену по сигналу ледозаливочной машины (ледозаливочная машина производит заливку льда согласно графику заливок, в течение 15 минут после окончания тренировочного занятия).