

Директор ГБОУ школы № 141 г.о. Чапаевск

«Утверждаю»

Г.Кельчина

14.01.2014



**Инструкция № 28**  
**Техника безопасности для обучающихся**  
**на занятиях фигурным катанием на коньках**

**I. Общие требования безопасности**

1. К занятиям фигурным катанием допускаются лица не младше 6 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий фигурным катанием соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий фигурным катанием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на лед и при столкновении спортсменов друг с другом;
- Травмы при ненадежном креплении коньков к обуви;
- Обморожение при проведении занятий на открытых площадках при ветре более 1,5-2,0 м/с при температуре воздуха ниже -20 С;
- Потертости ног при неправильной подгонке ботинок;

**К основным специфическим факторам риска относятся:**

- недостатки в организации и методике тренировочных занятий и соревнований
  - погрешности в разминке;
  - неумение правильно выполнить самостраховку;
  - несоответствие экипировки учащегося условиям тренировок и соревнований;
  - изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
  - неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
  - особенности психо-эмоциональных проявлений;
  - несоблюдение правил самоконтроля;
  - нарушение правил врачебного контроля;
  - нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.
4. При проведении занятий фигурным катанием должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (воспитателю), который сообщает об этом администрации Учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (воспитателю).
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
7. При проведении занятий по фигурному катанию соблюдать правила пожарной безопасности, знать пути эвакуации.
8. С обучающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движения одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
2. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
3. Снять все предметы представляющие опасность (часы, бусы, кольца, висячие серьги).
4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

5. Перед выходом к месту занятий выслушать разъяснения учителя (воспитателя) правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

### **III. Требования безопасности во время проведения занятий**

1. Соблюдать интервал при движении на коньках на ледовой площадке, катку 3-4 м.
2. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других обучающихся.
3. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей ног не ходить на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
6. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

1. При первых признаках обморожения, при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (воспитателю).
2. С помощью учителя (воспитателя) при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в медицинский пункт.
3. При возникновении пожара на корте немедленно прекратить занятия, организованно под руководством учителя (воспитателя) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форсмажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, учитель (воспитатель) отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Под руководством учителя (воспитателя) убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.
2. Организованно покинуть место проведения занятия..
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться в сухую, чистую одежду.