

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора БУ ДО г. Омска  
«СШ А.В. Кожевникова»  
от «28» декабря 2023 года № 262-о/д

### ИНСТРУКЦИЯ № 3

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

### 1. Общие требования.

- 1.1. К занятиям на ледовой арене допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий должны соблюдаться правила поведения, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены, расписание, утвержденное в БУ ДО г. Омска «СШ А.В. Кожевникова» (далее – Учреждение).
- 1.3. Для занятий иметь спортивную экипировку по виду спорта хоккей.
- 1.4. За 30 минут до начала занятия получить ключи от раздевалок у контролера КПП.
- 1.5. Поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и душевых.
- 1.6. Надевать и снимать коньки только в специально отведённой зоне с резиновым покрытием.
- 1.7. Для пользования душем каждому иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.
- 1.8. При проведении занятий по хоккею возможно действие следующих опасных факторов:
  - травмы при применении силовых приемов,
  - обморожение или переохлаждение,
  - потертости от коньков,
  - травмы при падении на льду,
  - травмы при выполнении упражнений без разминки,
  - травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа.

### 2. Требования перед началом занятий.

- 2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).
- 2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
- 2.3. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.4. В период нахождения в раздевалке разговаривать негромко, соблюдать надлежащий порядок, чистоту и дисциплину.
- 2.5. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.
- 2.6. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- 2.7. Прослушать внимательно инструктаж по технике безопасности на данном занятии.

### 3. Требования во время занятий.

- 3.1. Выходить на ледовое поле только после выезда заливочной машины и закрытия ворот.
- 3.2. Запереть на арене все калитки.
- 3.3. Провести разминку.
- 3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- 3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.
- 3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Не кататься на тесных или свободных коньках
- 3.8. Необходимо заканчивать тренировку по звуковому сигналу, который подается службой ответственной за заливку льда.

#### **4. Требования в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии или ухудшении состояния здоровья во время занятий прекратить нагрузки и сообщить об этом руководителю занятий, который принимает меры по оказанию необходимой помощи.
- 4.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий о случившемся, который, в свою очередь, сообщает об этом медицинскому работнику и администрации Учреждения. При необходимости пострадавший направляется в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. В случае возникновения чрезвычайной ситуации подается сигнал тревоги. Необходимо немедленно без паники покинуть объект спорта через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации.
- 4.4. Руководитель занятий и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, знать пути эвакуации.
- 4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.6. При появлении в учреждении посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом руководителю занятий, дежурному администратору.

#### **5. Требования по окончании занятий.**

- 5.1. Снять хоккейную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить.
- 5.4. Сдать ключ от раздевалки контролеру КПП не позднее 30 минут после окончания занятия.

#### **6. Во избежание несчастных случаев запрещается:**

- 6.1. Препятствовать входу/выходу льдоуборочного комбайна на ледовое поле.
- 6.2. Выходить на ледовое поле во время работы льдоуборочного комбайна.
- 6.3. Сидеть на бортах ледового поля.
- 6.4. Оставлять на льду одежду, сумки, шайбы, какие-либо предметы.
- 6.5. Высовывать руки или другие части тела через борт во время прохождения льдоуборочного комбайна.
- 6.6. Портить ледовое покрытие – долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
- 6.7. Находиться на ледовом поле без коньков.
- 6.8. Входить на ледовую арену в верхней одежде.
- 6.9. Вносить: портфели, сумки, острые и колющие предметы.
- 6.10. Бросать (умышленно) шайбу в пластиковые кресла.
- 6.11. Приносить и распивать спиртные напитки, курить в помещениях и на территории объекта спорта.