МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное автономное учреждение Нижегородской области**

**«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»**

(ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»)

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  ГАУ НО «Ледовый дворец в  г. Навашино Нижегородской области»  от 31.08.2021 № 55 |

**ИНСТРУКЦИЯ № 47/2021**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ**

**НА ЛЕДОВОЙ АРЕНЕ**

г. Навашино

2021 г.

1. **Основные положения и требования**

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. Опасные факторы при проведении занятий на ледовой арене:

- травмы при падении;

- выполнение упражнений без разминки;

- обморожение частей тела.

1.3. Перед началом занятия надеть соответствующую спортивную форму. Форма должна плотно облегать тело, быть легкой и теплой, чтобы не произошло перегревания или переохлаждения тела; не катайтесь без перчаток или варежек.

1.4. Проверьте исправность инвентаря.

1.5. При проведении занятия необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим занятий и отдыха.

1.6. Систематически точите коньки и следите за плотной шнуровкой при их одевании во избежание травм голеностопа.

1. **Требования безопасности во время занятий на льду**

2.1. Выходить на лед только с разрешения тренера-преподавателя (инструктора по спорту). Соблюдать дисциплину.

2.2. Перед занятиями надеть форму. Проверить исправность спортинвентаря.

2.3. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

2.4. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).

2.5. Запрещается тренироваться во время работы техники по подготовке льда.

2.6. Во время занятий для предупреждения травматизма необходимо:

- неукоснительно соблюдать правила поведения на льду;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя (инструктора по спорту).

**Запрещается:**

- делать подножки;

- толкать занимающихся в спину;

- толкать занимающихся на борт;

- не выполнять требования тренера-преподавателя (инструктора по спорту);

- заниматься вне зоны, специально для этого предназначенной;

- жевать жевательную резинку или употреблять пищу.

**3.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

3.1. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю (инструктору по спорту) или медицинской сестре для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

3.2. В случае наступления плохого самочувствия (головокружения, сильной боли и т.д.) необходимо сразу обратиться к тренеру-преподавателю (инструктору по спорту).

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму, спортивную обувь, коньки.

4.3. Принять душ, либо вымыть руки и лицо с мылом.

Инструкцию разработал:

Заместитель директора по УСР С.Н. Сотников

Согласовано:

Специалист по охране труда Л.В. Зайцева