

# ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

## «АРЕНА»

108852 г. Москва, г. Щербинка, ул. Южная дом 8  
ИНН 7751030548, КПП 775101001, ОГРН 5167746262327  
E-mail: [sterkh.arena@mail.com](mailto:sterkh.arena@mail.com), телефон 8(916) 384-78-78

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «АРЕНА»

Е.В. Дронова

01 января 2017г.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ НА БАЗЕ ЛЕДОВОЙ АРЕНЫ «СТЕРХ»

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

1.2 При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся 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.

1.3 При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4 Родителям и сопровождающим лицам, а так же посторонним категорически запрещается находиться в зоне ледового поля, и отвлекать обучающихся и тренерско-преподавательский состав от учебно-тренировочного процесса, в том числе и громкими выкриками с трибун.

1.5. Во время подготовки ледового поля категорически запрещается выходить на скамейки запасных и подходить к ледовому полю ближе, чем на 2 метра.

1.6. Категорически запрещается выходить на лед без тренера-преподавателя.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

- 2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма). Без шлема, защиты коленей, локтей, шеи выход на ледовую площадку запрещен.
- 2.2. Во время тренировочного процесса тренерско-преподавательскому составу запрещено пользоваться мобильным телефоном.
- 2.3 Тренер-преподаватель обязан перед выходом на ледовую площадку обучающихся, проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м. от них не должны находиться посторонние лица.
- 2.4. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, ошейник, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1. Во время тренировочного процесса ответственность за жизнь и здоровье обучающегося несет тренер-преподаватель. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
- 3.4 Провести разминку.
- 3.5 Начинать и заканчивать упражнения обучающийся обязан только по сигналу тренера-преподавателя.
- 3.6 Во время тренировочного процесса необходимо внимательно соблюдать правила работы с шайбами. Запрещается самостоятельные броски шайбы (как в борта, так и за пределы площадки).
- 3.7 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов
- 3.8 При нарушении дисциплины во время тренировочного процесса обучающийся отстраняется от тренировок.
- 3.9 После окончания тренировочного процесса шайбы каждый обучающийся обязан взять свою шайбу руками и вернуть ее в контейнер для хранения шайб.
- 3.10 При возникновении драки на ледовом поле во время тренировочного процесса все участники отстраняются от тренировки и остаются на разных скамейках для запасных игроков до решения тренера о возобновлении тренировочного процесса. При повторном нарушении дисциплины - отстранение от тренировок на длительное время на усмотрение тренера-преподавателя.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.
- 4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Покинуть поле.

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации ледовой арены.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.