

«Согласовано»
Тренерско-преподавательский совет
СШ ДО «Нефтяник»
(Протокол № 01 от 01.02.2023 г.)

«Утверждаю»
Исполнительный директор
АНО АХК «Нефтяник»
_____ Р.Р.Гатин



ПРАВИЛА
по охране труда и технике безопасности на занятиях
хоккеем с шайбой

Настоящие Правила разработаны на основании ст.212 ТК РФ, в соответствии с Постановлением Минтруда и социального развития России № 80 от 17.12.2002 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда» и Положения «Об обеспечении безопасности, охраны здоровья и профилактики травматизма при занятиях физической культурой, спортом, на спортивных соревнованиях и физкультурно-зрелищных мероприятиях».

Срок действия настоящих Правил 5 лет

1. Общие требования охраны труда и техники безопасности

- 1.1. К занятиям хоккеем с шайбой в СШ ДО «Нефтяник» допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к этому виду занятий, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. При проведении занятий хоккеем с шайбой, обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения на льду, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Во время учебно-тренировочных занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов и вредных производственных факторов, способствующих возникновению травм:
 - неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий (некачественное состояние льда, оборудования, инвентаря, обуви, одежды);
 - неблагоприятные метеоусловия (температура воздуха ниже 20 градусов Цельсия);
 - неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия и соревнований;
 - резкое увеличение объемов, интенсивности и сложность и физических нагрузок, нарушение принципов постепенности, преемственности;



- недостаточный уровень технико-тактической подготовки обучающихся (слабая техника катания на коньках, несоответствие объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, несоответствие нагрузки возрасту подготовленности обучающегося);
- неправильное выполнение подводящих, общеукрепляющих и спортивно-вспомогательных упражнений;
- умышленное применение запрещенных приемов, грубая, некорректная игра;
- низкий уровень общефизической подготовки обучающегося;
- отсутствие соответствующего психоэмоционального настроения на занятия и соревнования;
- неблагоприятный психологический климат в команде;
- отсутствие страховки при падениях на колени, ударов клюшками, ушибов о бор площадок, ударов шайб, при столкновении игроков:
- нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятиям без разрешения врача новичков, а также слишком раннее возобновление занятий после перенесенных заболеваний;
- заболеваний и травм или длительного перерыва в занятиях, грубое нарушение режима и здорового образа жизни;
- сильное утомление в конце занятий

1.4. Возможные травмы:

- Повреждения менисков, крестообразных боковых мышц коленного сустава;
- Комбинированные повреждения капсульно-связочного аппарата;
- Ушибы (во время единоборства, преимущественно у борта);
- Переломы ключицы, предплечья, лодыжек, вывихи в локтевом и акромиально-ключичном суставах (в момент падения и ударов о борт);
- Растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата;
- Сотрясения головного мозга;
- Переломы костей носа, нижней челюсти

На фоне повторных травм и нерациональных физических нагрузках у хоккеистов могут возникнуть хронические заболевания: бурситы различной локации: в области коленного сустава – препателлярные и инфрапателлярные бурситы, в области локтевого отростка – локтевой бурсит, в области плечевого сустава – субакромиальный бурсит; остеохондрозы; хронический миозит, тендопериостопатия собственной связки подколеника.



2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом занятий ответственным лицам необходимо проверить состояние и готовность льда и площадки, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на льду. Искусственное ледяное покрытие должно иметь толщину льда не менее 15 см. Уклон должен быть не более 0,01. Толщина льда на естественном льду хоккейных коробок и площадок должна быть не менее 25 см.
- 2.2. Всем полевым игрокам надеть на голову защитный шлем с металлическим решетчатым «забралом» (после 18-ти летнего возраста разрешается пластиковый прозрачный «визор»), на шею – специальный щиток (ошейник), защищающий горло, нагрудник для защиты груди и области предплечий, специальные трусы с широким поясом и прокладками для защиты таза и передней поверхности бедер. Под трусы одеть «раковины» для защиты половых органов, на переднюю поверхность голеней и коленных суставов – щитки, на локти – налокотники. Надеть ботинки с высоким задником и толстым носком и проверить прочность шнуровки. На руках должны быть кожаные перчатки со специальной прокладкой.
- 2.3. Особенно хорошо должен быть защищен вратарь, который имеет, в основном, те же защитные приспособления, что и полевые игроки, только шлем должен иметь полную лицевую маску с вратарской защитой лица и головы, защита шеи вратаря должна быть разработана с вратарской маской и давать дополнительную защиту вокруг горла. Специальный нагрудник, широкие щитки и другие конфигурации должны отличаться особой прочностью. На ногах вратаря должны быть специальные ботинки с коньками.

3. Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

- 3.1. Все занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя
- 3.2. Необходимо обязательно провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем, специальную разминку на льду.
- 3.3. Во время игры на открытых площадках следует принять меры для предупреждения обморожения
- 3.4. На спортооружениях должен быть медпункт с медицинским персоналом для оказания необходимой первой помощи.



- 3.5. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений: подводящих и спортивно-вспомогательных – при падениях, столкновениях, ударами клюшкой, летящей шайбой;
- 3.6. Строго соблюдать правила игры, этику поведения, не допуская грубых приемов и неуважения к сопернику. Необходима четкая и объективная организация судейства.
- 3.7. Постоянно совершенствовать технику катания на коньках и владения клюшкой.

4. Требования охраны труда и техники безопасности после окончания занятий

- 4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление)
- 4.2. Организованно покинуть площадку
- 4.3. Снять спортивную одежду и сложить в индивидуальные сумки или шкафы. Влажную одежду обязательно повесить для просушки.
- 4.4. Принять душ, одеться, просушить волосы.

5. Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

- 5.1. Немедленно устранить все неисправности и повреждения спортивного инвентаря и оборудования, возникшие во время занятий
- 5.2. При получении травмы, немедленно оказать ему первую помощь. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи. Сообщить о случившемся администрации и родителям. При необходимости, вызвать «Скорую помощь» и доставить в лечебное заведение.
- 5.3. В раздевалках должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи.
- 5.4. При возникновении пожара и ЧС различного рода, немедленно эвакуировать занимающихся в безопасное место. Сообщить о случившемся по тел: 01, 02, 112.



«Согласовано»
Тренерско-преподавательский совет
СШ ДО «Нефтяник»
(Протокол № __ от __.__.2023 г.)

«Утверждаю»
Исполнительный директор
АНО «АХК «Нефтяник»
_____ Р.Р.Гатин

ПРАВИЛА
по охране труда и технике безопасности на занятиях
по фигурному катанию на коньках

Настоящие Правила разработаны на основании ст.212 ТК РФ, в соответствии с Постановлением Минтруда и социального развития России № 80 от 17.12.2002 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда» и Положения «Об обеспечении безопасности, охраны здоровья и профилактики травматизма при занятиях физической культурой, спортом, на спортивных соревнованиях и физкультурно-зрелищных мероприятиях».

Срок действия настоящих Правил 5 лет

1. Общие требования охраны труда и техники безопасности

1.1. К занятиям фигурным катанием допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, инструктажи по охране труда, проверку знаний требований охраны труда. С согласия одного из родителей (опекуна, попечителя) и органа опеки и попечительства договор может быть заключен с несовершеннолетним занимающимся, если выполнение обязанностей фигуриста не будет причинять вреда его здоровью и нарушать процесс обучения.

1.2. При проведении занятий фигурным катанием необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Во время занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных факторов и вредных производственных факторов, способствующих возникновению травм:

- неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий (некачественное состояние льда, оборудования, инвентаря, обуви, одежды);
- неблагоприятные метеоусловия (температура воздуха ниже 20 градусов Цельсия);



- неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия и соревнований;
- резкое увеличение объемов, интенсивности и сложность и физических нагрузок, нарушение принципов постепенности, преемственности;
- недостаточный уровень технико-тактической подготовки обучающихся (слабая техника катания на коньках, несоответствие объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, несоответствие нагрузки возрасту подготовленности занимающегося);
- неправильное выполнение подводящих, общеукрепляющих и спортивно-вспомогательных упражнений;
- низкий уровень общефизической подготовки обучающегося;
- отсутствие соответствующего психоэмоционального настроения на занятия и соревнования;
- нарушение правил врачебного контроля / допуск к занятиям без разрешения врача новичков, а также слишком раннее возобновление занятий после перенесенных заболеваний и травм или длительного перерыва в занятиях, грубое нарушение режима и здорового образа жизни;
- сильное утомление в конце занятий

1.4. При проведении занятий фигурным катанием должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

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

1.7. Фигурист обеспечивается формой и коньками в соответствии с действующими нормами.

1.8. Выдаваемые форма и коньки должны соответствовать размеру фигуриста и обеспечивать его безопасность, иметь сертификат соответствия или декларацию.



1.9. Фигурист должен знать и соблюдать правила личной гигиены. Принимать пищу, курить и отдыхать только в специально отведенных для этого помещениях. Пить воду только из специально предназначенных для этого установок.

1.10. Запрещается употребление спиртных напитков и появление на работе в нетрезвом состоянии, в состоянии наркотического или токсического опьянения.

1.11. Фигурист обязан немедленно извещать своего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении своего здоровья, в том числе о появлении признаков острого заболевания (отравления).

1.12. Требования настоящей инструкции по охране труда являются обязательными для фигуриста. Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и влечет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

2. Требования охраны труда и техники безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить исправность формы и коньков на отсутствие внешних повреждений. Надеть и застегнуть форму и коньки, не допуская свисающих концов одежды, шнурков коньков. Форма должна быть легкой, теплой, удобной, не стесняющей движений.

2.2. Не закалывать форму булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.3. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление коньков к обуви. Ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.4. Проверить подготовленность льда, площадки, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

2.5. Фигурист должен лично убедиться в том, что все меры, необходимые для обеспечения безопасности выполнены.

2.6. Перед выходом к месту занятий тренер обязан объяснить правила передвижения с коньками и на коньках в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения.

2.7. Обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря и других неполадках сообщить руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования охраны труда и техники безопасности во время занятий

3.1. Выполнять требования тренерско-преподавательского состава, касающиеся профессиональной учебы, тренировок.



- 3.2. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3. Своевременно реагировать и выполнять требования тренера-преподавателя.
- 3.4. Не выходить на лед в не подходящих по размеру коньках.
- 3.5. Соблюдать интервал при движении на коньках по ледовой площадке 3-4 метра.
- 3.6. При движении по ледовой площадке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на пути движения других фигуристов.
- 3.7. При падении сгруппироваться, не выставлять вперед прямые руки.
- 3.8. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.9. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.
- 3.10. Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых, обычных и фигурных коньках.
- 3.11. Не использовать для сидения случайные предметы (ящики, коробки и т. п.), оборудование и приспособления.
- 3.12. В случае плохого самочувствия прекратить занятие, поставить в известность своего руководителя и обратиться к врачу.

4. Требования охраны труда и техники безопасности после окончания занятий

- 4.1. Проверить исправность спортивного инвентаря, в случае обнаружения неисправностей сообщить тренеру. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять форму и коньки. Полозья коньков протереть насухо. Осмотреть форму и коньки, привести в порядок и убрать в специально отведенное место в хорошо вентилируемом помещении.
- 4.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в сухую, чистую одежду.
- 4.4. Сообщить руководителю работ обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.



5. Требования охраны труда и техники безопасности в аварийных ситуациях

5.1. Немедленно устранить все неисправности и повреждения спортивного инвентаря и оборудования, возникшие во время занятий

5.2. При получении травмы, немедленно оказать ему первую помощь. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи. Сообщить о случившемся администрации и родителям. При необходимости, вызвать «Скорую помощь» и доставить в лечебное заведение.

5.3. В раздевалках должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи.

5.4. При возникновении пожара и ЧС различного рода, немедленно эвакуировать занимающихся в безопасное место. Сообщить о случившемся по тел: 01, 02, 112.

