

**Муниципальное автономное физкультурно-спортивное учреждение  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
« М Е Т А Л Л У Р Г »**

**УТВЕРЖДАЮ:  
Директор**

\_\_\_\_\_  
**Половинкин Е.Е.  
«31» августа 2017 г.**

**ИНСТРУКЦИЯ № 1**

**по охране труда и технике безопасности на занятиях хоккеем с шайбой.**

Настоящая инструкция разработана 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 настоящей инструкции 5 лет.

**1. Общие требования охраны труда и техники безопасности.**

1.1.К занятиям хоккеем с шайбой 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 занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения на льду, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.Во время занятий на занимающихся возможно воздействие следующих **опасных 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 тренировочного занятия и соревнований;

-резкое увеличение объемов, интенсивности и сложности физических нагрузок, нарушение принципов постепенности, преемственности;

-недостаточный уровень технико-тактической подготовки занимающихся (слабая техника катания на коньках, несоответствие объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, несоответствие нагрузки возрасту подготовленности занимающегося);

-неправильное выполнение подводящих, общеукрепляющих и спортивно-вспомогательных упражнений;

-умышленное применение запрещенных приемов, грубая, некорректная игра;

- низкий уровень общефизической подготовки обучающихся;

- отсутствие соответствующего психоэмоционального настроя на занятия и соревнования;

- неблагоприятный психологический климат в команде;

- отсутствие самостраховки при падениях на колени, ударов клюшками, ушибов о борт площадок, ударов шайбой, при столкновении игроков;

- 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.Возможные травмы:**

- повреждения менисков, крестообразных и 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 локализации: в области коленного сустава- препателлярные 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-летнего возраста разрешается пластиковый прозрачный «визор») , на шею- специальный щиток (ошейник) ,защищающий горло, нагрудник для защиты груди и области надплечий, 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.
- 3.2. Неходимо 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 противнику. Необходима четкая и объективная организация судейства.
- 3.7. Постоянно совершенствовать технику катания на коньках и владения клюшкой, использовать передовой отечественный и зарубежный опыт совершенствования мастерства в данном виде спорта.

### **4. Требования охраны труда и техники безопасности после окончания занятий**

- 4.1. Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).
- 4.2. Организованно уйти с площадки.
- 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 учреждение.
- 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 мест. Сообщить о возникшей ситуации по тел. **01, 112, 32-15-15, 32-17-17** и руководителю учреждения. Далее действовать по указанию вышестоящих должностных лиц.

Зам.директора по организац. и спортивной работе

Шерер А.Ф.

Инженер по ОТ и ТБ

Ганцевич Л.С.