

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
г.Шахты Ростовской области

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5

Шахты

Назарян Ю. П.

« 13 »

ноября

№ 24/1 от 13.01.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ  
ХОККЕЕМ

**№ ИШБ 08-2023**

МБУ ДО СШ №5 г.Шахты  
2023

## 1. Общие требования безопасности

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

1.2 При проведении занятий по хоккею возможно действие на тренирующихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, 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 В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5 Запрещается выходить на лед без разрешения тренера.

1.6 Тренирующиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по правилам безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми тренирующимися проводится внеплановый инструктаж по правилам безопасности.

## 2. Требования безопасности 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 Проверить место занятий, лед. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

2.4 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

## 3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2 Провести разминку.

3.3 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.6 Не кататься на тесных или свободных коньках

## 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 исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить законным представителям.

4.4 О каждом несчастном случае, травме тренер обязан сообщать директору спортивного учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1 Зачехлить коньки. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2 Снять хоккейную форму.

5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.