

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЗЕРЖИНСКИЙ ФИЛИАЛ



А.В. Пармонов
2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий
на коньках, шорт-треку, хоккеею
ИОТ 024-16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям на коньках допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Надеть экипировку в соответствии с изучаемым видом спорта.

1.4. Соблюдать предельную осторожность, чтобы избежать травм при падении во время катания на коньках.

1.5. Проверять закрепленность ботинок на ногах (шнурки должны быть туго затянуты), чтобы избежать травм.

1.6. Подобрать по размеру коньки, чтобы избежать потертости ног.

1.7. При получении травмы немедленно поставить в известность преподавателя (тренера).

1.8. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающимся запрещается:

- приносить с собой колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, алкогольные и энергетические напитки, психотропные вещества;

- выходить на лед во время работы заливочной машины;

- бегать без разрешения преподавателя (тренера), кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение, оборудование;

- использовать коньки, клюшки, средства индивидуальной защиты вне ледовой арены.

1.10. Обучающиеся обязаны:

- переодеться в спортивный костюм (по виду спорта) в раздевалке до начала тренировочных занятий;

- использовать средства индивидуальной защиты (по виду спорта);

- обувать коньки, туго затянув шнурки на ботинках;

- проходить инструктаж по охране труда перед тренировочными занятиями;

- выполнять требования охраны труда и правил при проведении тренировочных занятий.

1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий на коньках

- 2.1. Убедиться в отсутствии заливочной машины на льду.
- 2.2. Обучающиеся должны надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду (форму, экипировку).
- 2.3. Проверить исправность коньков и крепление лезвий к ботинкам. Ботинки должны быть по размеру ноги.
- 2.4. Надеть средства защиты.

3. Требования охраны труда во время занятий на коньках

- 3.1. Начинать движение строго по команде преподавателя (тренера).
- 3.2. Не отлучаться с ледовой арены без уважительной причины, не поставив в известность преподавателя (тренера).
- 3.3. При движении на коньках соблюдать интервал.
- 3.4. Во время тренировок на ледовой арене не разговаривать и не отвлекаться.
- 3.5. Следить друг за другом во время тренировочных занятий и сообщать преподавателю об ухудшении состояния здоровья, о травме катающегося рядом, о неисправностях средств индивидуальной защиты, оборудования, инвентаря, ограждения и т. п.
- 3.6. Отдыхать во время тренировочных занятий на ледовой арене только около борта или за ним, не мешая тренировке других спортсменов.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке коньков или неисправности средств индивидуальной защиты прекратить тренировку и сообщить об этом преподавателю (тренеру).
- 4.2. При плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю (тренеру).
- 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю (тренеру), который должен оказать первую помощь и при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара сообщить об этом администрации филиала, позвонить в пожарную часть по телефону 01 (с мобильного телефона - 112), приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда по окончании занятий на коньках

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, провести влажную уборку.
- 5.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь.

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

Разработал:

Начальник отдела
физической культуры и спорта



В. Н. Ванюшин

Согласовано:

Специалист



Н. П. Лексина

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С инструкцией по охране труда по проведению занятий на коньках

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№№ п/п	Дата	Фамилия, имя, отчество инструктируемого	Подпись	Фамилия, имя, отчество инструктирующего, подпись
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				