

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО  
«КСиШ им. Г.Р. Раизова Ж. Н.»  
М.И. Сотникова  
Приказ № 12/1 от 20.01.2026г.



## **Инструкция № 2** **по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных** **занятий по хоккею с шайбой**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1 К занятиям на льду хоккейного корта допускаются обучающиеся, 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 В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5 Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6 Запрещается выходить на лед без задания 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).

2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3 Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4 Проверить место занятий и качество льда. 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.

2.5 Надеть хоккейную форму (шлем, маску, нагрудник, налокотники, щитки, раковину, шорты хоккейные, краги, коньки).

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

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

3.4 Провести разминку.

3.5 При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6 Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7 Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.8 Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.9 При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

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

4.3 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ 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 в отдельное для хранения место.