

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия «Ледовые забавы», посвященного Международному дню борьбы с наркоманией и наркобизнесом (15.03.2025).

1. Общие требования.

- 1.1. К катаниям допускаются участники, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Подписывая журнал техники безопасности, участник подтверждает правильность личных данных (ФИО, возраст, телефон) и отсутствие противопоказаний к катанию на коньках.
- 1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить организатору мероприятия, который сообщает об этом в специальные службы. При неисправности инвентаря необходимо прекратить катание и покинуть каток до устранения неисправностей.
- 1.3. Участникам мероприятия строго запрещено:
 - посещать мероприятие в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения;
 - употреблять алкогольную, наркотическую и табачную продукцию во время проведения мероприятия;
 - иметь при себе взрывчатые вещества, а также холодное и огнестрельное оружие;
 - выражаться нецензурными словами, оскорблять друг друга.
 - находиться вне зоны резинового покрытия на территории катка в коньках без защитного чехла на лезвии;
 - выходить на ледовое поле в обуви;
 - запрещается долбить, ковырять лёд коньками или другими предметами, бить коньками, а также бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.
- 1.4. Участники мероприятия несут полную ответственность за свои действия и сохранность личного имущества.
- 1.5. Если во время проведения мероприятия участник нанесёт ущерб имуществу, находящемуся на территории проведения мероприятия, то участник самостоятельно несёт материальную ответственность за причиненный ущерб.
- 1.6. Участники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, будут удалены с места проведения мероприятия.
- 1.7. МБУ «ПГМЦ» не несет ответственности за здоровье катающихся, несчастные случаи, травмы на катке и за сохранность личного имущества катающихся. Посетители катка несут личную ответственность за любой ущерб, принесённый другим посетителям.

2. Требования техники безопасности перед началом мероприятия.

- 2.1. Надеть теплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки и перчатки или варежки.

- 2.2. Проверить исправность инвентаря. Коньки должны быть подобраны по размеру ноги. Необходимо крепко шнуровать или застегивать коньки. Нога не должна двигаться в ботинке или быть пережатой.
- 2.3. Проверить подготовленность катка, отсутствие в месте проведения мероприятия опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.4. Длинные волосы лучше завязать или заплести так, чтобы они не выбивались из-под шапки и не лезли в глаза во время движения.
- 2.5. Лезвия коньков должны быть хорошо заточены, без трещин, зазубрин и других видимых повреждений кромки.

3. Требования техники безопасности во время мероприятия.

- 3.1. Выходить на каток необходимо неспеша, придерживаясь за бортик.
- 3.2. При катании на катке нельзя резко останавливаться, кататься слишком быстро, делать сложные элементы.
- 3.3. Осуществлять движение нужно по направлению потока людей.
- 3.4. При катании на коньках важно правильно держать осанку, развести руки и немного согнуть колени. Такие действия помогут держать равновесие.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При падении на льду нужно соблюдать особые меры предосторожности. Не желательно падать назад, так вы можете себе что-нибудь повредить. Если чувствуете, что сейчас упадете, то наиболее безопасное падение - падение на бок с перекатом. Падать вперед стоит на всю поверхность колена и бедра, немного согнув при этом руки. Важно направлять голову в противоположную сторону от места падения. Если вы падаете назад, нужно согнуть спину вперед и прижать голову к груди. Если рядом с вами катаются другие люди, старайтесь падать так, чтобы лезвия ваших коньков не были направлены в их сторону.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом организатору.