

# BEZPEČNOST A OCHRANA ZDRAVÍ PŘI PRÁCI BRUSLAŘSKÝ KLUB HRADEC KRÁLOVÉ, z. s.

## Bezpečnost tréninku

Zachování základních pravidel bezpečnosti při tréninku je velmi aktuální. Všechny právní předpisy směřují k bezpečnosti všech účastníků tréninku. Současné pojetí krasobruslení jako celku přináší i nová rizika (větší požadavky na výkonnost, zhoršující se zdravotní stav dětí, menší trénovanost dětí, nové aktivity – mnohdy rizikové).

## Nejdůležitější předpisy a požadavky na bezpečnost (pouze heslovitě):

- Pracovní řád a Zákoník práce,
- Návštěvní řád ČPP arény <https://www.mountfieldhk.cz/zobraz.asp?id=navstevni-rad>
- znalost správných forem a metod práce, dodržování didaktických zásad (přiměřenosti, individuálního přístupu, postupného zvyšování zatížení apod),
- znalost pravidel a organizačních a bezpečnostních předpisů pro krasobruslení, zvláště pro různé disciplíny,
- znalost předpisů pojišťoven,
- znalost opatření při úrazu a zásady první pomoci,
- bezpečnost v krasobruslení a sportu obecně
- Prevence: poučení na počátku sezóny (trenér, cvičitel),
- osnova poučení o bezpečnosti v klubu BK Hradec Králové: oblečení a obuv, chování v šatnách, přesun na sportoviště, pohyb na sportovní ploše (ledová plocha, atletický ovál, umělá tráva, multifunkční hřiště, rozcvičovna), používání nářadí, dopomoc a záchrana, používání bezpečnostních pomůcek, hlášení úrazů trenérovi (i drobných a ihned), omluvenky (rodiče – písemně), omezení (lékař – písemně),
- všeobecný požární řád, požární poplachové směrnice, způsob ohlášení požáru, tel. číslo na hasiče 150
- uložení AED (automatického defibrilátoru) je v ošetřovně (dveře č. 21) u vrátnice zimního stadionu a ve vrátnici zimního stadionu, tel. číslo na ZRP 155

## V průběhu tréninku:

- vydat před zahájením cvičení jasné a srozumitelné organizační pokyny,
- upozornit na konkrétní nebezpečí, zajistit soustavnou dopomoc, případně záchranu při tréninku,
- být vždy na nejrizikovějším místě,
- před zahájením tréninku zkontrolovat, zda led či pomůcky nevykazují známky zjevného poškození.

## Bezpečnostní požadavky nutné z hlediska právní ochrany trenéra krasobruslení, lektora krasobruslení a lektora suché přípravy spolku Bruslařský klub Hradec Králové

- přítomnost v tréninkovém i cvičebním procesu;
- uplatňování vědomé kázně svěřenců;
- stálý přehled o všech dětech na tréninkové jednotce;
- promyšlená organizace práce;
- kontrola pomůcek a náčiní;
- výuka dopomoci a záchrana jako součást nácviku;
- správná ukázka a vysvětlení;
- postup v souladu s didaktickými požadavky (volba vhodných metod a forem práce);

- kontrola vhodného sportovního úboru a obuvi;
- výuka v souladu se speciálními předpisy;
- znát zdravotní stav sportovců;
- volit správné formy a metody;
- dodržovat didaktické zásady přiměřenosti, individuálního přístupu ke sportovci, postupného zvyšování zatížení a podobně;
- zvládnout sportovce kázeňsky a organizačně;
- provádět dlouhodobou výchovu sportovců k účasti na bezpečnostních opatřeních;
- znát opatření při úrazu a zásady první pomoci;

**Pro trenéra krasobruslení, lektora krasobruslení a lektora suché přípravy spolku Bruslařský klub Hradec Králové dále jsou následující instrukce:**

- dojde-li k úrazu, poskytne trenér neprodleně první pomoc, zajistí lékařské ošetření, zařídí, aby byli vyrozuměni rodiče, a sepíše záznam o úrazu;
- sportovci i trenér používají odpovídající cvičební úbor, který odpovídá zásadám bezpečnosti a hygieny;
- z hlediska hygieny je nutné udržovat cvičební prostory v čistotě;

**Trenér se snaží úrazům nebo jinému fyzickému, psychickému či sociálnímu narušení sportovců předcházet především:**

- promyšlenou organizací sportovců to tréninkových skupin;
- stálým sledováním činnosti svěřenců a přímým vedením činností, které nejsou bezpečné;
- pravidelně poučí svěřence o bezpečnosti na ledu – dodržování rozestupů, přednost závodníka jedoucího jízdu na hudbu a nutnost všech dětí sledovat ledovou plechu okolo sebe, v případě míjení se s rozjetým a rychlejším sportovcem se mu uhnout;
- správnou ukázkou a vysvětlením působení cvičení ve funkci organismu člověka;
- promyšlenou organizací svěřenců – při větším počtu sportovců na ledě vést společné tréninkové rozjížděky;
- vydáním zákazu pohybu na ledě, když se na něm pohybuje rolba, nelze tréninky časově přetahovat.

**Trenér krasobruslení, lektor krasobruslení a lektor suché přípravy z pohledu bezpečnosti tréninku by měl dbát na případné chyby:**

- absence trenéra (má být přítomen před začátkem výuky/tréninku, po celou dobu, až do závěrečného ukončení výuky/tréninku);
- chybná metodika (je nutné prvek vždy vysvětlit a zajistit záchranu, dodržovat postupnost prvků);
- chyby v organizaci výuky (zajistit kázeň, bezpečnost, dostatečný prostor mezi svěřenci apod.);
- neposkytnutí informace o bezpečnosti;
- nepřiměřený úkol (nebezpečné cvičení, které není doporučeno v metodických osnovách, cvičení nepřiměřené věku a možnostem svěřenců, cvičení bez dostačující přípravy atd.);