



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Белорусский национальный
технический университет**

Кафедра физической культуры

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ**

(для основного и специального учебных отделений)

Методическое пособие

**Минск
БНТУ
2012**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра физической культуры

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

(для основного и специального учебных отделений)

Методическое пособие

Минск
БНТУ
2012

УДК 796.02(075.8)

ББК 75.0я7

П68

Авторы:

*И. В. Бельский, П. Г. Сыманович, О. Г. Петровская,
Г. И. Фомочкина, Л. Н. Буцкевич, Н. С. Игнатенко, О. А. Усаченок,
Н. Т. Красько, Г. В. Ажгирей, Т. В. Полякова, Л. А. Евсейчик*

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой спорта СТФ *С. Г. Ковель*;
канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой спортивной инженерии СТФ,
В. Е. Васюк

Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом (для основного и специального учебных отделений) : методическое пособие / И. В. Бельский [и др.]. – Минск : БНТУ, 2012. – 57 с.

П68

ISBN 978-985-525-904-7.

Методическое пособие адресовано преподавателям и студентам для использования в учебных и самостоятельных занятиях основного и специального учебных отделений.

УДК 796.02(075.8)

ББК 75.0я7

ISBN 978-985-525-904-7

© Белорусский национальный
технический университет, 2012

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемое методическое пособие разработано кафедрой «Физической культуры» Белорусского национального технического университета с целью совершенствования системы охраны труда преподавателя физической культуры в Вузе и личной безопасности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.

Основными причинами травматизма являются:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и спортивно-массовых мероприятий. Они являются результатом нарушения инструкций и положений о проведении занятий, неквалифицированным составлением программного материала, нарушением правил соревнований; неправильным размещением участников, судей и зрителей при проведении соревновательных мероприятий; неправильного комплектования групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленности групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта на одной площадке, неорганизованной смены снарядов и переходов к местам проведения занятий, проведение занятий в отсутствие преподавателя.

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет общего и текущего состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, функциональной, физической и технико-тактической подготовленности студентов. Распространенной причиной травматизма является пренебрежение вводной частью урока, разминкой; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки и само страховки; применение максимальных и форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на неподготовленный контингент. Так же, причинами травм является неадекватное возрастным особенностям и уровню физического развития планирование учебной нагрузки, которое не позволяет осуществить полноценную общую физическую подготовку и преемственность в обучении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малое количество оборудованных мест проведения занятий, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, нестандартное покрытие открытых плоскостных сооружений, неправильный выбор трасс для проведения кроссовой и лыжной подготовки. Вероятность получения травм возрастает в виду плохой

подготовки мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление инвентаря, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие габаритов и массы снаряда антропометрическим показателям занимающихся); несоответствие индивидуального снаряжения (одежды, обуви, защитных приспособлений) особенностям вида деятельности.

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, дефекты проектирования, сниженный температурный режим (связан с недостаточной акклиматизацией занимающихся).

5. Низкий уровень воспитательной работы, что приводит к нарушениям дисциплины, снижению внимания, небрежному отношению к страховке.

6. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований (допуск к занятиям и участию в соревнованиях без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем и студентом врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после травмы и заболеваний, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности).

Причины травм и несчастных случаев – это нарушение правил, обязательных при проведении урочных и самостоятельных форм занятий по физической культуре и спорту. В основе успешной их профилактики лежит строгое выполнение предписанных требований преподавателями физической культуры и студентами.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие Правила безопасного проведения занятий по физической культуре и спорту на основном и специальном учебных отделениях разработаны и составлены на основе «Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь: в общеобразовательных школах, гимназиях, колледжах, ПТУ и Сузах» утвержденных 25.04.2000 г. Министерством образования Республики Беларусь; Постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.12.2004 № 10 « Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

Преподаватели кафедры физической культуры, которым поручена учебно-воспитательная, оздоровительная, спортивно-массовая работа со студентами, должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащейся молодежи.

Профессорско-преподавательский состав, проводящий занятие по физической культуре и спорту в учебное и внеучебное время, несет прямую

ответственность за охрану жизни и здоровья студентов. Преподаватели обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр мест проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, проинструктировать студентов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- по результатам медицинских осмотров знать состояние здоровья, группу здоровья, медицинскую группу по физкультуре и функциональные возможности каждого учащегося, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть места их проведения, отключить электроприборы и освещение.

Запрещается проведение занятий на неисправном оборудовании, а также использование инвентаря с дефектами, при отсутствии спортивной специальной одежды и без преподавателя.

При проведении учебно-спортивных занятий или соревнований на открытом воздухе необходимо руководствоваться действующими учебными программами по физической культуре.

Учебно-воспитательный процесс в Вузе должен обеспечивать сохранение здоровья студентов, поддержание их работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, отдых по интересам.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ИНВЕНТАРЮ (приложение № 1)

2.1. К крытым спортивным сооружениям

1. Устройство спортивных залов должно соответствовать действующим «Санитарным правилам содержания мест занятий по физической культуре и спорту», СНиПу «Общественные здания и сооружения» с учетом возрастных особенностей занимающихся и требований учебно-воспитательного процесса.

2. В составе физкультурно-оздоровительного комплекса, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать: учебно-тренировочный бассейн, тренажерный зал, хранилище для лыж и коньков, медицинские помещения, медико-восстановительный центр психологической разгрузки. Присутствие той или другой группы определяется местными условиями в соответствии с профилем общеобразовательного учреждения, заданием на проектирование.

3. Полы спортивных залов должны быть упругими и без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность.

4. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно должны быть сухими и чистыми.

5. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м^2 .

6. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать места приземления после прыжков и соскоков.

7. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска стен и потолков должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

8. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией, включающие в себя различные многокомплектные снаряды, приспособления или тренажеры, должны убираться, чтобы не создавать травмоопасных выступов. Там, где есть возможность, желательно иметь закрывающиеся ниши для хранения различного мелкого и среднего раздаточного инвентаря. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать за разметку спортивного зала.

9. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.

10. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам. Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, а также устройство для открытия фрагм с целью проветривания спортивного зала.

11. В зданиях учебного заведения перекрытия над спортивным залом должны быть трудны сгораемыми с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легковоспламеняющимися материалами.

12. Чердачные помещения спортивного зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое

время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

13. Источники искусственного освещения спортивного зала (оптимальными являются люминесцентные лампы, имеющие цветовую температуру 35 000 К) должны обеспечивать достаточное освещение (таблица 1).

14. Основные помещения зданий общеобразовательных учреждений должны иметь естественное и искусственное освещение.

Таблица 1 – Наименьшая искусственная освещенность в помещениях учебных заведений

№ п/п	Наименование помещений рабочей поверхности	Плоскость Г горизонтальная, В вертикальная, высота над полом	Наименование искусственной освещенности в люксах (лк)		Удельная мощность (ватт на 1 м ²) лампы накаливания	Удельная мощность при люминесцентных лампах
			При освещении лампами накаливания	При освещении люминесцентными лампами		
1	Спортзал	Пол, В – 2 м от пола с обеих сторон на продольной оси помещения	100	200	32	13
2	Снарядные, инвентарные, хоз. кладовые	Г – 0,8 м	30	75	9,6	5
3	Крытый плавательный бассейн	Г – на поверхности воды	150	300	48	20
4	Комнаты преподавателей	Г – 0,8 м	150	300	48	20
5	Санузлы	Пол	30	75	9,6	5

Допускается верхнее (или верхнее и боковое) естественное освещение для рекреаций, холлов, залов спортивных, фитнеса, бассейнов; освещение

вторым светом проходных коридоров, не являющихся рекреационными, раздевальных в спортивных залах и бассейнах, залах фитнеса; не предусматривать естественное освещение в снарядных, душевых и туалетных при спортивных залах, тирах, помещениях для хранения лыж и коньков.

15. При люминесцентном освещении применяются лампы типа ЛБ, ЛЕ, либо светильники с лампами накаливания полностью отражающего или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

16. Не допускается применение открытых (незащищенных) люминесцентных ламп.

17. Светильники с люминесцентными лампами укомплектовываются пускорегулирующими аппаратами с пониженным уровнем шума.

18. Расстояние между рядами светильников и внутренней(наружной) стеной должно быть 1,5 м; между двумя рядами светильников – 2 м.

19. Электросветильники должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в три месяца.

Запрещается привлекать учащихся к очистке осветительной арматуры.

20. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться у входа или вне помещения в коридоре, на лестничной площадке и др.

21. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

22. В крытых спортсооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо раздельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

23. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств. При этом они должны быть исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию.

24. Температура воздуха в помещениях учебных заведений должна быть:

- в спортивных залах +15 ... +18° С;
- раздевальных при спортивных залах +19 ... +23° С;
- в душевых не ниже +25° С.

25. Кратность воздухообмена должна быть в соответствии со СНиП «Общественные здания и сооружения»:

– в спортивных залах 80 м³/ч на 1 чел. (приток, вытяжка).

26. Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматривать для следующих помещений (групп помещений): спортивных залов, плавательного бассейна, тира, санитарных узлов.

27. Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах путем открытия окон с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5° С и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/с или фрамуг при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха. Сквозное проветривание спортивного зала при температуре наружного воздуха ниже –10° С и скорости движения воздуха более 7 м/с, проводится в отсутствие учащихся.

28. Раздевалки для учащихся должны иметь не менее 0,18 м² площади на место.

29. В раздевалках для юношей и девушек при спортивных залах необходимо предусматривать кроме душевых и туалетов помещение с установкой 3 – 4 умывальников.

30. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,0 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

31. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, деревянными решетками для пола, а также полочками для принадлежностей.

32. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее 0,9 × 0,9 м.

33. Между фронтоном душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтоном противоположных рядов душевых кабин не менее 1,5 м.

34. Кратность обмена воздуха в раздевальных – 1,5, а в душевых – 5,0 м²/ч.

35. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара

или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение учащихся с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.

36. Расстояние до дверей, ведущих к эвакуационному выходу от самой дальней точки в спортзале не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

37. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

38. Оснащение крытых спортивных сооружений общеобразовательных учебных заведений специальным противопожарным оборудованием производится на основании действующих правил противопожарной безопасности. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

2.2. К открытым спортивным сооружениям

1. Территория земельного участка общеобразовательного учреждения должна быть планировочно выделена. При планировке территории необходимо обеспечить безопасность пребывания учащихся на физкультурно-спортивных и игровых площадках.

2. На территории участка выделяются различные функциональные зоны с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса, с обязательным выделением физкультурно-спортивной, отдыха и хозяйственной зон в соответствии с действующими строительными нормами и правилами, заданием на проектирование.

3. Физкультурно-спортивные площадки, предназначенные для спортивных игр, рекомендуется ориентировать продольными осями в направлении север-юг. Остальные площадки допускается ориентировать произвольно.

4. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. Не допускается ее размещение со стороны окон учебных помещений.

5. При наличии футбольного поля круговая беговая дорожка устраивается вокруг него. Прямая дорожка, как правило, вписывается и круговую.

6. Оборудование и покрытие физкультурно-спортивных площадок должно быть в соответствии с «Рекомендациями по оборудованию и благоустройству спортивных сооружений», ЦНИИЭП учебных зданий.

7. Физкультурно-спортивные и игровые площадки должны быть ограждены полосой зеленых насаждений или другим видом ограждения по периметру высотой 0,5–0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми и не колючими плодами.

8. С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать. Занятия на мокрых площадках запрещаются. Студенты должны быть обучены правильному пользованию спортивным инвентарем и оборудованием.

9. Игровые площадки, располагающиеся на территории спортивного комплекса, следует засеивать невысокой, трудно вытаптываемой травой (смесь клевера, тимофеевки, райграса, лугового мятлика, подорожника и др.).

10. Оборудование игровых, физкультурно-спортивных площадок должно соответствовать возрасту учащихся.

11. Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены; изготавливаться из разрешенных Министерством здравоохранения материалов; не должны иметь острых углов и выступающих деталей; поверхность деревянных конструкции должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

12. Спортивные площадки должны быть установленных размеров в соответствии с общепринятыми стандартами.

13. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, способствующих травматизму.

14. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта, с продолжением не менее чем на 15 м за финишную отметку.

15. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 – 40 см песком. Песок должен быть просеян, без посторонних предметов.

16. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок и т. д.). Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60 м.

17. Место проведения занятия по лыжной подготовке – профиль склонов, рельеф местности, дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

18. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра. Иметь уклон не более 4°, а размеры ее

зависят от количества занимающихся, интервал между двигающимися лыжниками должен быть не менее 10 м.

19. Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, способных привести к травматизму.

20. Площадки для катков в учебных заведениях должны быть ровными и толщина льда составлять не менее 15 см, а уклон не более 10 мм/м. Толщина льда на естественных водоемах, оборудованных под каток для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

21. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную без трещин и выбоин поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно исправляются или ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 м² на одного учащегося.

22. В вечернее время освещение территории открытых спортивных площадок образовательного учреждения обязательно должно обеспечиваться исходя из нормы освещенности в 20 – 40 лк на поверхности земли.

2.3. К спортивному инвентарю и оборудованию

1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий физической культурой и спортом, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (акте).

2. Снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

3. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины, их необходимо заменить.

4. Гриф перекладыны перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой ветошью и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

5. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц, на бруссе, заметного искривления.

6. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвигении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

7. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

8. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

9. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

10. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

12. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростом учащихся и подогнан индивидуально:

– палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;

– поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

3.1. По разделу «Легкая атлетика»

1. При ветре более 5 м/с, температуре воздуха ниже +15°C при повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением основных нагрузок, связанных с бегом, прыжками или метанием. Разминка, связанная с легкоатлетическими упражнениями, должна быть более интенсивной.

2. В зависимости от вида легкоатлетической подготовки и места проведения занятия выбирают ту одежду и обувь, которые соответствуют конкретным условиям занятий.

3. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Тем, кто выполняет функции судьи и находится вблизи мест приземления снаряда нельзя поворачиваться спиной во время выполнения метания.

4. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на уроке или тренировочном занятии.

5. Хранить и переносить спортивный инвентарь необходимо в специально приспособленных ящиках или чемоданах. В ненастную погоду необходимо предусмотреть наличие ветоши для обтирания снарядов при повторных бросках или метаниях.

6. Приступая к занятиям с использованием легкоатлетического инвентаря, преподаватель обязан ознакомить учащихся с Правилами по технике

безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду легкой атлетики (см. приложение 2.1), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.2. По разделу «Спортивные игры»

1. При проведении занятий и соревнований по спортивным играм преподаватель обязан постоянно следить за качеством спортивных площадок, оборудованием и инвентарем.

2. Вес, техническое состояние оборудования и спортивного инвентаря должны соответствовать установленным стандартам и правилам соревнований.

3. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть ограждены защитными приспособлениями, посторонние предметы находиться в безопасном месте.

4. При занятии мини-футболом, гандболом, теннисом и т. д. в спортзале за воротами должны быть установлены защитные сетки.

5. В период изучения тактико-технических приемов необходимо обучать студентов технике безопасного падения,

6. Изучая и совершенствуя тактико-технические приемы выполнения упражнений одним или группой игроков, необходимо выдерживать дистанцию или временные интервалы, исключающие возможные столкновения.

7. Встречные и другие перемещения с мячом (без мяча) на пути движения не допускаются.

8. При выполнении упражнений во встречных колоннах первым номерам необходимо определять для обеих колонн конкретное направление движения.

9. Двусторонние игры должны проводиться в соответствии с правилами соревнований.

10. Во время проведения двусторонних игр спортсменам, не участвующим в игре, не разрешается проводить разминку с мячом (без мяча) или заниматься физическими упражнениями рядом с игровой площадкой.

11. Перед занятиями следует снять часы, кольца, цепочки, элементы пирсинга и другие украшения, способствующие нанесению травмы сопернику или лично себе.

12. Необходимо быть внимательными при установке баскетбольных щитов, волейбольных стоек или другого тренировочного оборудования, используемого на занятиях.

13. При выполнении упражнений, связанных с физическим контактом или единоборством, требуется соблюдать технику приема с использованием страховки соответственно правилам соревнований.

14. При выполнении групповых упражнений, двусторонних игр следует быть корректным по отношению к сопернику, избегать толчков, ударов по рукам, ногам, подножек и т. д.

15. При проведении двусторонних игр необходимо строго придерживаться правил соревнований.

16. Запрещается переходить или находиться на пути движения игроков с мячом (без мяча).

17. Не разрешается выполнять удары (броски) по воротам без предвостерегающего сигнала или внимания со стороны вратаря.

18. Игровая поверхность стола для настольного тенниса должна быть ровной, матовой, точной окраски. Размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.

19. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета.

20. Запрещается вытирать руки об игровой стол; повреждать или наносить намеренно удары (чем угодно) по оборудованию и инвентарю (бить по столу ракетками, бросать ракетки).

21. Приступая к занятиям по спортивным играм, преподаватель обязан ознакомить учащихся с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду спортивных игр (см. приложение 2.2), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.3. По разделу «Лыжная подготовка»

1. Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

2. Уроки лыжной подготовки должны проводиться при температуре не ниже -15°C со скоростью ветра не более 3 м/с.

3. При сильном морозе необходимо поручать учащимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках отморожения.

4. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища.

5. В начале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется преподавателем.

6. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным. Во избежание путаницы лыжи и ботинки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой буквой «п» под номером.

7. Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т. п. При передвижении к

месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане зажженные фонари: впереди белого цвета, а позади – красного.

8. Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

9. Приступая к занятиям по лыжной подготовке, преподаватель обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду подготовки (см. приложение 3.3), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.4. По разделу «Фигурное катание на коньках»

1. Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.

2. При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отдыхать, стоя на ней.

3. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

4. Запрещается кататься на обычных коньках на специализированных катках и конькобежных дорожках. На таких катках бегают только на беговых коньках.

5. Приступая к занятиям по фигурному катанию на коньках, преподаватель обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду подготовки (см. приложение 2.4), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.5. По разделу «Плавание»

1. Допуск студентов в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того преподавателя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного преподавателя или тренера другим должна быть согласована с администрацией учебного заведения. Если обучение плаванию проводит тренер, то преподаватель в этом случае становится непосредственным помощником, выполняющим различные организационные функции,

участвующим в самом процессе обучения, а главное, помогающим контролировать учащихся во избежание несчастных случаев на воде.

2. Проведение на естественных водоемах занятий разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения плаванию) студентов и их оборудование должно быть согласовано с местными советами органов ОСВОДа и районными центрами гигиены и эпидемиологии.

При выборе места для обучения плаванию на естественных водоемах следует руководствоваться указаниями, изложенными в рекомендациях по обучению учащихся плаванию:

- естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, или днище купальни, оборудованной на естественном водоеме, должно быть ровным;
- глубина воды от 0,7 до 1,3 м;
- скорость течения (движения) воды не более 0,3 м/с;
- дно естественного водоема должно быть песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность для учащихся;
- места для купания (обучения плаванию) должны быть ограждены;
- при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, в необходимых случаях спасательные лодки и т. д.).

3. При невыполнении необходимых для проведения занятий по плаванию условий, преподаватель должен принять меры к устранению факторов, мешающих их проведению, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Приступая к занятиям по плаванию, преподаватель обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду плавания (см. приложение 2.5), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.6. По разделу «Силовые виды спорта»

1. До начала выполнения упражнений необходимо проверить надежность и исправность крепления грузов и тросов на тренировочных устройствах. В случае обнаружения неисправности сообщить преподавателю.

2. При выполнении упражнений следует подбирать вес отягощений, соответствующий текущему уровню индивидуальной физической подготовленности.

3. При выполнении упражнений партнером надо находиться на расстоянии, исключающем получение травмы.

4. При выполнении упражнений с большими или около предельными весами (жим лежа, наклоны, приседания) для подстраховки следует использовать партнера; при одевании и снятии дисков штанги, установленной на стойках (помосте), использовать для страховки партнера, последовательно снимать по одному диску с обеих сторон.

5. Запрещается выполнять упражнения со штангой и гирями вне помоста.

Приступая к занятиям по силовым видам спорта, преподаватель обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду подготовки (см. приложение 2.6), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

3.7. По разделу «Фитнес»

1. Зал должен быть заранее подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

2. При занятиях в зале на снарядах (степ-платформы, фитболы, слайд-платформы и т. д.) необходимо контролировать схему их расстановки с соблюдением необходимых зон безопасности.

3. При совместном использовании инвентаря не допускать попадания отягощений на опору в зоне выполнения упражнений.

4. При разучивании и выполнении наиболее сложных упражнений необходимо применять способы страховки и самостраховки в зависимости от упражнения.

5. Приступая к занятиям по фитнесу, преподаватель обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать их выполнение при занятиях по данному виду подготовки (см. приложение 2.7), а они должны знать и строго выполнять данные правила.

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Каждый студент обязан в новом учебном году (к началу нового учебного семестра) представить медицинскую справку с указанием группы по физической культуре преподавателю, курирующему эту группу.

2. Учебно-тренировочный процесс по физической культуре на основном учебном отделении должен обеспечить сохранение здоровья студентов, поддержание высокой работоспособности в течение учебного дня, необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, активный отдых по интересам.

3. Занятия по физической культуре со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся с уменьшенной физической нагрузкой, учетом специфики нарушений в состоянии здоровья и самочувствия.

4. Не рекомендуется проведение занятий с одной группой в течение двух дней подряд.

5. В учебном процессе следует учитывать особенности методики проведения занятий с данным контингентом занимающихся.

6. Нагрузка в ходе занятий строго регламентируется, она не должна вызывать чрезмерного утомления.

7. Занятия по физической культуре проводятся в благоприятных условиях окружающей среды. Проведение занятий на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -15°C и скорости движения воздуха до 5 м/с.

8. Медицинский работник совместно с представителями администрации вуза систематически, не реже двух раз в год осуществляет контроль за организацией, и проведением всех форм занятий студентов по физической культуре и спорту.

9. Состояние здоровья студентов контролируется администрацией вуза и регулярно рассматривается на заседаниях ректората.

10. Во время занятия преподаватель должен постоянно находиться со своей учебной группой.

11. В случае возникновения опасности для здоровья и жизни студентов необходимо прекратить занятие.

12. Запрещается самовольный доступ студентов к спортивному оборудованию и инвентарю, а также нахождение на спортивных сооружениях без преподавателя.

13. Освещение во время проведения занятий по физической культуре и спорту должно быть достаточным и соответствовать установленным требованиям.

14. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические нормы при организации занятий; постоянно уделять внимание поддержанию чистоты на спортивных сооружениях.

15. Следует формировать навыки самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Каждый студент обязан два раза в учебном году (к началу нового учебного семестра) представить медицинскую справку с указанием группы по физической культуре, характера заболевания и степенью его выраженности, преподавателю, курирующему эту группу.

2. Преподаватели кафедры физической культуры, работающие с студентами имеющими отклонения в состоянии здоровья, обязаны учитывать рекомендации врача при организации учебного процесса.

3. В зависимости от функциональных и физических показателей студенту должен быть рекомендован индивидуальный комплекс физических упражнений.

4. Во вводной части занятия преподаватель должен провести индивидуальный опрос о самочувствии студентов.

5. В соответствии с диагнозом заболевания студентам запрещено выполнять физические упражнения, могущие оказать негативное воздействие на их здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ОТКРЫТЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются лица:

– Отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинским группам (не имеющие медицинских противопоказаний);

– Прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– При наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение: плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном вет-

ре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Опасными факторами в процессе занятий на открытых спортивных площадках являются:

- Физические (скользкие или неоднородные поверхности, дефекты покрытия, острые кромки и сколы на поверхностях и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные приборы т. п.);

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия легкой атлетикой.

Студентам запрещается находиться в местах проведения обучения, совершенствования двигательных умений и навыков и сдачи контрольных нормативов, без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им. Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

1.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки, элементы пирсинга и т.д.);
- Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- Организованно выйти с преподавателем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- Под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- По распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

- По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

1.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя физической культуры.

Во время занятий студенты обязаны:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- Без разрешения преподавателя переходить к другим местам занятий;
- Покидать территорию спортивной площадки без разрешения преподавателя;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов и т. д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятию.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятию, оказать пострадавшему первую помощь.

1.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя покинуть место проведения занятия.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

2.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Состояние спортивного зала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются лица:

– Отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинским группам (не имеющие медицинских противопоказаний);

– Прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– При наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение: плотно облепать ногу и не затруднять кровообращение.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Опасными факторами в процессе занятий в спортивном зале являются:

– Физические (скользкие или неоднородные поверхности, дефекты покрытия, острые кромки и сколы на поверхностях и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные приборы т. п.);

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия.

Студентам запрещается находиться в местах проведения обучения, совершенствования и сдачи контрольных нормативов, без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им. Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

2.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки, элементы пирсинга и т. д.);
- Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- Под руководством преподавателя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- По распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы;
- По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

2.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством преподавателя физической культуры.

Во время занятий студенты обязаны:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- Выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- Без разрешения преподавателя переходить к другим местам занятий;
- Покидать спортивный зал без разрешения преподавателя;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

2.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов и т. д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

2.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя покинуть место проведения занятия.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

3. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные понятия физической культуры:

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физическая культура личности – это та часть духовных и материальных ценностей сферы физической культуры, присваиваемых конкретным индивидом для удовлетворения потребности в движении.

Физическое развитие – это биологический процесс развития и становления форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

3.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Студент обязан:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя;

- после болезни предоставить преподавателя справку от врача;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Студентам запрещается:

- быстро открывать двери и висеть на них, выключать свет, трогать плафоны и датчики пожарной сигнализации в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до, во время и после занятия;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

3.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

Студент обязан:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты, элементы пирсинга и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения преподавателя выходить на место проведения занятия;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Студент обязан:

– внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;

– во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

– выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Студентам запрещается:

– покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

– залезать на баскетбольные фермы, висеть на кольцах; жевать жевательную резинку;

– нарушать строевую дисциплину при объяснении заданий и выполнении упражнений;

– выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

3.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Студент обязан:

– при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры; с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

– при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации;

– по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

3.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Студент обязан:

– под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

– организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- соблюдать правила личной гигиены.

Приложение 2

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по легкой атлетике допускаются лица:

- Имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий по легкой атлетике, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой);

- Прошедшие инструктаж по технике безопасности;

- При наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

– При нахождении на занятиях легкой атлетикой студенты обязаны соблюдать Правила безопасного поведения. График проведения занятий легкой атлетикой определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в процессе занятий легкой атлетикой являются:

- Физические (скользкие или неоднородные поверхности, дефекты покрытия, острые кромки и сколы на поверхностях и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные приборы т. п.);

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия легкой атлетикой.

Студентам запрещается находиться в местах проведения обучения, совершенствования двигательных умений и навыков и сдачи контрольных нормативов по бегу, прыжкам и метаниям, без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им. Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

1.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- С разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь.
- С разрешения преподавателя проследовать к месту проведения занятия.

1.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий студенты обязаны:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- Без разрешения преподавателя переходить к другим местам занятий;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов и т. д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

1.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя покинуть место проведения занятия.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

2.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке;

– травмы при падении на площадках с нестандартным покрытием. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия

В процессе занятий преподаватель и студенты должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение

или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления стоек, перекладин ворот, столов, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние мест занятий и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя. Строго выполнять правила подвижной или спортивной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять команды преподавателя.

2.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю и администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать студентов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

2.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и выполнить правила личной гигиены.

3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Занятия лыжным спортом проводятся при температуре воздуха:

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от силы ветра (градусы)			
	Безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный, 5–19 м/с	Ветер сильный, штормовой, пурга
Лица от 18 лет и выше	–16	–15	–10	Занятия не проводятся
Лица, сдающие контрольные нормативы	–20	–18	–12...15	
Спортсмены не ниже 2 разряда	–25	–20	–17...18	

К занятиям лыжным спортом допускаются лица:

– имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий лыжным спортом (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом);

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– при наличии головного убора и перчаток, специализированной одежды и обуви соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности: лыжи и палки подбираются индивидуально, в соответствии с антропометрическими данными занимающегося, поверхность ботинок не должна иметь трещин и заломов.

Смена повседневной обуви на лыжные ботинки должна производиться в помещении лыжной базы, а лыжи одеваются в непосредственной близости от места проведения занятия. В процессе проведения занятия необходимо контролировать зону размещения вещей.

При нахождении на занятиях лыжным спортом студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий лыжным спортом определяется расписанием занятий.

Опасными факторами на занятиях лыжным спортом являются:

– физические (скользкие поверхности, острые кромки и сколы на льду, поверхностях и оборудовании; пониженная температура окружающей среды, ветер).

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятие.

Запрещается:

– находиться на лыжной трассе без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на трассе и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

– проносить на территорию лыжной трассы посторонние предметы и использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением оощрениях и взысканиях.

3.1 ТРЕБОВАНИЯ К ЛЫЖНОМУ ИНВЕНТАРЮ

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.

2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.

3. Студент обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает студента, он должен обменять его на другой.

4. При передвижении на лыжах студент обязан смазывать лыжи мази-ми, соответствующими погоде и условиям скольжения.

5. После практических занятий по лыжному спорту студент обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

3.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

– Изучить содержание настоящей Инструкции.

– С разрешения преподавателя пройти в раздевалку.

– Надеть специализированную одежду, обувь, головной убор и перчатки.

– Ознакомиться с состоянием лыжной трассы: поверхность лыжни должна быть ровной, очищенной от инородных предметов, не иметь ям, трещин и ледовых уступов.

– С разрешения преподавателя зайти на территорию лыжной трассы.

3.3 ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕДЕНИЮ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНОЙ ЛЫЖНЕ

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах студенты обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между занимающимися не менее 2 метров при любом рельефе трассы.

2. В случае непреднамеренного падения студента на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.

3. Студент обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.

4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.

5. При преодолении спусков студент обязан после спуска дожидаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше.

6. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения преподавателя.

7. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в стороны, чтобы не создавать опасность для окружающих. Во время спуска студент обязан прижать лыжные палки к туловищу.

8. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.

9. В случае поломки лыж, палок или крепления студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.

10. Во время практических занятий по лыжному спорту студенты обязаны наблюдать друг за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить товарища и обязательно преподавателя.

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

4.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по фигурному катанию на коньках допускаются лица:

– имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий по фигурному катанию на коньках, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по фигурному катанию на коньках);

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– при наличии головного убора и перчаток, специализированной одежды, обуви: коньки подбираются индивидуально, в соответствии с антропо-

метрическими данными занимающегося, поверхность ботинок не должна иметь трещин и заломов, поверхность стального лезвия не должна иметь трещин и заусенец и быть оптимально заточена.

Смена повседневной обуви на коньки должна производиться в непосредственной близости от катка. В процессе проведения занятия необходимо контролировать зону размещения вещей.

При нахождении занятиях по фигурному катанию на коньках студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий по фигурному катанию на коньках определяется расписанием занятий.

Занятия фигурным катанием на коньках проводятся при температуре воздуха:

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от силы ветра (градусы)			
	Безветренно	Ветер умеренный, до 5 м/с	Ветер сильный 5–19 м/с	Ветер сильный, штормовой, пурга
Лица от 18 лет и выше	–16	–15	–10	Занятия не проводятся
Лица, сдающие контрольные нормативы	–20	–18	–12...15	
Спортсмены не ниже 2 разряда	–25	–20	–17...18	

Опасными факторами на занятиях по фигурному катанию на коньках являются:

– физические (скользкие поверхности, острые кромки и сколы на льду, поверхностях и оборудовании; пониженная температура окружающей среды, ветер).

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия по фигурному катанию на коньках.

Запрещается:

– находиться на открытых ледовых площадках без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на катке и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

– одновременное нахождение на катке фигуристов и игроков в хоккей.

– проносить на территорию открытых ледовых площадок посторонние предметы и использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

4.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Перед началом занятий студент обязан: Изучить содержание настоящей Инструкции.

2. С разрешения преподавателя пройти в раздевалку.

3. Надеть специализированную одежду, обувь, головной убор и перчатки.

4. Ознакомиться с состоянием ледовой поверхности катка: ледовая поверхность катка должна быть ровной, очищенной от снежного покрова и инородных предметов, не иметь ям, трещин и ледовых уступов.

5. С разрешения преподавателя зайти на территорию открытой ледовой площадки.

4.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий студенты обязаны:

– соблюдать настоящую инструкцию;

– неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

– при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;

– при выполнении упражнений, во избежание столкновений, занимающиеся должны передвигаться по площадке в направлении против часовой стрелки. Внешний радиус площадки отводится для обучения начинающих.

– при необходимости остановки спортсмен должен по пологой траектории движения выехать к внешнему ряду.

– при поломке снаряжения необходимо предупредить преподавателя и с его разрешения покинуть зону катания и переобуть обувь;

– использовать спортивный инвентарь (клюшки, шайбы, стойки и т. д.) только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

– выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

– без разрешения преподавателя заходить на территорию открытой ледовой площадки;

– умышленно сталкиваться, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

– бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

4.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, бледности кожных покровов, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, изменении структуры льда и нарушении его целостности, задымлении, возгорании и т. д.) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

4.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя выйти с территории открытой ледовой площадки к месту переодевания. Протереть коньки и проконтролировать правильность шнуровки.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

5.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются лица:

- Имеющие справку от врача, разрешающую посещение бассейна, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне);
- Прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- При наличии купального костюма, специальной сменной обуви и шапочки, полотенца, принадлежностей для душа.

При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в бассейне являются:

- Физические (скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т. п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- Химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Посетители обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Посетителям запрещается без разрешения преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых и т. п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющиеся средства в стеклянной упаковке и зеркала.

Посетители, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

5.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. С разрешения преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
4. Надеть купальный костюм и шапочку.

5. Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.
6. Осторожно войти в помещение бассейна.
7. С разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

5.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий посетители обязаны:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избегать столкновений;
- Выполнять прыжки с тумбочки только с разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т. д.) только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Посетителям запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- Без разрешения преподавателя заходить в воду;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Свободное плавание во время проведения групповых занятий;
- «Топить» друг друга;
- Снимать шапочку для плавания;
- Бегать в помещении бассейна, в раздевалках, душевых;
- Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- Прыгать с тумбочек и плавать под водой без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

5.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и

сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При возникновении судорог стараться держаться на воде, взяться за ближайшую опору и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

6.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в тренажерном зале допускаются лица:

– имеющие справку от врача, разрешающую посещение тренажерного зала, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале);

– прошедшие инструктаж по технике безопасности;

– при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении в тренажерном зале студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

– физические (габаритный инвентарь расположенный на стойках, навесные рукояти тренажеров, открытые грузоблоки, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные щиты т. п.);

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Студентам запрещается находиться в тренажерном зале без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

6.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий студент обязан:

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. С разрешения преподавателя пройти в раздевалку.
3. Надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь.
4. С разрешения преподавателя войти в помещение тренажерного зала.

6.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий студенты обязаны:

- Соблюдать настоящую инструкцию;
- Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;
- При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;
- Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

- Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

- Без разрешения преподавателя заходить в тренажерный зал и подсобные помещения;
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- Бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

6.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

6.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя выйти из тренажерного зала.

Выполнять правила личной гигиены.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение тренажерного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

7. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ

7.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям фитнесом допускаются лица:

- Имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий фитнесом, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий);
- Прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- При наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении на занятиях фитнесом студенты обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий фитнесом определяется расписанием занятий.

Опасными факторами в занятиях фитнесом являются:

1. Физические общие (скользкие и неровные поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные щиты т. п.);

2. Физические специальные:

– При занятиях аэробикой с фитболом: неверный подбор диаметра и упругости мяча;

– При занятиях с гантелями: неверный подбор величины отягощения и неконтролируемое его размещение на опоре;

– При занятиях на степ-платформе: неверный подбор высоты платформы и установка ее на опоре; размещение отягощений на полу, в зоне выполнения упражнений.

Студенты обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия фитнесом.

Студентам запрещается находиться в зале фитнеса без разрешения преподавателя, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и т. п.) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях.

7.2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения преподавателя пройти в раздевалку.

Надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь.

С разрешения преподавателя войти в помещение зала фитнеса.

7.3 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий студенты обязаны:

– Соблюдать настоящую инструкцию;

– Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;

– При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;

– Использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

Студентам запрещается:

– Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

– Без разрешения преподавателя заходить в зал фитнеса;

– Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

– Бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

7.4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного комплекса.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

7.5 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения преподавателя выйти из зала фитнеса.

Выполнять правила личной гигиены.

С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или студентами.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном зале и сооружении.

Спортивный комплекс должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

После оказания первой доврачебной помощи следует направить, пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Классификация нарушений в состоянии здоровья.

1. Травмы.
2. Раны.
3. Кровотечения.
4. Ожоги и отморожения.
5. Шок.
6. Нарушение сердечной и дыхательной деятельности.
7. Утопление.
8. Тепловой и солнечный удар.
9. Эпилептический припадок.

1. ТРАВМЫ

Все травмы, в диагностике которых вы не уверены, расценивайте как переломы.

Ушибы.

Характеризуются болью, отеком. Сразу появляется синяк.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Необходимо обезболить – приложить лед, через ткань, по 20 минут в течение 1–2-часов.

Избегать подвижности в поврежденной области.

Растяжения.

Характеризуются припухлостью, отёчностью. Синяк проявляется через сутки, отдельными точками. Поврежденная область болезненна, подвижность нарушена.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Необходим покой, обезболивание холодом, мягкие повязки. С 3 дня применяются тепловые процедуры: массаж, компрессы.

Вывих.

Боль в момент травмы – интенсивная в первые часы и утихающая позже.

Обычное движение в суставах не возможно. Отмечается пружинящая фиксация. Очертания сустава изменены. Конечность принимает вынужденное положение:

– вывих в плечевом суставе при падении на прямую руку: со стороны падения укорочено плечо и сама конечность; в области лопатки опухолевидное образование, конечность несколько согнута в локтевом суставе и отведена от туловища.

– вывих в плечевом суставе в результате удара или падения: укорочено плечо, конечность удлинена; в подмышечной впадине опухолевидное образование.

– вывих в тазобедренном суставе: по аналогии.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: наложение транспортной и иммобилизационной шины, местное обезболивание, горячее и сладкое питье.

ПЕРЕЛОМЫ – любое нарушение целостности кости.

Закрытые переломы – вынужденное положение, не уменьшающиеся боли, в месте перелома болезненная припухлость, синяк. Нарушена опорная функция, конечность укорочена, легкое хруст в месте перелома при поглаживании.

Открытые переломы – наличие открытой раны, кровотечение, выпячивание обломков кости в рану.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: обезболивание (холодом), наложение жгута, обработка раны, стерильная повязка, наложение шины.

Переломы конечностей можно фиксировать с телом, если нет шин: руку, согнутую в локте, к телу в подмышечной впадине валик; ногу к другой ноге, между коленями валик.

При переломе плечевой кости: шина накладывается от плеча здоровой руки, где повязка фиксируется через подмышечную впадину, по надлопаточной области, плечевому суставу со стороны повреждения, по задней поверхности плеча через локтевой сгиб, предплечье, лучезапястный

сустав, на 2–3 сантиметра дальше кончиков пальцев. Все пустоты между шиной и конечностью прокладывают ветошью, под кисть кладут мячик. Шину к конечности на всем протяжении прибинтовать или провязать, оставляя свободными ногти: если ногти синеют, значит конечность где-то пережата.

При переломе костей предплечья: шина от середины плечевой кости (далее по аналогии с переломом плеча).

При переломе бедра: 1 шина от подмышечной впадины до стопы; 2 шина от паха до стопы; 3 шина от ягодицы до стопы: стопа согнута под углом 90 градусов к голени.

При переломе костей голени: 2 шины от середины бедра до стопы, стопа согнута под углом 90 градусов к голени.

При переломе костей стопы: г-образная шина от подколенной ямки, по задней поверхности голени через пятку на стопу. Стопа зафиксирована под углом 90 градусов к голени.

Переломы позвоночника характеризуются потерей чувствительности и параличом нижележащей конечности. Наблюдается выступание остистых отростков и нарушение функций тазовых органов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: необходимо 6–8 человек для переноски, но если времени нет несут в том положении в котором находится пострадавший. Правильная укладка:

- грудной отдел: укладывать на спину на жесткий щит покрытый тканью
- поясничный отдел: на живот с валиком из одежды под грудь и голову
- шейный отдел: на живот с большим валиком в лобной части

После укладки пострадавшего укутывают и привязывают к щиту.

При переломе костей таза: признаки «прилипшей пятки», задержка мочеиспускания, кровь в моче.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: уложить на спину, на щит, под согнутые и разведенные колени подложить валик.

2. РАНЫ

Раны характеризуются болью, расхождением краев раны и кровотечением. Все раны следует считать инфицированными.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: необходимо остановить кровотечение, защитить рану от инфицирования, провести мероприятия по предупреждению осложнений и, при необходимости, доставить раненого в хирургический стационар.

Защита раны от загрязнения: прежде чем наложить повязку, необходимо очистить раневую поверхность от грязи кусочком марли. Кожу вокруг раны обработать настойкой йода (но не саму раневую поверхность!), рану

обработать 3 % раствором перекиси водорода или бледно розовым раствором марганцовки. Наложить стерильную повязку.

3. КРОВОТЕЧЕНИЯ

АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ. Характеризуется тем, что ярко красная или алая кровь выбрасывается из раны пульсирующей струей в виде фонтана.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

При артериальном кровотечении на конечности – жгут накладывают выше раны. При артериальном кровотечении из головы или шеи – сосуд прижимают ниже раны. Возможно применение метода пальцевого прижатия.

ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ. Характеризуется тем, что темная кровь медленно истекает из раны.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

При венозном кровотечении на конечности – жгут накладывают ниже раны.

При венозном кровотечении из головы или шеи – сосуд прижимают выше раны. Возможно применение метода пальцевого прижатия.

ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ. Кожные покровы бледные, слизистые синюшные, пульс слабый, но частый. Дыхание учащенное. Возможна рвота ржавого цвета, необъяснимая слабость, повышенная утомляемость, головокружение, сонливость.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: Необходимо охладить болезненный участок и немедленно госпитализировать пострадавшего.

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: при возникновении носового кровотечения, больного необходимо усадить, придав телу такое положение, при котором меньше возможность для поступления крови в носоглотку. Положить на область носа и переносицу пузырь со льдом или ткань смоченную холодной водой. Если кровотечение не прекращается, можно попытаться его остановить сильным прижатием обеих половин носа к носовой перегородке. При этом голову больного наклоняют несколько вперед и возможно выше, с силой сжимают нос. Дышать больной должен через рот. Сжимать нос нужно в течение 3–5 минут и более. Вместо прижатия можно провести тампонаду носовых ходов ватными тампонами смоченными раствором перекиси водорода.

4. ОЖОГИ И ОТМОРОЖЕНИЯ

Ожог характеризуется повреждением тканей, вызываемым воздействием высокой температуры, химических веществ и т. п.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ: удалить с поверхности тела тлеющую одежду и максимально быстро закрыть ожоговую поверхность сухой асептической (стерильной) повязкой. Транспортировать больного в положении при котором кожа будет в максимально растянутом положении. При малой степени поражения кожных покровов, можно снизить степень ожога поместив пораженный участок в холодную воду. При обширных ожогах больного лучше завернуть в проглаженную простынь. Немедленно госпитализировать.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ: зависит от типа химических веществ. При ожогах кислотами (кроме серной) необходимо обмыть рану струей холодной воды в течение 15–20 минут. Серная кислота при взаимодействии с водой выделяет тепло, что может усилить ожог. Хороший эффект дает обмывание мыльной водой или раствором соды – 1 чайная ложка на стакан воды. Ожоги щелочами, также необходимо промыть струей воды, а затем обработать 2 % раствором уксусной или лимонной кислоты.

После обработки поверхность закрыть асептической повязкой, сухой или смоченной тем же раствором.

ОЖОГ НЕГАШЕНОЙ ИЗВЕШЬЮ ОБРАБАТЫВАЮТ МАСЛОМ.

Внимание! Кристаллы перманганата калия попав на влажную кожу вызывают глубокий ожог с малым сечением раны.

Отморожения: повреждения тканей, под воздействием низкой температуры.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: необходимо немедленно согреть пострадавшего и особенно отмороженную часть тела. Пораженную часть тела растирают чистыми руками, смоченными спиртом, до появления чувствительности, красноты и чувства жара в пострадавшей части тела. Не следует растирать кожу снегом, а также при появлении отеков и пузырей. Можно проводить согревание с помощью тепловых ванн: температуру воды повышать постепенно с 20 до 40 градусов за период 20–40 минут.

После ванны и растирания участок необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и укутать чем-либо теплым. Отморожения нельзя смазывать жиром и мазями. Больным дают горячее питье.

5. ШОК

Шок характеризуется резким угнетением всех жизненных функций организма. Может сопровождаться потерей сознания, учащением пульса до 80 до 160 ударов в минуту. Дыхание учащенное, поверхностное, кожа бледная, синюшная, покрыта холодным липким потом.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: немедленно устранить причину, вызвавшую шок (болевого синдром, потерю крови и т. д.) и, не дожидаясь приезда машины скорой помощи, начать проведение комплекса противошоковых мероприятий. При легкой степени шока достаточно согреть больного, дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом и любой из имеющихся обезболивающих и успокаивающих препаратов.

6. НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нарушение сердечной и дыхательной деятельности.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: усадить больного, расстегнуть стягивающую одежду, дать понюхать нашатырь. При нарушении сердечной деятельности дать выпить корвалол или капли Зеленина и уложить больного с приподнятыми ногами. Обеспечить приток свежего воздуха.

Остановка сердечной деятельности характеризуется:

- потерей сознания
- отсутствием пульса на сонных и бедренных артериях
- отсутствие сердечных тонов
- остановкой дыхания
- бледностью или синюшностью кожи и слизистых
- расширением зрачков
- судорогами, которые могут быть первым заметным симптомом

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: немедленно приступить к реанимации – массажу сердца и искусственному дыханию. Следует помнить о том, что массаж сердца всегда должен проводиться параллельно с искусственным дыханием.

Техника наружного массажа сердца: массаж проводят на жесткой поверхности, ладонными поверхностями рук наложенных одна на другую производят надавливание на грудину с такой силой чтобы прогнуть ее по направлению к позвоночнику на 4–5 сантиметров. Частота сжатия 50–70 раз в минуту. При необходимости надавливать всем корпусом. Если в реанимации участвует один человек, то через каждые 15 сдавливаний грудины с интервалом в 1 минуту, нужно произвести 2 сильных вдоха по методу

рот в рот, рот в нос. Если реанимацию производят 2 человека, следует делать один вдох через каждые 5 сдавлений грудины.

Эффективность процесса оценивают по следующим признакам:

- появление пульса на сонных, бедренных или лучевых артериях
- сужение зрачков и появление их реакции на свет
- исчезновение синюшной окраски кожи
- последующее восстановление самостоятельного дыхания.

Следует соблюдать особую осторожность, чтобы в процессе массажа не повредить внутренние органы.

Остановка дыхания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: искусственное дыхание является единственным методом дыхания, когда самостоятельное дыхание не может обеспечить достаточной вентиляции легких.

Техника искусственной вентиляции легких: больной должен быть уложен на спину, голову следует отогнуть назад. Растегнуть все сжимающие части одежды, очистить дыхательный проход, оттянуть нижнюю челюсть слегка вперед.

При проведении дыхания рот в рот, проводящий реанимацию, сделает глубокий вдох и плотно обхватывая своим ртом рот больного, вдыхает в его легкие выдыхаемый воздух. При этом свободной рукой необходимо зажать нос больного. Число вдохов в минуту должно быть не менее 20–25.

Вдувание должно быть быстрым и резким.

При использовании метода дыхания рот в нос, больной должен лежать на боку, для предупреждения западания языка.

7. УТОПЛЕНИЕ

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став на колени, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание.

Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

8. ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Тепловой удар: остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Непосредственное воздействие прямых солнечных лучей на голову может привести к перегреву головного мозга – солнечному удару. Оба явления имеют сходные симптомы: появление головной боли, усталость, головокружение, слабость, иногда рвота. При длительном перегревании – цианоз лица, одышка, слабый пульс.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: больного переносят в прохладное место и укладывают слегка приподняв голову. Нужно охладить голову и область сердца, обильно напоить. Для возбуждения дыхания дать понюхать нашатырный спирт, дать выпить капли Зеленина или корвалол.

8. ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Характеризуется внезапной потерей сознания, обычно сопровождается судорогами с резким поворотом головы в сторону и выделением пенистой жидкости изо рта. В первые секунды с начала приступа больной падает, часто получая при этом травмы. Возникает выраженная синюшность лица, зрачки на свет не реагируют. Продолжительность припадка 1–3 минуты. После прекращения судорог больной засыпает и произошедшего с ним не помнит.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: не следует переносить или удерживать больного в момент судорог. Необходимо под голову положить что-либо мягкое, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, между зубами для профилактики закусывания языка вложить кусок ткани. После прекращения судорог транспортировать больного домой или в лечебное учреждение.

ПРИМЕР КОМПЛЕКТАЦИИ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Обезболивающие, противовоспалительные и противошоковые средства при травме (ушибы, переломы, вывихи), ранениях, шоке.

Анальгин 0,5 № 10 (или аналог).....	1 уп.
Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер (полиэтиленовый кулек со льдом)	1 шт.
Раствор сульфацила натрия	1 фл.

Средства для остановки кровотечения, обработки и перевязки ран.

Жгут для остановки артериального кровотечения

с дозировкой компрессией (с добавлением) для само- и взаимопомощи	1 шт.
Бинт стерильный 10 x 5 см	1 шт.
Бинт нестерильный 10 x 5 см	1 шт.
Бинт нестерильный 5 x 5 см	1 шт.
Атравматичная повязка МА1 с диоксидином или нитратом серебра 8 x 10 см. для перевязки грязных ран.....	1 шт.
Лейкопластырь бактерицидный 2,5 x 7,2 или 2 x 5 см	8 шт.
Салфетки стерильные для остановки капиллярного и венозного кровоте- чения «Колетекс ГЕМ» с фурагином 6 x 10 см или 10 x 18 см.....	3 шт.
Раствор йода спиртовой 5 % или бриллиантовой зелени 1 %	1 фл.
Лейкопластырь 1 x 500 или 2 x 250 см	1 шт.
Бинт эластичный трубчатый медицинский нестерильный № 1, 3, 6	по 1 шт.
Вата 50 г	1 уп.
Шины для верхних и нижних конечностей (Дитерихса)	до 2 шт.
Косынка для иммобилизации верхних конечностей (1,5 м ² – 1,5м ²).....	1 шт.
Носилки матерчатые (складные).....	1 шт.
<i>Средства при болях в сердце.</i>	
Нитроглицерин таб. № 40 или капс. № 20 (тринитрралонг).....	1 уп.
Валидол (таб. или капс.).....	1 уп.
<i>Средства ДЛЯ сердечно-легочной реанимации</i>	
Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-в-рот» (8-образная трубка) или воздуховоды	4 шт.
<i>Средства при обмороке (коллапсе)</i>	
Аммиака раствор (нашатырный спирт).....	1 фл.
<i>Средства при дезинтоксикации при отравлениях пищей</i>	
Энтеродез (активированный уголь, полифепан)	2 шт.
<i>Средства при стрессовых реакциях</i>	
Корвалол (валокордин)	1 фл.
<i>Средства для помощи при гипогликемических состояниях</i>	

Сахар кусковой (или конфеты шоколадные) 50 гр

Средства при приступе бронхиальной астмы.

Карманный ингалятор типа «Беротек»,
«Сольбутамол», «Беродуол» 1 фл.

Ножницы.

Инструкция.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физ.культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. Н. Нестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Бельский, И. В. Безопасность в учебном процессе : методические рекомендации / сост.: И. В. Бельский, С. Г. Ковель. – Минск, 2003. – 36 с.

3. Булай, П. И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях : краткий справочник / П. И. Булай. – 2-е изд., доп. – Минск : Беларусь, 1984. – 78 с.

4. Величко, В. К. Физкультура без травм. – М. : Просвещение, 1993. – 124.

5. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – Владос, 1999. – 271 с.

6. Зернов, В. И. Положение о работе плавательных бассейнов (Типовые правила обеспечения безопасного проведения занятий в бассейнах Республики Беларусь) / сост. : В. И. Зернов, А. Б. Глазько. – Минск, 1997. – 28 с.

7. Правила соревнований по настольному теннису. – Минск : Мин-во спорта и туризма Республики Беларусь, 2000. – 54 с.

8. Кваптовкин, К.К. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов : методические рекомендации / К. К. Кваптовкин, В. Б. Манлриков. – Волгоград : ВМА, 1997. – 46 с,

9. Легкая атлетика : учебник для ИФК / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 460 с.

10. Киселев, П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / сост. П. А. Киселев. – Волгоград : «Экстремум», 2004. – 236 с.

11. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физкультуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.

12. Муравьев, Н. А. Техника безопасности на уроках физической культуры / сост. : В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с.

13. Никифорова, С. А. Фитнес-тренировка. Специализация «Шейпинг» : учебное пособие для студентов / С. А. Никифорова, Л. А. Романова.– Челябинск : изд-во УралГАФК, 2003. – 148 с.
14. Калянш, А. И. Сборник нормативных документов по мерам безопасности и учебно-тренировочной работе на спортивных сооружениях / сост. : А. И. Калянш, В. И. Барченков. – М. : Советский спорт, 1990. – 80 с.
15. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь / Фізичная культура і здароуе. Штокартальны навукова-метадычны часопіс 3(20) 2000 под ред. У. П. Пархоменка, Адукацыя і выхаванне 2000. – С. – 3–46.
16. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск, 2003. – 528 с.
17. Renstrom, P. (1985) Muscle Injuries in sport. In Sport Medicin in Trec and Field Atheletics. pp. 17–28. Proceedings of the First IAAF Medical Congress, Espoo, Finland, 1983. Lehtikanta Oy, Kouvola. – P. 17–28.
18. Rome, S. Aerobic bewegungestraining, das Spab macht. – Gemani, 1983. – 141 s.
19. Bartkowiak, E. 1999. Plywanie sportowe, Biblioteka Trenera, Centralny Osrodek Sportu. Warszawa (in Polish). P. – 246.
20. Robinson, L. Thomson G. Pilates : the way forward. – London : Pan Books, 1999. – P. 182–193.
21. Kerr, A.K. Aerobic Dance : A comsumer guid // Journ. Of physical educ., Recreat and dance. – 1984. – № 2 – P. 28–29.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
1. Общие положения.	4
2. Общие требования безопасности и гигиены к местам проведения учебных занятий и инвентарю.	5
3. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.	13
4. Требования по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту со студентами основной и подготовительной медицинской группы.	18
5. Требования по технике безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы.	19
Приложения.	20
Приложение 1. Общие правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	20
Приложение 2. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	28
Приложение 3. Правила оказания первой доврачебной помощи.	45
Литература.	54

Учебное издание

БЕЛЬСКИЙ Иван Владимирович
СЫМАНОВИЧ Петр Григорьевич
ПЕТРОВСКАЯ Ольга Георгиевна и др.

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

(для основного и специального учебных отделений)

Методическое пособие

Технический редактор *О. В. Песенько*

Подписано в печать 28.09.2012. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 3,31. Уч.-изд. л. 2,59. Тираж 100. Заказ 396.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.