

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕХАНИКИ И ОПТИКИ

С.С.Прокопчук, В.М.Князев

**Обеспечение мер безопасности на
практических занятиях по физической
культуре со студентами ВУЗов**

Учебно-методическое пособие



**Санкт-Петербург
2013**

Князев В.М., Прокопчук С.С. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов.– СПб: НИУ ИТМО, 2013. – 76 с.

Настоящее пособие подготовлено коллективом кафедры физического воспитания и валеологии в составе: Белобородова Е.С.- старший преподаватель; Зефирова Е.В. – кандидат психологических наук, доцент; Князев В.М. – заслуженный работник физической культуры РФ, кандидат педагогических наук, профессор; Круглов С.Г. – кандидат педагогических наук, доцент; Переходко Ф.Г. – кандидат педагогических наук, доцент; Платонова В.А. – доцент; Прокопчук С.С. – кандидат педагогических наук, доцент; Румянцева О.Л. – старший преподаватель.

В данное пособие включены нормативные акты и документы, регламентирующие безопасность использования спортивных сооружений, оборудования, тренажерной техники, условий освещенности, допустимых температурных норм для проведения физкультурных занятий. Вместе с этим показаны основные причины травматизма и способы их предотвращения, общие принципы и приемы оказания первой помощи при получении травм на практических занятиях по физической культуре и изложены обязанности преподавателей физического воспитания при их проведении.

Рекомендовано к печати Ученым советом Гуманитарного факультета СПб НИУ ИТМО, протокол №3 от 5 марта 2013г.



В 2009 году Университет стал победителем многоэтапного конкурса, в результате которого определены 12 ведущих университетов России, которым присвоена категория «Национальный исследовательский университет». Министерством образования и науки Российской Федерации была утверждена программа его развития на 2009–2018 годы. В 2011 году Университет получил наименование «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики»

© Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики, 2013

© Князев В.М., Прокопчук С.С., 2013

Требования и обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре

Введение

Безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего, особенно это касается практических занятий по физической культуре. Нередко из-за невнимательности учащихся и незнания требований и правил обеспечения мер безопасности происходят случаи получения ими травм различной степени. Поэтому знание содержания документов, регламентирующих безопасность на практических занятиях по физической культуре, как преподавателями, так и учащимися, а также выполнение предъявляемых этими документами требований, является основополагающим в эффективном и безопасном проведении занятий. В соответствии с Трудовым Кодексом Российской Федерации и Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. работники спортивной организации обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, проявлений жестокости и насилия. Законом предусмотрено также, что «должностные лица спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации».

Используемая нормативная база:

- Гражданский кодекс РФ;
- Трудовой кодекс РФ;
- Уголовный кодекс РФ;
- Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан» от 22.07.1993 г.;
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г.;
- Постановление пленума Верховного Суда РФ 28.04.1994 г. «О судебной практике по делам о возмещении вреда, причинённого повреждением здоровья»;

— «Положение о рассмотрении и учёте несчастных случаев на производстве», утверждённого Постановлением Правительства РФ от 11.03.1999 г.;

— Постановление Правительства Российской Федерации от 31 августа 2002 г. № 653 «О формах документов, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве, и особенностях расследования несчастных случаев на производстве».

Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях).

В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

**«Об основах охраны труда в Российской Федерации».
Федеральный закон от 17.07.1999 г. № 181-ФЗ (Извлечения)**

Статья 1. Понятие охраны труда

Охрана труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников ежегодно под роспись.

Федеральный закон от 10 июля 1992 г. № 3266-1 (Извлечения)

Глава III. Статья 32. Пункт 22

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

«О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
Федеральный закон от 14.12.2007 г. (Извлечения)

Статья 24. Физическая культура и спорт в системе образования.

1. Образовательные учреждения самостоятельно с учетом местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с привлечением к этой деятельности учреждений дополнительного образования и иных физкультурно-спортивных организаций и учреждений.

2. Организация работы по физическому воспитанию и образованию в образовательных учреждениях включает в себя:

- а) проведение обязательных занятий по предмету "Физическая культура" в образовательных учреждениях в общем объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом;
- б) создание в образовательных учреждениях условий, включая обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий физкультурно-спортивной подготовки обучающихся;
- в) формирование физической культуры личности обучающихся с учетом индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- г) физическое воспитание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- д) осуществление физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня;
- е) проведение внешкольной воспитательной работы с учащимися (занятий в спортивных секциях, спортивных школах и спортивно-оздоровительных туристских клубах, а также самостоятельных занятий);
- ж) врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания;
- з) вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и учащейся молодежи в свободное и каникулярное время;

- к) формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей и их физическому воспитанию;
- л) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.

**Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).
Утверждены Главным государственным санитарным врачом
Российской Федерации 25.11.2002 г. (Извлечения)**

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также для проведения секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий. Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на первом этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

Основные причины травматизма и требования к местам занятий физической культурой и спортом.

Основные причины травматизма на занятиях по физической культуре.

Основными причинами травматизма являются:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по физкультуре, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное

комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места 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 состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к подготовительной части занятий (разминке); неправильное обучение технике физических упражнений; отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение; частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преэминентность в формировании и совершенствовании у обучаемых двигательных навыков и психофизических качеств.

3. *Недостаточное материально-техническое оснащение занятий*: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления). Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, а также их невыявленные дефекты).

4. *Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок*: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер и недостаточная акклиматизация учащихся.

5. *Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация преподавателей физкультуры, судей и тренеров.

6. *Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований.*

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции образовательных учреждений. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводят к травмам.

Требования к установке снарядов

На занятиях по физическому воспитанию преподаватели используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего, от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, от обучения учащихся преподавателем приемам страховки и самостраховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

– все действия учащихся по установке снарядов должны организовываться и осуществляться только в присутствии преподавателя и по его распоряжению;

– по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное его опробование.

Важно также знать и некоторые особенности установки секций, грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся. Так, при отодвигании секций брусьев от стены к центру зала учащиеся во избежание травмы стопы должны находиться сбоку секции, толкая ее одной рукой.

Во время установки перекладин и брусьев при опускании хомутов, грифов и жердей, чтобы исключить травму кистей рук, нельзя держаться ими за вертикальную направляющую трубу секций, а при отведении в сторону грифа или жерди необходимо соблюдать осторожность, чтобы не задеть ими рядом стоящего учащегося.

Большое внимание необходимо уделить установке учащимися стопорных болтов, которые должны до упора вставляться в свои гнезда-отверстия с последующим загибом фиксатора, находящегося на конце каждого болта, тем самым, исключая возможность его выпадения при работе на снарядах.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

Необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле преподавателем физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, подшипники и др.).

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем преподавателя физического воспитания.

Необходима также систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для крепления снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов – кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела – поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеют *физическая помощь, страховка и самостраховка* учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых преподавателем или учащимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся поддержка «фиксаций» и помощь подталкиванием.

Страховка – готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение.

Страховка и помощь взаимосвязаны. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

Самостраховка – способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его, для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки на плечах на брусках в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки.

Одна из важнейших функций физкультурных работников – это профилактика спортивного травматизма.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП II-65-73, СНиП II-М-3-68 и СНиП II-Л-П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 кв. м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

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

Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/кв. м.

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

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

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 метров и не иметь выступающего порога.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь не осыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

В здании вуза перекрытие над спортивным залом должно быть трудносгораемым с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытия спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легкозагорающимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического 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.

В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.

Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели

электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.

Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в приложении 1.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.

Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 куб. м/час на одного человека и температуру воздуха не ниже 14 °С.

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.

Шкафы в раздевальных помещениях устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

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

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

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

Температура в раздевальных должна быть не менее 20 °С, в душевых - 25 °С. Кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0.

Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.

В крытых спортивных сооружениях 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 отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

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 детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.

Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, 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, одна из которых должна выходить на привузовский участок.

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 гимнастического зала.

Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей - 2 шт.; ведер пожарных - 2 - 4 шт.; топоров - 2 - 4 шт.; ломов - 1 - 2 шт.; багров - 2 - 4 шт.. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

Кроме этого, в спортивном зале должна быть аптечка (см. приложение 2).

Требования к открытым спортивным площадкам

Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СП 2.4.2. 782-99 п. 2.4).

Спортивная зона привузовского участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5–0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Площадки для подвижных игр должны располагаться вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для учащихся каждой ступени школьного обучения (СП 2.4.2. 782-99 п. 2.2). Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, способных причинить травму.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20–40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Площадки для метаний располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т.д.).

<i>Недостатки</i>	<i>оборудования</i>	<i>мест</i>	<i>занятий:</i>
– плохое качество	или	изношенность	снарядов, матов;
– наличие	на местах	занятий	посторонних предметов;
– плохое качество,	неисправность	спортивного инвентаря	или его неправильное хранение;
– несоответствие	размеров и массы	инвентаря	индивидуальным особенностям занимающихся.

Дополнительные требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.

Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

а). Общие требования безопасности.

К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий в тренажерном зале из-за несоблюдения требований безопасности возможно получение следующих травм:

- ❖ - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- ❖ - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- ❖ - травмы при нарушении требований страховки.

Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по его использованию.

Если произошел несчастный случай сам пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю (если тот не видел), который обязан сообщить о несчастном случае заведующему кафедрой физвоспитания и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему и, при необходимости, препроводить его в медицинскую часть.

Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний мер безопасности.

б). Требования безопасности перед началом занятий.

Тщательно проветрить тренажерный зал.

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

в). Требования безопасности во время занятий.

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя.

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

При выполнении упражнений с тяжестями (например, многократное выжимание штанги из положения лежа на спине) обязательно должен быть страхующий, который в случае необходимости мог бы подхватить штангу, не дав ей упасть на грудь занимающегося.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

д). Требования безопасности по окончании занятий.

Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

з). Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом заведующему кафедрой физвоспитания, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинскую часть.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой

1. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую правилам;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполнять упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Необходимо быть внимательными при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежащем положении снаряда. Устойчивость перекладины должна обеспечивать хорошая прочность растяжек и креплений. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятия

Учащийся должен:

- вытирать руки насухо;
- все элементы и упражнения выполнять со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков - приземляться мягко на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным преподавателем.

Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему.

Залезать и спускаться с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивать канат, на котором другой учащийся выполняет упражнение. Не использовать канат не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей,

способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физкультуры;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь и выполнять все указания преподавателя;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- беспрекословно выполнять все указания преподавателя.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на снарядах (брусьях и перекладине) применять способы страховки, соответствующие выполняемым упражнениям.

1. Размахивание в упоре

Упражнение разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях одной рукой держать учащегося за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку.

При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать учащегося двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку учащегося выше локтя (удерживая ее на жерди).

2. Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях

Стоя сбоку, одной рукой захватить учащегося за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помочь, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

3. Подъем махом вперед из упора на руках

Помощь оказывать поддержкой снизу под спину (рука снизу между жердями). Чтобы не допустить падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди, необходимо поддержать учащегося за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

4. Кувырок вперед из седа ноги врозь

Вначале помогать обучаемому, подталкивая одной рукой под спину, а другой – держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывать двумя руками, подкладывая их под спину.

5. Подъем разгибом из упора на руках

Когда подъем выполняется в сед ноги врозь, легким толчком под спину помочь выполняющему упражнение, поддерживая одной рукой в области лопаток, а другой – в области таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъеме в упор держать учащегося одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подложить под спину и помочь легким толчком.

6. Из размахивания в упоре на концах брусьев лицом наружу соскок с перемахом одноименную жердь и поворотом на 90°

Стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее (опорную руку учащегося) одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

7. Из вися лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Помощь оказывать двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать учащегося за носок ноги.

8. Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь

Сопровождать учащегося по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказывать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

9. Соскок углом назад

Стоя снаружи одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать учащегося сзади двумя руками за поясницу. Если он не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений *на перекладине* необходимо применять определенные способы страховки в зависимости от упражнения.

10. Вис прогнувшись

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать учащегося за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

11. Мах дугой из упора

При разучивании упражнения на низкой перекладине для оказания помощи нужно поставить двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они должны находиться впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводить руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнения *на высокой перекладине* преподаватель должен стоять под грифом сбоку от учащегося и стараться удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить учащегося двумя руками.

12. Вис на согнутых ногах

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать учащегося снизу, подводя одну руку под плечо, а другой у пояса.

Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм

1. Общие требования безопасности.

- К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по мерам безопасности.
- Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно получение травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
- Занятия по спортивным и подвижным играм необходимо проводить 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 средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Преподаватель (тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает о несчастном случае руководству кафедры и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему или препровождает в медицинскую часть.
- Во время занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, могут привлекаться к дисциплинарной ответственности и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности на занятиях.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- Тщательно проветрить зал.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

- Начинать выполнение упражнений при разминке и заканчивать их по команде преподавателя.

- Соблюдать, строго выполнять правила по спортивным и подвижным играм.

- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия, сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководству кафедры, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в медицинскую часть.

- При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- Привести в исходное положение все спортивное оборудование и инвентарь, проверить их исправность. Сдать спортивный инвентарь.

- Проветрить спортивный зал и выключить свет.

Наиболее распространенными травмами на занятиях по спортивным играм являются:

При игре в *баскетбол* характерны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок, повреждения менисков коленного сустава, а также ушибы и растяжения связок пальцев и кистей рук.

Во время игры в *волейбол*: ушибы пальцев кисти лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибы туловища, чаще связанные с дефектами оборудования, неудовлетворительным санитарным состоянием залов.

При занятиях *футболом* травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени. Нужно обязательно следить, чтобы на поле, как и в местах занятий, не было камней, стекол и других предметов, которые могут привести к травмам и падениям.

Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

1. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности (при занятиях на улице) одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся 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;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению преподавателя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности бежать по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на обе ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки только по команде преподавателя при условии, что в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Особенно необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний;
- после броска идти за снарядом только с разрешения преподавателя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Запрещено передавать снаряд друг другу броском, а также метать снаряды в не оборудованных для этого местах.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- 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 плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию

Общие требования безопасности:

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь, форму и принадлежности для плавания, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Учащийся должен:

- сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- заходить в раздевалку с разрешения преподавателя;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висюльки, сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде учащийся должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения (не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту);

- не баловаться, не толкаться в воде, не поддаваться ложной тревоги в помощи о спасении;

- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки учащийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;

- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза.

IV. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;

- снять купальный костюм;

- помыться с мылом и мочалкой;

- насухо вытереть волосы

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- 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 бассейне немедленно прекратить занятие; организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

VI. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;

- снять купальный костюм;

- помыться с мылом и мочалкой;

- насухо вытереть волосы и уши.

Требования техники безопасности при проведении занятий на скалодроме

Основные требования:

- веревка должна быть диаметром не менее 10 мм, динамической и без потертостей;

- при страховке применяется только спусковое устройство или узел «UIAA»;

- при лазании с нижней страховкой допускается только ввязывание (карабины запрещены) при этом применяются узлы «восьмерка» или «двойной булинь»;

- лазание с верхней страховкой на стенде разрешается только с выщелкиванием или при отсутствии лазающих с нижней страховкой.

Запрещается:

- лазать на стенде при отсутствии навыкой страховки у страхующего;
- пропускать оттяжки;
- вылезать над непрощелкнутой оттяжкой выше уровня пояса;
- вылезать ногами выше уровня середины второго щита от пола без гимнастической страховки;
- спуск «парашютом» на одной оттяжке;
- спуск «парашютом» при перекрещивании своей веревки с другой;
- при лазании с верхней страховкой страховать способом «отходя» (т.е. отходя от стенда со вщелкнутым в свое снаряжение страховочного конца).

Медицинский контроль при занятиях физической культурой.

Медицинский контроль за физическим воспитанием студентов включает: - исследование физического развития и состояния здоровья учащихся; - определение влияния физических нагрузок (практических занятий по физкультуре) на организм с помощью тестов; - оценку санитарно-гигиенического состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, помещений и т.п.; - врачебно-педагогический контроль в процессе занятий (до занятий, во время проведения урока и после его окончания); - профилактику травматизма на уроках физкультуры, зависящего от качества страховки, разминки, подгонки инвентаря, одежды, обуви и т.п.); - пропаганду оздоровительного влияния физкультуры, закаливания и занятий спортом на состояние здоровья студента с использованием плакатов, лекций, бесед и пр.

Врачебный контроль проводится по общей схеме с включением тестирования, осмотра, антропометрических исследований и, по

необходимости, осмотров врачом-специалистом (урологом, гинекологом, терапевтом, травматологом и др.).

Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований преподавателем физкультуры, тренером, учащимися.

Еще об одной, важнейшей, причине травм – *гипокинезии* – необходимо сказать особо. В школах и вузах более 70% учащихся страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, заболевания, травматизм. Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма. Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами у учащихся являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаление легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения – неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а также аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

Наблюдаемый контингент составлял 28–30% учащихся, которые занимались физкультурой и спортом 6 часов и более в неделю, и 70–72% учащихся, организованная двигательная активность которых ограничивалась только уроками физкультуры. Наблюдения показали, что учащиеся с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, плохо ориентируются в пространстве в статике и в динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. Для таких учащихся случайные падения во время игр в быту, на уроках физкультуры оборачивались травмами разной степени тяжести.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных на занятиях по физкультуре и в спортивных секциях. Из числа травмированных - 84% получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти учащиеся воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы, составляли учащиеся с неадекватным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный *медицинский контроль*. Медицинский персонал вуза должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья учащихся; проводить врачебно-педагогические наблюдения на занятиях, совместно с преподавателем физвоспитания определять моторную плотность занятий, составлять оздоровительные программы для учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; вести работу по профилактике спортивного травматизма.

Роль медицинской сестры в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех медицинских требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием студентов.

Медицинская сестра должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического воспитания. Медицинская сестра должна выявлять первые признаки утомления учащихся во время занятий по физкультуре, информировать об этом преподавателя и врача; определять плотность урока, кривую физиологической нагрузки; проверять наличие необходимых материалов и средств для оказания первой помощи в случае травмы.

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления медицинскому работнику и преподавателю поможет таблица в приложении 2.

В обязанности медицинского персонала входит обучение учащихся оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля. Медицинский персонал должен обеспечить врачебный контроль за занимающимися физкультурой и спортом. Это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию учащихся, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. На практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм.

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Учащийся чувствует себя здоровым, а патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной – лыжные гонки, кросс, бег на коньках) может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно-сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой. В практической работе медицинские работники могут пользоваться таблицей в приложении 3, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний .

Общие принципы оказания первой помощи

Каждый преподаватель физического воспитания должен знать и уметь применять рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах и воздействии других неблагоприятных факторов.

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и уметь еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

- 1) вынести пострадавшего с места происшествия;
- 2) обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение;
- 3) иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т.п.);
- 4) доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) правильность и целесообразность;
- 2) быстрота;
- 3) обдуманность, решительность и спокойствие.

При осмотре пострадавшего устанавливают:

- 1) вид и тяжесть травмы;
- 2) способ обработки раны, места повреждения;
- 3) необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

- 1) обстоятельства, при которых произошла травма;
- 2) время возникновения травмы;
- 3) место возникновения травмы.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности – это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место.

Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду *выше места кровотечения*. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; *ни в коем случае ее нельзя отрывать*. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

Средства первой помощи

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок – которые должны быть в каждой семье, в школах, в вузах, в мастерских, в автомашинах.

Аптечки (шкафчики) первой помощи оснащены стандартными фабричного производства средствами первой помощи: перевязочным материалом, лекарственными препаратами, дезинфицирующими средствами и несложными инструментами.

Однако бывают случаи, когда вместо стандартных средств, приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных средствах.

При срочном оказании первой помощи в быту, в поле, на автострадах приходится применять импровизированные, временные средства. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т.д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Жив ли пострадавший? Этот вопрос весьма важен при тяжелых травмах, когда пострадавший не подает никаких видимых признаков жизни. Если нет времени для решения этого запроса, то следует сразу же предпринять меры по оживлению, чтобы *по небрежности не допустить смерти живого человека!* Подобные случаи часто наблюдаются при падении с больших высот, при транспортных и железнодорожных авариях, при обвалах, при удушении, утоплении, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии (ранения черепа, при сдавлении грудной клетки или области живота). *Пострадавший лежит без движений, иногда внешне на нем нельзя обнаружить никаких признаков травмы. Жив ли он еще или уже мертв? Сначала необходимо искать признаки жизни.*

Признаки жизни

1. Определение сердцебиения рукой или же на слух (слева, ниже соска) является *первым явным признаком того, что пострадавший жив.*
2. *Пульс* определяется на шее, где проходит самая крупная сонная артерия, или же на внутренней части предплечья.
3. *Дыхание* устанавливается по движениям грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу пострадавшего, или по движению ваты, поднесенной к носовым отверстиям.
4. *При резком освещении глаз* карманным фонариком наблюдается сужение зрачков; подобную реакцию можно видеть и в том случае, если открытый глаз пострадавшего закрыть рукой, а затем руку быстро отвести в сторону. *При глубокой потере сознания реакция на свет может отсутствовать.*

Признаки жизни являются доказательством того, что немедленное оказание помощи может принести успех!

Признаки смерти

При прекращении работы сердца и остановке дыхания наступает смерть. Организму не хватает кислорода; недостаток кислорода обуславливает *отмирание мозговых клеток!* В связи с этим при оживлении основное внимание следует сосредоточить на деятельности сердца и обеспечении организма кислородом. Смерть состоит из двух фаз – клинической и биологической смерти. Во время клинической смерти, длящейся 5–7 минут, человек уже не дышит, сердце перестает биться, однако необратимые явления в тканях еще отсутствуют. В этот период, пока не произошло тяжелых нарушений мозга и легких, организм можно оживить. *По истечении 8–10 минут наступает биологическая смерть: в этой фазе спасти жизнь уже невозможно.*

Признаки клинической смерти

Пострадавший не дышит, биение сердца не определяется, отсутствует реакция на уколы иглой, реакция зрачков на сильный свет отрицательна.

До тех пор, пока нет полной уверенности в смерти пострадавшего, мы обязаны оказывать ему помощь в самом полном объеме.

Признаки биологической смерти

Одним из первых главных признаков является помутнение роговицы и ее высыхание. При сдавливании глаза с боков пальцами зрачок суживается и напоминает кошачий глаз.

Трупное окоченение начинается с головы, через 2–4 часа после смерти. Охлаждение тела происходит постепенно: появляются трупные синеватые пятна, возникающие из-за отека крови в нижерасположенные части тела. У трупа, лежащего на спине, трупные пятна наблюдаются на пояснице, ягодицах и на лопатках. При положении на животе пятна обнаруживаются на лице, груди и на соответствующих поверхностях конечностей.

Кровотечения, их виды и способы остановки.

Кровотечение – это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения (травматическое кровотечение). Кровотечение может также возникнуть при разъедании сосудов болезненным очагом (туберкулезным, раковым, язвенным) (нетравматическое кровотечение).

Кровотечения, при которых кровь вытекает из ран или же естественных отверстий тела наружу, принято называть *наружными кровотечениями*. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются *внутренними кровотечениями*.

Среди наружных кровотечений чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно:

- 1) *капиллярное* – возникает при поверхностных травмах; кровь из раны вытекает по каплям;
- 2) *венозное* – возникает при более глубоких ранах (например, резаных, колотых); при этом виде кровотечения наблюдается обильное вытекание крови темно-красного цвета;
- 3) *артериальное* – возникает при глубоких рубленых, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета, бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением;
- 4) *смешанное* – возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии; чаще всего такое кровотечение наблюдается при достаточно глубоких ранах.

Первой задачей при обработке любой сильно кровоточащей раны является остановка кровотечения. Действовать при этом следует быстро и целенаправленно, так как значительная потеря крови при травме обессиливает пострадавшего и даже представляет собой угрозу для его жизни. Если удастся предотвратить большую кровопотерю, это намного облегчит стационарное лечение пострадавшего, уменьшит последствия травмы и ранения.

Остановка капиллярного кровотечения.

При капиллярном кровотечении нет выраженных признаков пульсации в ране, а потеря крови сравнительно небольшая. Такое кровотечение можно быстро остановить, наложив на кровоточащий участок чистую марлю (покровная повязка). Поверх марли кладут слой ваты, и рану перевязывают. Если под рукой нет ни марли, ни бинта, то кровоточащее место можно перевязать чистым носовым платком. Накладывать прямо на рану мохнатую ткань нельзя, так как на ее ворсинках находится большое количество бактерий, которые вызывают заражение раны. По этой же причине непосредственно на открытую рану нецелесообразно накладывать и вату.

Остановка венозного кровотечения.

Опасным моментом венозного кровотечения, наряду со значительным объемом потерянной крови, является то, что при ранениях крупных вен, особенно шейных, может произойти засасывание воздуха в сосуды через поврежденные места. Проникший в сосуды воздух может затем попасть в

сердце. В таких случаях возникает смертельное состояние – *воздушная эмболия*.

Венозное кровотечение лучше всего останавливается *давящей повязкой*. На кровоточащий участок накладывают чистую марлю, поверх нее неразвернутый бинт или сложенную несколько раз марлю, в крайнем случае – сложенный чистый носовой платок. Примененные подобным образом средства действуют в качестве давящего фактора, который прижимает зияющие концы поврежденных сосудов. При прижатии бинтом такого давящего предмета к ране просвет сосудов сдавливается и кровотечение прекращается.

В случае, если у оказывающего помощь нет под рукой давящей повязки, а у пострадавшего сильно кровоточит из поврежденной вены, то кровоточащее место надо сразу же прижать пальцами ниже места повреждения, а затем туго перебинтовать. Наиболее удобными для этих целей являются карманная давящая повязка или индивидуальный пакет, которые продаются в аптеках.

Остановка артериального кровотечения.

Артериальное кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений, так как при нем может быстро наступить «полное» обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или подмышечной артерий пострадавший может погибнуть *через три или даже две с половиной минуты*.

Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки, но при кровотечении из крупной артерии следует немедленно остановить приток крови к раненому участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Однако эта мера является временной. Артерию прижимают пальцем до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. При кровотечении из крупных (бедренной) артерий наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать «петлю» – жгут или же импровизированный жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет ни стандартного жгута, ни петли, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут или «петлю» на конечность накладывают сразу же выше места кровотечения. Для этих целей очень удобна карманная повязка (индивидуальный пакет), исполняющая одновременно роль как покровной, так и давящей повязки. Место наложения жгута или петли покрывают слоем марли для того, чтобы не повредить кожу и нервы. Наложенный жгут полностью прекращает приток крови в конечность, но если петлю или жгут на конечности оставить на длительное время, то может даже произойти ее отмирание.

Поэтому для остановки кровотечений их применяют только в исключительных случаях, а именно на плече и бедре (при отрыве конечности при ампутации). Сразу же после наложения жгута его следует замаркировать: число, месяц, год, часы, минуты! Время безопасного действия жгута – не более двух часов, после чего его на 3–5 минут нужно снять или ослабить во избежание некроза нижерасположенных тканей.

При наложении петли или жгута пострадавшего в течение двух часов в обязательном порядке следует доставить в лечебное учреждение для хирургической обработки.

Кровотечение верхней конечности можно остановить при помощи пакетика бинта, вложенного в локтевой сгиб или в подмышечную впадину, при одновременном стягивании конечности жгутом. Подобным образом поступают при кровотечениях из нижней конечности, вкладывая в подколенную ямку клин. Правда, такой метод остановки кровотечения в последнее время применяется лишь изредка.

При кровотечении из главной шейной артерии – сонной – следует немедленно сдавить рану пальцами или же кулаком; после этого рану «набивают» большим количеством чистой марли. Этот способ остановки кровотечения называется тампонированием.

После «шинирования» кровоточащих сосудов пострадавшего следует напоить каким-либо безалкогольным напитком и как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

Иные внешние кровотечения

Первую помощь приходится оказывать не только при кровотечениях из ран, но и при иных видах наружных кровотечений, среди которых некоторые также относятся к числу травматических.

Кровотечения из носа. Такое кровотечение возникает при ударе в нос, при сильном сморкании или же чихании, при тяжелых травмах черепа, а также при некоторых заболеваниях (например, гриппе, повышенном артериальном давлении). Пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или лед. При носовом кровотечении нельзя сморкаться и промывать нос водой. Кровь, стекающую в носоглотку, пострадавший должен выплевывать. Если кровь выделяется преимущественно через носовые ходы, их можно затампонировать ватными тампонами, смочив их физиологическим раствором (минеральной водой) или сосудосуживающими каплями (адреналин, глазолин и т.п.).

Кровотечение после удаления зуба. При этом виде кровотечений достаточно положить на место удаленного зуба комочек марли или ваты, который больной затем зажимает зубами.

Кровотечение из уха. Кровотечение из уха наблюдается при ранениях внешнего слухового прохода и при переломах черепа. На раненое ухо накладывают чистую марлю, а затем его перевязывают. Пострадавший лежит с несколько приподнятой головой. Делать промывание уха нельзя.

Кровотечение из легких. При сильных ударах в грудную клетку, при переломах ребер, при туберкулезе, когда очаг заболевания разъедает какой-либо легочный сосуд, возникает легочное кровотечение. Пострадавшие откашливают ярко-красную вспененную кровь; дыхание затруднено.

Пострадавшего «укладывают» в полусидящем положении, под спину ему подкладывают валик, на который он может опереться. На открытую грудь кладут холодный компресс. Больному запрещают говорить и двигаться.

Кровотечения из пищеварительного тракта. Кровотечение из пищевода возникает при его ранении или же при повреждении его вен, при некоторых заболеваниях печени. Кровотечение из желудка наблюдается при желудочной язве или опухоли, которые разъедают сосуды, проходящие в стенках желудка, а также при травмах желудка. Признаком является рвота, при которой рвотные массы представляют собой темно-красную и даже свернувшуюся кровь.

Пострадавшего «укладывают» в полусидящем положении с согнутыми в коленях ногами. На брюшную область кладут холодный компресс. Необходим полный покой. Пострадавшему нельзя давать ни пить, ни есть.

Оба вида кровотечений требуют немедленного хирургического вмешательства (срочная госпитализация).

Внутренние кровотечения

Кровотечение в брюшную полость. Такое кровотечение возникает при ударе в живот; в ряде случаев при этом наблюдается разрыв печени. У женщин внутрибрюшное кровотечение бывает при внематочной беременности.

Внутрибрюшное кровотечение характеризуется сильными болями в области живота. Пострадавший впадает в шоковое состояние или же теряет сознание; живот напряжен, мало участвует в дыхании, болезнен,

может быть вздутым. Влажные, холодные кожные покровы. Слабый и частый пульс.

Больного укладывают на носилки без подушки, можно дать немного воды, затем транспортировать в больницу.

Кровотечение в плевральную полость. Кровотечение такого типа возникает при ударе, повреждении грудной клетки. Кровь скапливается в плевральной полости и в пораженной половине сдавливает легкое, тем самым препятствуя его нормальной деятельности. Пострадавший дышит с трудом, при значительном кровотечении даже задыхается. Его укладывают на носилки на поврежденную сторону. Если есть нарушение целостности кожных покровов, накладывается циркулярная окклюзионная повязка. Необходимо обеспечить немедленную транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Кровотечения при травме головы

Что нужно знать. В большинстве случаев кровотечение можно остановить, зажимая рану носовым платком. Сильно кровоточащая поверхностная рана головы далеко не всегда так опасна, как кажется на первый взгляд: сильно кровоточить может и небольшой порез.

Что надо делать. Прижмите рану куском чистой сухой ткани. Плотно, но осторожно в течение 5–10 минут прижимайте ткань к ране, пока кровотечение не остановится. Если кровь просочилась через ткань, не убирайте ее с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани наложите другой. Если рана не глубокая, промойте ее теплой водой с мылом и просушите. Не нужно промывать глубокие и сильно кровоточащие раны. Если кровотечение приостановилось, пусть даже и не остановилось совсем, перевяжите рану чистой тканью.

За чем нужно следить. Если приостановить кровотечение не удастся, проверьте, нет ли у пострадавшего признаков шока. Если у пострадавшего кружится голова, если он теряет сознание, а его кожа становится бледной, холодной и влажной, если дыхание у него поверхностное и учащенное, а пульс слабый и частый – не прекращайте попыток остановить кровотечение.

Когда обращаться к врачу. Если у больного глубокая рана и кровотечение остановить не удастся, звоните «03».

Если вам кажется, что рана велика и нужно наложить шов, или если путем промывания из нее не удалось удалить грязь и песок, доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи. Чем скорее начнется лечение, тем легче избежать инфекции.

Носовое кровотечение

Что нужно знать. Чаще всего носовые кровотечения возникают из-за того, что пострадавший дышит сухим воздухом, часто сморкается и чихает, а также в результате травмы.

Что надо делать. Успокоить пострадавшего. Если пострадавший успокаивается, кровотечение уменьшается.

Попросите пострадавшего наклониться вперед и по крайней мере на 10 минут зажать нос, чтобы образовался кровяной сгусток.

разрешайте пострадавшему сморкаться и втягивать носом воздух в течение нескольких часов. Если кровотечение не прекращается или возобновляется, попросите повторить прием, описанный выше.

Наложите холодный компресс на переносицу.

Если кровотечение прекратилось, аккуратно смажьте нос внутри вазелином с помощью ватного тампона: это предохранит слизистую оболочку носа от пересыхания.

Когда обращаться к врачу. Если через 15–20 минут после начала оказания первой помощи кровотечение не останавливается или возобновляется, если кровь, не переставая, стекает в горло, вызовите врача.

Инструкция по мерам безопасности для преподавателей физической культуры.

I. Общие требования.

Настоящая инструкция является обязательной для преподавателей физвоспитания при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Преподаватели физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль над соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Преподаватель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Преподаватель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже одного раза в пять лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и

оборудования;

- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися правил по охране труда в быту и т.д.

Преподаватель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медосмотра;
- учащихся, освобождённых врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать учащихся, отсутствующих на занятиях.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Преподаватель физкультуры должен:

- проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по мерам безопасности на учебных занятиях с обязательной регистрацией инструктажа в классном журнале;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Преподаватель физкультуры должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку согласно времени, отведённому на неё;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися различных

технических элементов;

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

Преподаватель физкультуры:

- организует учащихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит учащихся с места проведения занятия;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Преподаватель физкультуры должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»;
- порез – промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать её по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану наложить давящую повязку;
- ушиб – наложить холодный компресс, забинтовать место ушиба;
- вывих – создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);
- растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10-15 мин. Если отёк не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока отёк не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;
- перелом – остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее двух суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего её необходимо прибинтовать (плотно). Зафиксировать конечность в том положении, в котором она находится;
- оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;
- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемый перечень документов и методической литературы по мерам безопасности и предупреждению травматизма в общеобразовательных учреждениях при занятиях физической культурой

1. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.
2. Вестник образования. 1999. Ноябрь.
3. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.42.576.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999.
5. Инструктивное письмо Минпроса РСФСР от 25.08.77 г. ¹ 379—м «Об акте приема готовности школы к новому учебному году».
6. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. 46 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 24.12.2007 г.
8. Федеральный закон РФ от 17.07.99 ¹ 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ».
9. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.
10. Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательных школах.
11. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.02.95 ¹ 92.
12. Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве: Постановление Минтруда и соцразвития РФ от 24.10.2002 г.
13. Положение о расследовании и учете несчастных случаев с учащимися, молодежью и воспитанниками в системе Гособразования СССР: Приказ Минобразования РФ от 23.07.96 ¹ 378.
14. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. 19.04.79.
15. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах: Сборник приказов Минпроса РСФСР ¹ 10. 1980 г.
16. Приказ Минздрава и Минобразования РФ от 30.06.92, 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях // Вестник образования. ¹ 8. 1992.
17. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: СпортАкадем Пресс, 2001. 94 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Требования к освещенности залов для занятий физической культурой.

№ п/п	Наименование вида спорта	Наименьшая освещенность в лк	Плоскость и зона, в которых нормируется освещенность	Примечание
1	2	3	4	5
1	Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300 100	Горизонтальная на уровне пола Вертикальная на высоте от пола до 2 м	Должна быть предусмотрена защита светильников от ударов мяча
2	Гимнастика спортивная и художественная, борьба	200	Горизонтальная на уровне пола, ковра, помоста	
3	Легкая атлетика, тяжелая атлетика	150	Горизонтальная на уровне пола, помоста, дорожки	
4	Учебные занятия по физической культуре в вузе: а) при люминесцентных лампах б) при лампах накаливания в) при люминесцентных лампах г) при лампах накаливания	200 100 75 50	Горизонтальная по поверхности пола Горизонтальная на поверхности пола Вертикальная на высоте от пола до 2 м Вертикальная на высоте от пола до 2 м	Вертикальная освещенность должна быть в плоскости, проходящей через продольную ось зала с обеих его сторон

Содержимое аптечки первой помощи для спортивных залов Приказ
Минздравмедпрома России от 24.06.96 266

Состав:

1. Обезболивающие, противовоспалительные и противошоковые средства при травме (ушибы, переломы, вывихи), ранениях, шоке.
 - 1.1. Анальгин 0,5¹ 10 (или аналог) 1 уп.
 - 1.2. Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер (полиэтиленовый кулек со льдом)..... 1 шт.
 - 1.3. Раствор сульфацила натрия 1 фл.
2. Средства для остановки кровотечения обработки и перевязки ран.
 - 2.1. Жгут для остановки артериального кровотечения с дозировкой компрессией (с добавлением) для само-и взаимопомощи 1 шт.
 - 2.2. Бинт стерильный 10 ½ 5 см 1 шт.
 - 2.3. Бинт нестерильный 10 ½ 5 см 1 шт.
 - 2.4. Бинт нестерильный 5 ½ 5 см 1 шт.
 - 2.5. Аэравматичная повязка МАГ с диоксидином или нитратом серебра 8 ½ 10 см. Для перевязки грязных ран 1 шт.
 - 2.6. Лейкопластырь бактерицидный 2,5 ½ 7,2 или 2 ½ 5 см 8 шт.
 - 2.7. Салфетки стерильные для остановки капиллярного и венозного кровотечения «Колетекс ГЕМ» с фурагином 6 ½ 10 см или 10 ½ 18 см 3 шт.
 - 2.8. Раствор йода спиртовой 5 % или бриллиантовой зелени 1 % 1 фл.
 - 2.9. Лейкопластырь 1 ½ 500 или 2 ½ 250 см 1 шт.
 - 2.10. Бинт эластичный трубчатый медицинский нестерильный¹ 1, 3, 6 по 1 шт.
 - 2.11. Вата 50 г 1 уп.
 - 2.12. Шины для верхних и нижних конечностей (Дитерихса) до 2 шт.
 - 2.13. Косынка для иммобилизации верхних конечностей (1,5 м² — 1,5 м²) 1 шт.
 - 2.14. Носилки матерчатые (складные) 1 шт.
3. Средства при болях в сердце.
 - 3.1. Нитроглицерин таб.¹ 40 или капс.¹ 20 (тринитрралонг) 1 уп.
 - 3.2. Валидол (таб. или капс.) 1 уп.
4. Средства для сердечно-легочной реанимации при клинической смерти.
 - 4.1. Устройство для проведения искусственного дыхания ... «Рот-в-рот» (S-образная трубка) или воздуховоды 4 шт.
5. Средства при обмороке (коллапсе).
 - 5.1. Аммиака раствор (нашатырный спирт) 1 фл.
6. Средства при дезинтоксикации при отравлениях пищей и т. д.

- 6.1. Энтеродез (активированный уголь, полифепан) ... 2 шт.
- 7. Средства при стрессовых реакциях.
 - 7.1. Корвалол (валокордин) 1 фл.
- 8. Средства для помощи при гипогликемических состояниях.
 - 8.1. Сахар кусковой (или конфеты шоколадные) 50 гр.
- 9. Средства при приступе бронхиальной астмы.
 - 9.1. Карманный ингалятор типа «Беротек»,
«Сольбутамол», «Беродуол» (или-или) 1 фл.
- 10. Ножницы.
- 11. Инструкция.

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Дыхание	Учащенное (до 22–26/мин на равнине и до 3–6/мин на подъеме)	Учащенное (38–46/мин), поверхностное	Резкое (более 50–60/мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Пульс	110–150 уд./мин	160–180 уд./мин	180–200 уд./мин и более

Приложение 4.

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой учащимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения вуза).

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Грипп	2–3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1–2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием. ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2–3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2–3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6–12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1–2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2–3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1–2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики

Введение.....	3
Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях)	3
«Об основах охраны труда в Российской Федерации» Федеральный закон от 17.07.1999 г. № 181-ФЗ (Извлечения)	4
Федеральный закон от 10 июля 1992 г. № 3266-1 (Извлечения).....	5
«О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	5
Федеральный закон от 04.12.2007 г. (Извлечения).	
Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).	6
Утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25.11.2002 г. (Извлечения).	
Основные причины травматизма и требования к местам занятий физической культурой и спортом.	6
Основные причины травматизма на практических занятиях по физической... культуре.	6
Требования к установке снарядов.....	8
Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам).....	10
Требования к освещенности залов для занятий физической культурой.....	
Требования к открытым спортивным площадкам.....	14
Дополнительные требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.....	15
Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.....	15
Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	16
Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм	22
Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	24
Требования техники безопасности на занятиях по плаванию	27
Требования техники безопасности при проведении тренировок на скалодроме	28
Медицинский контроль при занятиях физической культуре.....	29
Общие принципы оказания первой помощи	32
Средства первой помощи	34
Кровотечения, их виды и способы остановки	36
Инструкция по мерам безопасности для преподавателей физического воспитания.....	42

Список литературы	45
Приложения -----	46



В 2009 году Университет стал победителем многоэтапного конкурса, в результате которого определены 12 ведущих университетов России, которым присвоена категория «Национальный исследовательский университет». Министерством образования и науки Российской Федерации была утверждена программа его развития на 2009–2018 годы. В 2011 году Университет получил наименование «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВАЛЕОЛОГИИ

Кафедра создана в 1938 году под названием «Кафедра физического воспитания и спорта». В 1997 году преобразована в кафедру «Физического воспитания и валеологии».

Целью кафедры является формирование у студентов таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В новом государственном образовательном стандарте учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в блоке гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Стандартом на нее определено 400 часов учебного времени (4 года обучения). Курс завершается итоговой аттестацией студентов в форме зачета.

В содержание работы кафедры физического воспитания входят такие виды работ, как учебная, научная, методическая работа, массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная.

Вячеслав Михайлович Князев
Сергей Сафронович Прокопчук

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ НА
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗов**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции
Редакционно-издательский отдел НИУ ИТМО

Зав. РИО

Н.Ф. Гусарова

Лицензия ИД № 00408 от 05.11.99

Подписано к печати

Заказ №

Тираж

Отпечатано на ризографе