

Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий.

Инструкция №1

Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

• Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

• Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть ровным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно подскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

• Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

• Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.

• Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.

• В прыжках надо четко придерживать очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

• Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

• Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.

• Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

• Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

• Не покидать без разрешения учителя место занятий.

• Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки) складывать его в место его хранения (специально отведённое место).

• Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

• Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

• На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

• Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

• Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

• Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

Инструкция №2

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Во время бега не толкаться, не ставить подножки.
- Перед выполнением упражнений по метанию просмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебегать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Инструкция №3

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

- Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусев.
- В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.
- Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.
- Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.
- Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).
- При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.
- При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Инструкция №4

При проведении подвижных игр необходимо

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

- Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
- Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
- Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
- Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть

посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Инструкция №5

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

- Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.

- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю,) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю).

- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать инвентарь в отведенное место.

- Переодеться в сухую одежду.

Инструкция №6

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

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

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

- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

- Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Инструкция №7

Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

- О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.