

ПРИНЯТО  
на педсовете  
от 27.08.2014 года  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №139  
г.о. Самара  
Раткевич И.В.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О безопасности проведения занятий по физической культуре и спорту в МБОУ СОШ №139 г.о. Самара

#### I. Общие положения

1. Настоящее Положение является обязательным при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в МБОУ СОШ №139 г. о. Самара разработано на основании Закона «Об образовании в РФ», СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", а также приложение: Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
2. Административный, педагогический и медицинский персонал МБОУ СОШ №139 г. о. Самара должны руководствоваться настоящим Положением, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся и при занятиях с ними спортом.
3. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во внеучебное время, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:  
  
перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящим Положением, инструктировать обучающихся о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;  
  
обучать обучающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности

обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

4. Ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящим Положением несет администрация МБОУ СОШ №139 г. о. Самара.

5. На медицинский персонал МБОУ СОШ №139 возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п. 3 настоящих Положением, не допускается.

7. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится администрацией МБОУ СОШ №139 г. о. Самара.

8. Разрешение на проведение занятий по физкультуре с использованием спортивного оборудования и инвентаря в школе выдается комиссией при приеме школы к новому учебному году.

Разрешение оформляется актом установленной формы.

## **II. Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю**

### **A. Требования к спортивному залу**

9. Помещение 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.

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

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

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

13. 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.

14. 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.

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

16. 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

17. 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.

18. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги.

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

20. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки.

21. Раздевалки для детей школьного возраста должны иметь не менее 0,18 кв. м площади на место.
22. Температура в раздевалках для детей должна быть не менее 20 °С.
23. Около помещения спортивных залов на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия.
24. 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.
25. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.
26. 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.

## **Б. Требования к открытым спортивным площадкам**

27. Открытая спортивная площадка должна быть расположена в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебного корпуса.
28. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.
29. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.
30. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
31. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20 - 40 см песком.
32. Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок для детей).
33. Место проведения занятий по лыжной подготовке - роща, дистанция и

условия проведения должны тщательно выбираться и строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

34. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более  $4^\circ$ .

Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция междудвигающимися лыжниками была не менее 10 м.

35. Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней, пней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

## **В. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию**

36. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.

37. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

38. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

39. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

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

40. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвигении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

41. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или

предполагаемого срыва и падения.

### **III. Дополнительные требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту (требования изложены по разделам учебной программы)**

#### **A. По разделу "ГИМНАСТИКА"**

42. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам,

43. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусках необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

#### **Размахивание в упоре**

Разучивается на низких брусках. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика 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 ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).

#### **Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях**

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

#### **Подъем махом вперед из упора на руках**

Помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

#### **Кувырок вперед из положения сидя ноги врозь**

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой - держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

## **Подъем разгибом из упора на руках**

Когда подъем выполняется в сидячем положении ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

## **Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90°**

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

## **Из вися присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь**

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх - вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

## **Из вися лежа на нижней жерди подъем переверотом в упор на верхнюю жердь**

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

## **Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь**

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

## **Соскок углом назад**

Стоя снаружи одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик 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.

44. При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения.

### **Вис прогнувшись**

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика 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.

### **Мах дугой из упора**

При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят 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 учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается 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 ученика двумя руками.

### **Вис на согнутых ногах**

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

### **Перемахи в упоре**

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди - сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

### **Подъем завесом**

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку со стороны маховой ноги.

### **Подъем переворотом**

В момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

### **Размахивание в вися на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед**

Придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

### **Размахивание в вися на высокой перекладине и соскоки**

Стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для обучающихся при занятиях гимнастикой.

## **Б. По разделу "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

45. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

46. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облепать ногу и не стеснять кровообращения.

47. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

48. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

49. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для обучающихся при занятиях легкой атлетикой

#### **В. По разделу "ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА"**

50. Одежда для занятий на лыжах должна быть легкой, теплой, нестесняющей движений.

51. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек.) ветре при температуре не ниже 15 °С.

52. При сильном ветре необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

53. При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

54. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни проверяется преподавателем.

55. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

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

57. Учащиеся должны знать и строго выполнять Инструкцию для обучающихся при лыжной подготовке.

#### **IV. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися**

58. Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Правилами оказания этой помощи.

59. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки.

60. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение, вызвав службу «Скорой помощи» и обеспечив сопровождение обучающегося родителями и представителем школы.

61. Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ Министерства образования РФ.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Общее руководство организацией врачебного контроля за здоровьем обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом как в школе, так и вне ее, осуществляется органами здравоохранения в соответствии с действующими инструкциями и Положением о работе медицинского персонала в школе. Медицинское обслуживание учащихся осуществляется специально закрепленными за школой врачами и другим медицинским персоналом.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы учащихся должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

Основная медицинская группа, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; им разрешается участие в соревнованиях и занятия в одной из спортивных секций.

Подготовительная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.

Специальная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, проводит занятия по специальным

учебным программам.

Учащиеся основной медицинской группы подлежат медицинскому осмотру не реже одного раза в течение учебного года; учащиеся подготовительной медицинской группы не реже одного раза в учебную четверть; учащиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному медицинскому осмотру, а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение учителем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала школы.

После перенесенных болезней необходимо получить разрешение на занятие у врача.

При этом следует выдерживать примерные сроки возобновления занятий, приведенные в таблице:

№ п/п	Наименование болезни	С начала посещения школы	Примечание
1	2	3	4
1	Ангина	2 – 4 и недел	В последующий период опасаться охлаждения
2	Бронхит, острый	1 – 3 и недел	Катар верхних дыхательных путей
3	Отит острый	2 – 4 недели	
4	Пневмония	1 – 2 месяца	
5	Плеврит	1 – 2 месяца	
6	Грипп	2 – 4 недели	

7	Острые инфекционные заболевания	1 - 2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
8	Острый нефрит	2 месяца и более	
9	Гепатит инфекционный	8 - 12 месяцев	
10	Аппендицит (после операции)	1 - 2 месяца	
11	Перелом костей	1 - 3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
12	Сотрясение мозга	2 месяца и более, до года	В зависимости от тяжести, состояния и характера травмы

## Приложение 2

## Приложение 6

### **1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

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

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте закреплены ли стопорные винты.

## **2. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.

Исключить резко "стопорящую" остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.

Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.

Не ловить ядро стоя "ноги вместе" во избежание падения ядра на ноги.

Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.

Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метającego, не ходить за снарядом без разрешения.

Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

### **3. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте трусы или плавки, при их отсутствии заложите в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам необходимо надеть бюстгальтеры или закрыть область груди бумагой; наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой; уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки (перчатки).

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегия (лично, через контролера или товарища).

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3 - 4 м), при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой.

Систематически точите коньки и следите за прочным прикреплением их к

ботинкам.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

На катках общего пользования во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.

При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

## Приложение 8

### **ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ**

#### **Ушибы, растяжения**

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

#### **Переломы, вывихи**

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с

помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3 - 4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

## **Ранения**

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

## **Утопление**

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить

пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

## **Отморожение**

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем - посинение кожи и отечность. Боль в начале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок - растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

## **Солнечный и тепловой удар**

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

## **Искусственное дыхание**

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха, вдувают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос

зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

### **Непрямой массаж сердца**

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50 - 60 толчков детям младшего школьного возраста и 60 - 70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3 - 4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).