


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома



« 08 » 09 2014 г. Н.А. Колесникова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «Лицей № 56»

« 08 » 09 2014 г. Н.В. Томченко



Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий, спортивных соревнований и физкультурно-зрелищных мероприятий (гимнастика).

ИБ. 005-2014

Введен в действие
приказом № д3
от « 05 » 09 2014г.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение), занимающихся гимнастикой (спортивной, художественной).

1.2. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха, указания руководителя занятий.

1.4. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах, оборудовании и площадках;
- выполнение упражнений без страховки;
- выполнение гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях гимнастических снарядов и оборудовании.

1.5. Требования безопасности, предъявляемые к гимнастическим снарядам и оборудованию:

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

1.5.2. жерди брусьев каждый раз перед началом тренировочных занятий должны осматриваться и при необходимости должны ремонтироваться. При обнаружении трещин жердь необходимо заменить.

1.5.3. 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.

1.5.4. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенец на бурсе, заметного искривления.

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

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

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

1.6. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий, который обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.9. При обнаружении неисправности спортивного оборудования учащиеся обязаны немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

1.10. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

2.1.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.1.2. Проверить исправность гимнастических снарядов и оборудования и соответствия их требованиям, изложенным в п.1.5. настоящей инструкции.

2.1.3. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

3.1.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без руководителя занятий или его помощника, а также без страховки.

3.1.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.1.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим занимающимся.

3.1.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться необходимо мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.1.5. При падении применять способы самостраховки:

- при падении на бок надо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, тем самым, приблизив корпус к месту падения, согнуть руки в локтях и приставить их к туловищу, отклонить голову в сторону, противоположную падению; чем быстрее и точнее отработаны движения, тем меньше сила удара и безопаснее приземление;

- падение вперед на руки, вытянутые, слегка согнутые в локтевых суставах; удар смягчается мышечной силой рук, а если ее недостаточно, то дополнительно – верхнего плечевого пояса; голову при этом необходимо

отклонить назад, ноги должны быть выпрямлены, чтобы избежать повреждения коленных суставов;

- опасно падать в упор на прямые руки; это может привести к переломам в области предплечья и локтевых суставов; более сложным является падение вперед, когда развивается значительная сила инерции, например, при падении во время разбега, выполнении опорных прыжков, разновидностей бега; падение вперед в этом случае переводится в один или несколько кувырков вперед через плечо; однако, этот прием технически сложен, и обучать ему следует с осторожностью после предварительной специальной физической подготовки;

- при падении вниз ноги слегка сгибают в коленных и тазобедренных суставах, стопы удерживают параллельно поверхности приземления; корпус несколько наклоняют вперед, руки сгибают в локтях и прижимают к корпусу, удар при приземлении смягчается мышечной силой ног, а если равновесие удержать не удалось, то приземление завершается падением набок или вперед на руки;

- при падении назад руки надо развести в стороны, согнуть в локтевых суставах ладонями вниз, голову наклоняют к груди, ноги сгибают и прижимают к корпусу, силу удара при приземлении смягчают ударом рук о землю и завершают перехватом через спину и плечо или на спину, если инерция незначительна;

- особенно опасно падение на спину; оно чревато серьезной травмой туловища, внутренних органов, головы; приемами падения назад должно быть уделено особое внимание, в отдельных случаях падение назад при потере равновесия может быть переведено в более безопасное падение набок.

3.1.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.1.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.7.1. Пользоваться неисправными гимнастическими снарядами и оборудованием.

3.1.7.2. Не приступать к занятиям и выполнять упражнения в не предусмотренной для занятий гимнастикой одежде и обуви.

3.1.7.3. Производить ремонт гимнастических снарядов и оборудования.

3.1.7.4. Приступать к выполнению упражнений без разрешения руководителя занятий.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

4.1.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, сообщить о пожаре руководителю занятий, покинуть помещение.

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

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

5.1.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.1.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.1.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Внешние признаки утомления при физических напряжениях.

Признаки	Небольшое физиологическое 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 резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в мин.), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкое покачивание, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Измощенное 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, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

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

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать охлаждения; лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание; избегать охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания).
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
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 сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натужением. 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)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией

	от течения и формы заболевания)	печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перлом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключить упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-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.

Оглавление:

I. Общие требования безопасности.....	2
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	3
III. Требования безопасности во время занятий.....	3
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	4
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	5
Приложение 1.....	6
Приложение 2.....	7