


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома


_____ Н.А.Колесникова
« 08 » 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «Лицей № 56»


_____ Н.В.Томченко
« 08 » 09 2014 г.



Инструкция по правилам безопасности.

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

ИБ. 006-2014

Введен в действие
приказом № дБ
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 легкой атлетикой.

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

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

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов, которые могут привести к травмам:

- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время занятий по метанию спортивных снарядов (копья, ядра, молота, диска, гранаты);
- выполнение упражнений без разминки;
- выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах и оборудовании;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях гимнастических снарядов и оборудовании.

1.5. Требования безопасности, предъявляемые к спортивному инвентарю и оборудованию:

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

1.5.2. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

1.5.3. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно норм.

1.5.4. Спортивные снаряды для метания (копье, диск, молот, ядро, граната) не должны иметь острых кромок и заусенцев.

1.5.5. Места приземления при проведении занятий по прыжкам в высоту и по прыжкам с шестом должны иметь необходимое количество специальных матов.

1.5.6. При проведении занятий по тройному прыжку и прыжкам в длину следует иметь в яме необходимое количество песка и постоянно его рыхлить, не допуская слеживаяния. Песок в прыжковой яме не должен содержать посторонних предметов.

1.5.7. Беговые дорожки должны быть ровными, не скользкими и не иметь на поверхности посторонних предметов.

1.6. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий, который обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения. При обнаружении неисправности спортивного оборудования обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

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

1.9. При проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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 неисправность легкоатлетических снарядов, оборудования, устройств и соответствия их требованиям, изложенным в п.1.5. настоящей инструкции.

2.1.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.1.4. При проведении занятий по прыжкам в высоту и с шестом проверить наличие необходимого количества специальных матов в месте приземления.

2.1.5. Проверить и протереть на сухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).

2.1.6. Проверить беговую дорожку, при необходимости убрать посторонние предметы.

2.1.7. Провести разминку.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны:

3.1.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.1.2. Во избежание столкновений следует исключать резко «стопорящую» обстановку.

3.1.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.1.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.1.5. Не производить метания без разрешения руководителя занятий, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.1.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя занятий.

3.1.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.1.8. 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.

3.1.9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.9.1. Пользоваться неисправными легкоатлетическими снарядами и оборудованием.

3.1.9.2. Приступать к занятиям и выполнять упражнения без специальной спортивной одежды и обуви.

3.1.9.3. Приступать к выполнению упражнений без разрешения руководителя занятий.

3.1.9.4. Выполнять прыжки, когда место приземления не подготовлено надлежащим образом.

3.1.9.5. Пользоваться беговой дорожкой, имеющей на поверхности неровности, посторонние предметы, а также следы масла и др., что может быть причиной падения.

3.1.9.6. Производить ремонт легкоатлетических снарядов и оборудования.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При плохом самочувствии 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 обучающимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения лица)

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.....	5
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	5
Приложение 1.....	6
Приложение 2.....	7