

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» \_\_\_\_\_ 2014 г.



### Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий, спортивных соревнований и физкультурно-зрелищных мероприятий (футбол, баскетбол, волейбол и другие игровые виды).

ИБ. 008-2014

Введен в действие  
приказом № 23  
от «05» 09 2014г.

## I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования безопасности при проведении занятий по игровым видам спорта (футболу, баскетболу, волейболу и другим видам) и предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение).

1.2. К занятиям по игровым видам спорта (спортивным играм) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха, указания руководителя занятий (тренера-преподавателя).

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

- травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры;
- травмы при падениях на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы при падениях в результате неисправности пола или площадки;
- травмы от попадания мяча.

1.5. Занятия по спортивным играм должны проводиться в соответствующей спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. в процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила ведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Основные требования безопасности к спортивным залам, площадкам и оборудованию для проведения спортивных игр:

1.8.1. Полы спортивных залов должны быть прочными, твердыми, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность.

1.8.2. Полы должны быть сухими и чистыми.

1.8.3. Площадки и игровые поля должны быть ровными, не иметь выбоин и посторонних предметов на поверхности (камни, палки и т.п.).

1.8.4. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими.

1.8.5. 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 закрытыми сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стен.

1.8.6. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, оборудованные устройствами, позволяющими открывать их с пола, и солнцезащитные приспособления.

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

## II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

2.1.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой и соответствующую виду спортивной игры.

2.1.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного инвентаря.

2.1.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке (игровом поле).

2.1.4. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

## III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны выполнять следующие требования:

3.1.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.1.2. Выполнять правила проведения спортивной игры.

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

3.1.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, выполнять приемы 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.

3.1.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий (тренера-преподавателя).

3.1.6. Во время игры быть внимательным, избегать столкновений с конструкциями оборудования игровой площадки.

3.1.7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.7.1. Пользоваться неисправным спортивным снаряжением, инвентарем и оборудованием.

3.1.7.2. Приступать к занятиям без специальной одежды и обуви.

3.1.7.3. Пользоваться игровой площадкой, имеющей на поверхности неровности, посторонние предметы, а также следы масла и прочие неисправности.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

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

4.1.4. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом руководителю занятий.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

5.1.1. Убрать в отведенное место 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.....	4
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	4
Приложение 1.....	6
Приложение 2.....	6