


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель профкома

  
Н.А. Колесникова  
« 08 » 09 20 14 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ «Лицей № 56»  
  
Н.В. Гомченко  
« 08 » 09 20 14 г.



### Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий, спортивных соревнований и физкультурно-зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести).

ИБ. 009-2014

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

## I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования безопасности при организации проведении занятий, по спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) и предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение).

1.2. К занятиям по спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, правила использования спортивных тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и закрепленных тренажеров;
- травмы при нарушении правил эксплуатации и использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- выполнение упражнений без страховки;
- падение спортивных снарядов и их элементов;
- острые кромки заусенцы и шероховатость на поверхностях тренажеров, снарядов и оборудовании.

1.5. Общие требования безопасности, предъявляемые к спортивному оборудованию, снарядам, инвентарю и тренажерам:

1.5.1. Тренажерное оборудование должно быть в полной исправности, прочным и устойчивым, не иметь острых кромок и заусенцев, а также торчащих болтов и шурупов.

1.5.2. Деревянные элементы, предметы должны быть хорошо отполированы, металлические – с закругленными углами.

1.5.3. Тренажеры и другие спортивные снаряды должны устанавливаться на безопасном расстоянии друг от друга.

1.5.4. Сборочные и крепежные элементы тренажеров и другого спортивного оборудования не должны иметь разболтанных соединений, не затянутых гаек и т.п.

1.5.5. Тренажеры и другое спортивное оборудование и снаряды должны устанавливаться в специально приспособленных для этого помещениях. Спортивное оборудование (тренажеры), конструкция которых предусматривает их крепление к полу или стене, должны быть надежно закреплены с учетом прилагаемых на них нагрузок.

1.6. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.7. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.8. Тренажерный зал должен быть оснащен средствами пожаротушения.

1.9. Каждый тренажер должен быть обеспечен паспортом и инструкцией (руководством) завода-изготовителя по безопасности проведения занятий (эксплуатации).

1.10. Все тренажеры должны быть установлены и закреплены в соответствии с требованиями и рекомендациями завода-изготовителя.

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

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

## II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) обучающиеся обязаны:

2.1.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.1.2. Проверить исправность, надежность установки и крепления всех тренажеров и другого спортивного оборудования (снарядов).

2.1.3. Получить целевой инструктаж по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

2.1.4. Повести разминку.

## III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) обучающиеся обязаны выполнять следующие требования:

3.1.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах (снарядах) и заканчивать их только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.1.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах (снарядах).

3.1.3. Соблюдать дисциплину, выполнять правила эксплуатации и использования тренажеров (снарядов), учитывая их конструктивные особенности.

3.1.4. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.1.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.1.6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

3.1.6.1. Пользоваться неисправными тренажерами, снарядами и оборудованием.

3.1.6.2. Приступать к занятиям и выполнять упражнения в не предусмотренной для занятий одежде и обуви.

3.1.6.3. Использовать для занятий самодельные спортивные снаряды (гири, гантели, штанги и т.п.), кустарно изготовленные из обрезков и прутков стали.

3.1.6.4. Поднимать тяжести без разрешения руководителя занятий.

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

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. При возникновении неисправности тренажера (снаряда) или его поломке немедленно прекратить занятия на тренажере (снаряде) и сообщить об этом руководителю занятий. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера (снаряда) и с разрешения руководителя.

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 немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре руководителю занятий, покинуть помещение.

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

5.1. По окончании занятий, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий (спортивные тренажеры, тяжести) обучающиеся обязаны:

5.1.1. Привести в исходное положение все тренажеры (снаряды).

5.1.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. 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.....	5
Приложение 2.....	6