

## **Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий.**

### **Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями**

• Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

• Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть ровным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий пол должен быть не только чистым, но и сухим. На влажной поверхности можно подскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

• Для того, чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

• Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.

• Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку, это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводят при движении в одном направлении.

• В прыжках надо четко придерживать очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

### **Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.**

#### **Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила**

• Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении товарищами по классу быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

• Следить за расписанием учебных занятий, на урок приходить без опоздания.

• Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

• Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

• Не покидать без разрешения учителя место занятий.

• Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки) складывать его в место его хранения (специально отведённое место).

• Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

• Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.

• На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

• Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

• Все освобождённые от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

• Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

### **Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой**

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м. за финишной отметкой.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Во время бега не толкаться, не ставить подножки.
- Перед выполнением упражнений по метанию просмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.
- Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебежать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

### **Требования безопасности во время занятий гимнастикой**

- Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.
- В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.
- Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.
- Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.
- Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой ученик (допускается быть только страхующему).
- При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный учителем интервал и дистанцию.
- При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

### **При проведении подвижных игр необходимо**

- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- Строго соблюдать правила проведения подвижных игр.
- Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу**

- Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
- Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
- Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
- Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

## Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

### Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.
- Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

### Требования безопасности во время занятий

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю) о первых же признаках обморожения.
- Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю,) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю).
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать инвентарь в отведённое место.
- Переодеться в сухую одежду.

## Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

- Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

## Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.