

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко,
П.А. Киселев, Г.Н. Попова

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

(Все для учителя физической культуры)

Учебно-методическое пособие

Волгоград 2003

ББК 74.200.54я73
М52

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. *А.А. Кудинов*;
канд. пед. наук, доц. *Н.А. Фомина*

Меры безопасности на уроках физической культуры:
М52 (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. — 150 с.
ISBN 5-85534-785-0

Настоящее пособие знакомит учителей физической культуры с нормами санитарно-гигиенического режима, мерами пожарной безопасности на уроках физкультуры. Представлены нормативные акты, формы документов, извлечения из методических указаний, правил и инструкций по охране труда, регламентирующие безопасность проведения физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в образовательных учреждениях. В пособии показан порядок и правила проведения инструктажей по мерам безопасности.

Предназначено для студентов, преподавателей, учителей физической культуры и школьников.

ББК 74.200.54я73

ISBN 5-85534-785-0



- © В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова, 2003
- © Волгоградская государственная академия физической культуры, 2003
- © Издательство Волгоградского государственного университета, 2003

ВВЕДЕНИЕ

Волгоградский департамент образования, Совет профсоюза работников образования и науки г. Волгограда уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников отрасли.

В системе образования г. Волгограда сложилась практика ежегодной проверки во всех учреждениях состояния охраны труда и безопасности жизнедеятельности. Предлагаемое учебно-методическое пособие включает рекомендации, разработанные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания и являющиеся очередным этапом работы Волгоградского департамента образования и отраслевого профсоюза по совершенствованию системы управления охраной труда в образовательных учреждениях Волгограда.

Безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются огромной человеческой трагедией, они не только являются причиной серьезных экономических потерь, но и приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходятся средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего.

Положение дел с обеспечением безопасности учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях г. Волгограда является сегодня поистине катастрофическим. Школьный травматизм составляет 12—15 % от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах, составляют до 80 %, на уроках физкультуры — до 20 %.

Каковы основные причины травматизма? Если говорить о занятиях по физическому воспитанию, то, во-первых, недостаточность учебных площадей. Во многих школах педагоги вы-

нуждены проводить в одном спортивном зале занятия со старшими и младшими школьниками одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Вторая причина «физкультурного» травматизма — физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.

Ветхие полы, протечки, старый инвентарь, не прошедшие испытания снаряды (в школах их просто некому испытывать) не обеспечивают должной степени надежности и безопасности. В некоторых школьных спортзалах вообще отсутствуют даже такие средства подстраховки, как спортивные маты.

Третий фактор травмоопасности — низкий уровень квалификации большого количества учителей физкультуры. Он обусловлен в первую очередь недостаточным опытом работы в школе, плохим знанием методик физического воспитания, педагогических основ. Да и сами методические рекомендации, точнее некоторые из них, устарели и требуют новой редакции.

И наконец, четвертая причина — медицинская. Врачебное обслуживание во многих школах находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров. Медицинское обследование школьников проводится с запозданием. Распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой своевременно не вносится в классный журнал. Есть случаи, когда школьники, допущенные к обучению в основной группе, страдали тяжелыми хроническими заболеваниями (сердечная недостаточность, грыжа Шморля и т. д.). По этой причине зафиксированы случаи с летальным исходом во время занятий.

В пособие включены нормативные акты и документы, регламентирующие безопасность использования спортивных сооружений, оборудования, тренажерной техники, условий освещенности, допустимых температурных норм для проведения физкультурных занятий. Согласно утвержденным санитарно-гигиеническим нормам представлена методика испытания гимнастических снарядов.

**НОРМАТИВНО – ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ,
РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
(с использованием спортивных сооружений, инвентаря
и оборудования в образовательных учреждениях)**

В предлагаемый раздел включены извлечения и выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

***«Об основах охраны труда Российской Федерации»
Федеральный закон РФ от 17.07 1999 г. № 181-ФЗ (Извлечения)***

Статья 1. Понятие охраны труда

Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

Извлечения из закона РФ «Об образовании», гл. III

Статья 32. Пункт 22

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанни-

ков. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

Извлечения из закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», принятого 29.04 1999 г. № 80-ФЗ

Статья 34

Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

***Извлечения из санитарных правил и норм
(СанПиН 2.4.2.-1178-02)***

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Физкультурно-спортивная зона должна размещаться на расстоянии не менее 25 метров от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не допускается располагать ее со стороны окон учебных заведений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физи-

ческому воспитанию, а также для проведения секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на 1-м этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию обучающихся и возможность внеурочных спортивных занятий.

При размещении школы в приспособленном здании необходимо иметь обязательный набор помещений: учебные классы, помещения для занятий по физическому воспитанию, медпункт или помещение для медицинского обеспечения.

Для предупреждения утомления обучающихся в малокомплектных школах необходимо сокращать продолжительность совмещенных уроков (особенно четвертых и пятых) на 5—10 минут (кроме урока физкультуры).

***Основные причины травматизма
при занятиях физкультурой и спортом
и медицинский контроль за физическим воспитанием учащихся***

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

Учитель физкультуры проводил на уроке соревнования по встречной эстафете в зале, где совсем не было предусмотрено расстояние для гашения скорости. Ученик IX класса не смог затормозить, руками уперся в стену зала, по инерции тело сильно прогнулось. Исход — перелом позвоночника.

Учитель физкультуры разделил ребят VIII класса на две шеренги, дал им гранаты, показал, как метать, и стал заниматься с девочками. Мальчики метали гранаты шеренга в шеренгу,

пока не попали одному из учеников в голову. Исход — тяжелая черепно-мозговая травма.

На занятиях по вольной борьбе в спарринге боролись два девятиклассника при разнице массы тела почти в 30 кг. В результате — тяжелая травма: перелом плеча.

Учитель разрешил ребятам заниматься самостоятельно. Один из учащихся взобрался по канату, а другой раскрутил его конец. В результате — падение с высоты, перелом костей предплечья и сотрясение головного мозга.

Ученик М. по болезни был отстранен от занятий по физкультуре на 6 месяцев. В конце срока освобождения учитель самостоятельно допустил ученика к зачетным прыжкам в длину. Печальный финал — перелом костей правой голени.

При проведении школьных соревнований в морозную ветренную погоду в одном месте лыжня была проложена на спуске на открытом месте и при встречном ветре. В результате этих нарушений некоторые школьники получили отморожения I и II степени.

На занятиях по физическому воспитанию учителя используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит прежде всего от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения учителем приемам страховки и самостраховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

а) все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии учителя и по его распоряжению;

б) по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов.

Важно также знать и некоторые особенности операций по установке секций, грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся.

Так, при отодвигании секций от стены к центру зала учащиеся во избежание травмы стопы должны находиться сбоку секции, толкая ее одной рукой.

Во время установки перекладин и брусьев при опускании хомутов, грифов и жердей, чтобы исключить травму кистей

рук, нельзя держаться ими за вертикальную направляющую трубу секций, а при отведении в сторону грифа или жерди необходимо соблюдать осторожность, чтобы не задеть ими рядом стоящего учащегося.

Большое внимание необходимо уделить установке учащимися стопорных болтов, которые должны до упора вставляться в свои гнезда-отверстия с последующим загибом фиксатора, находящегося на конце каждого болта, тем самым исключая возможность его выпадения при работе на снарядах.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, подшипники и др.)

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя физического воспитания.

Для предупреждения травматизма необходима прежде всего систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов — кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела — поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и само-страховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь «проводкой»; поддержка «фиксаций»; помощь подталкиванием.

Страховка — это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

Самостраховка — способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки на плечах на брусьях в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки.

Одна из важнейших функций физкультурных работников — это профилактика спортивного травматизма. Причины травматизма заключаются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера.

Зачастую учащиеся получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, неровный лед, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;
- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;
- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

При занятиях *гимнастикой* возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Используют такие технические средства: поролоновые ямы, тренажеры с поясом для изучения оборотов на перекладине, амортизирующие пояса для страховки при обучении и выполнении сложных комбинаций.

Травматизм при занятиях *легкой атлетикой* различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта. *Спринтеры*, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава.

Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стоп и промежности, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени.

Для *баскетболистов* характерны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок, повреждения менисков коленного сустава, а также ушибы и растяжения связок пальцев и кистей рук.

Травматизм у волейболистов: ушибы пальцев кисти лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибы туловища, чаще связанные с дефектами оборудования, неудовлетворительным санитарным состоянием залов.

При занятиях *футболом* травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени. Нужно обязательно следить, чтобы на поле, как и в других местах занятий, не было камней, стекол и других предметов, которые могут привести к травмам и падениям.

Травматизм у лыжников. Занятия на открытом воздухе при низких температурах опасны из-за возможности обморожения. Сильный ветер, повышенная влажность воздуха, тесная и мокрая обувь могут вызвать обморожение даже при нулевой температуре.

Для профилактики спортивного травматизма учителя физического воспитания должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать инди-

видуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, само- и взаимостраховки.

Итак, основными причинами травматизма являются:

1. *Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований по метаниям, скоростным спускам, при проведении велогонок; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованные смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие преподавателя и тренера.

2. *Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся средней школы. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств.

3. *Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:* малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках,

жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных и гандбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

4. *Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок*: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

5. *Низкий уровень воспитательной работы*, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация учителей физкультуры, судей и тренеров.

6. *Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований*. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований учителем физкультуры, тренером, учащимися.

Еще об одной, важнейшей причине травм — гипокинезии — необходимо сказать особо.

В общеобразовательной школе более 70 % детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, заболевания, травматизм).

Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы растущего организма.

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Наиболее распространенными недугами у школьников средних и старших классов являются хронические заболевания верхних дыхательных путей, бронхов, воспаление легких, бронхиальная астма. Часто встречаются и другие отклонения — неврозы, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, а также аллергия, дефекты зрения, нарушение осанки и заболевания позвоночника.

Наблюдаемый контингент школьников составлял 28—30 % детей, которые занимались физкультурой и спортом 6 часов и более в неделю, и 70—72 % детей, организованная двигательная активность которых ограничивалась только уроками физкультуры. Наблюдения показали, что учащиеся с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и в динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И, что характерно, для таких детей случайные падения во время игр в школе, в быту, на уроках физкультуры оборачивались травмами разной степени тяжести.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил анализ более 150 тыс. травм, полученных в школах на уроках физкультуры и при занятиях в спортивных секциях. Из числа травмированных 84 % детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16 % из числа получивших травмы составляли дети с неадекватным поведением или форсированной спортивной специализацией.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный *медицинский контроль*. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития; обеспечивать распределение учащихся на медицинские группы для занятий физической культурой, контролировать соответствие физической нагрузки состоянию здоровья учащихся; проводить врачебно-педагогические наблюдения на уроках, определять моторную плотность уроков, совместно с учителем физкультуры составлять оздоровительные программы для ослабленных детей, страдающих различными хроническими заболеваниями, после травм, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, при ожирении и др.; принимать участие в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий, контролировать их проведение; следить за обеспечением надлежащих условий для физического воспитания учащихся; осуществлять их медицинское обслуживание; постепенно вести работу по профилактике спортивного травматизма.

Роль медицинской сестры в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех медицинских требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием школьников.

Медицинская сестра школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического воспитания от урока физкультуры, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут на уроках, подвижных игр и физических упражнений на удлиненных переменах, а также ежедневных занятий физкультурой и спортом, условно названных «спортивным часом», с учащимися групп продленного дня.

Медицинская сестра должна выявлять первые признаки утомления школьников во время урока физкультуры, информировать об этом учителя и врача; определять плотность урока, кривую физиологической нагрузки; проверять наличие необходимых материалов и средств для оказания первой помощи в случае травмы.

В определении соответствия физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления медицинскому работнику и учителю поможет таблица 1.

Таблица 1

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля. Медицинский персонал школы должен обеспечить врачебный контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом, — это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. На практике часто встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм.

Так, например, при воспалительном процессе в бронхах, легких, под действием сильных лекарств смазывается клиническая картина. Подросток чувствует себя здоровым, а патологический процесс скрыто продолжается и на высоте физической нагрузки (особенно соревновательной — лыжные гонки, кросс, бег на коньках) и может дать молниеносное обострение с явлениями острой сердечно-сосудистой недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой. В практической работе школьные медицинские работники могут пользоваться таблице 2, где указаны примерные сроки возобновления занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

Таблица 2

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

Окончание табл. 2

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ

*Извлечения из Правил по безопасности занятий
по физической культуре и спорту
в общеобразовательной школе
СНиП 11-65, 73; СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70*

1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для общеобразовательных школ.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Площадь спортивного зала должна быть 9×18 м, 12×24 м, 18×30 м, при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7$ м² на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м². Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

При *спортзалах* должны быть предусмотрены снарядные, площадью $16\text{—}32$ м², в зависимости от площади спортзала; раз-

девальные для школьников не менее $0,18 \text{ м}^2$ площади на каждого, площадью $10,5 \text{ м}^2$ каждая; душевые, площадью 9 м^2 каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м^2 каждая; комната для инструктора, площадью 9 м^2 .

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не иметь выступающего порога.

Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее $1,5 \text{ м}$. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Температура в раздевалных для детей должна быть не менее $20 \text{ }^\circ\text{С}$, в душевых $+25 \text{ }^\circ\text{С}$, кратность обмена воздуха в раздевалных — $1,5$, в душевых — $5,0 \text{ м}^3/\text{ч}$.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту $1,8 \text{ м}$ не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. В зданиях школ перекрытия над спортзалом должны быть трудносгораемыми и с пределом огнестойкости не менее $0,75$. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легкозагорающимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных

помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице 3.

Таблица 3

Освещенность физкультурного зала

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны устанавливаться вне помещений — в коридоре, на лестничной площадке и др.

Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных концах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность

на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть при люминесцентных лампах не менее 75 лк, а при лампах накаливания — 30 лк.

В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

Чистка светильников должна производиться электромеханическим персоналом не менее 2 раз в месяц.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м³/ч на одного человека и температуру воздуха не ниже 14 °С.

В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей — 2 шт.; ведер пожарных — 2—4 шт.; топоров — 2—4 шт.; ломов — 1—2 шт.; багров — 2—4 шт. Использование пожарного ин-

вентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

2. Требования к открытым спортивным площадкам

Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СП 2.4.2.782-99 п. 2.4).

Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле — травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Площадки для подвижных игр должны располагаться вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для учащихся каждой ступени школьного обучения (СП 2.4.2.782-99 п. 2.2). Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинить травму.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20—40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т. д.).

Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице 4.

Длина секторов для приземления снарядов (м)

Место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности), дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4 градусов. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция междудвигающимися лыжниками была не более 10 м.

Учебный и тренировочный склоны должны иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ними камней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин, поверхность.

Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадки не менее 8 м² на одного учащегося.

3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнас-

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

Жерди брусев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

Гриф переладины необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на брусе, заметного искривления.

Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробах корпуса. Ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

Гимнастические маты не должны иметь порывов.

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

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35—40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаными или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Гимнастическая палка должна иметь ровную поверхность без трещин, заусениц и закругленные концы.

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

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростовыми данными учащихся и подогнан индивидуально: палки должны быть легкими, прочными и удобными,

иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо; поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно — закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес не менее 567 г и не более 650 г. Он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее 1,20 м и не более 1,40 м.

Волейбольные стойки должны устанавливаться на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий, а их крепление не должно представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне.

Волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину — 9,5 м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см.

Волейбольный мяч должен быть изготовлен из мягкой кожи, круглый и одноцветный. Вес мяча — 270—280 г., окружность — 64—66 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см³.

***Извлечения из методических рекомендаций
по контролю состояния охраны труда
в образовательных учреждениях
(Приказ Министерства образования РФ
от 27.02 1995 г. № 92)***

Состояние охраны труда в спортивном зале

Наличие инструкций по охране труда. (В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.)

Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки. (Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с ГОСТом. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.)

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте в каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3—5 % (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

Наличие записей в специальном журнале «Акт испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств. (Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись их результатов в специальном журнале производится перед началом нового учебного года.)

Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале. [Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах — 200 лк (13 Вт/м²), при лампах накаливания — 100 лк (32 Вт/м²).]

Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.

Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей; оборудование запасного выхода из зала легко открывающимся запором.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм. (Температура воздуха в спортивном зале должна быть 15—17 °С, в раздевалках — 19—23 °С, в душевых — 25° С. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе — не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.)

Санитарное состояние раздевальных, туалетных, душевых помещений. Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых — индивидуальными

смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья; возможность внеурочных, спортивных занятий.

Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в образовательной школе

1. Настоящие Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.

2. Административный, педагогический и медицинский персонал образовательных школ должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.

3. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами.

4. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится местными органами.

6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией образовательного учреждения при приеме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

7. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

8. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе,

несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявленных к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку, при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:

- а) вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;

- б) инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;

- в) во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном жур-

нале в графе «тема занятия» записывается «беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

9. Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

- а) оказать первую медицинскую помощь;
- б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
- в) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;
- г) при необходимости, принять участие в расследовании несчастного случая.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ, ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ДРУГИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ

Общие принципы оказания первой помощи

Первая помощь — это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Имobilизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.).
4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Правильность и целесообразность.
2. Быстрота.
3. Обдуманность, решительность и спокойствие.

При осмотре пострадавшего устанавливают:

1. Вид и тяжесть травмы.
2. Способ обработки раны, места повреждения.
3. Необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.
2. Время возникновения травмы.
3. Место возникновения травмы.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности — это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место.

Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду *выше места кровотечения*. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; *ни в коем случае ее нельзя отрывать*. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

Средства первой помощи

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок — которые должны быть в каждой семье, в школах, в мастерских, в автомашинах.

Аптечки (шкафчики) первой помощи оснащены стандартными фабричного производства средствами первой помощи: перевязочным материалом, лекарственными препаратами, дезинфицирующими средствами и несложными инструментами.

Однако бывают такие случаи, когда вместо этих стандартных средств приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных средствах.

При срочном оказании первой помощи в быту, в поле, на автострадах приходится применять импровизированные, временные средства. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т. д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Жив ли пострадавший?

Этот вопрос весьма важен при тяжелых травмах, когда пострадавший не подает никаких видимых признаков жизни. Если нет времени для решения этого вопроса, то следует сразу же предпринять меры по оживлению, чтобы *по небрежности не допустить смерти еще живого человека!* Подобные случаи часто наблюдаются при падении с больших высот, при транспортных и железнодорожных авариях, при обвалах, при удушении, утоплении, когда пострадавший находится в бессознательном состоянии (ранения черепа, при сдавлении грудной клетки или области живота). *Пострадавший лежит без движений, иногда внешне на нем нельзя обнаружить никаких признаков травмы. Жив ли он еще или уже мертв? Сначала необходимо искать признаки жизни.*

Признаки жизни

1. Определение *сердцебиения* рукой или же на слух слева, ниже соска является *первым явным признаком того, что пострадавший еще жив.*

2. *Пульс* определяется на шее, где проходит самая крупная сонная артерия, или же на внутренней части предплечья.

3. *Дыхание* устанавливается по движениям грудной клетки, по увлажнению зеркала, приложенного к носу пострадавшего, или же по движению ваты, поднесенной к носовым отверстиям.

4. *При резком освещении глаз* карманным фонариком наблюдается сужение зрачков; подобную реакцию можно видеть и в том случае, если открытый глаз пострадавшего закрыть рукой, а затем руку быстро отвести в сторону. *При глубокой потере сознания реакция на свет может отсутствовать.*

Признаки жизни являются доказательством того, что немедленное оказание помощи может принести успех!

Признаки смерти

При прекращении работы сердца и остановке дыхания наступает смерть. Организму не хватает кислорода; недостаток кислорода обуславливает *отмирание мозговых клеток!* В связи с этим при оживлении основное внимание следует сосредоточить на деятельности сердца и обеспечении организма кислородом. Смерть состоит из двух фаз — клинической и биологической смерти. Во время клинической смерти, длящейся 5—7 минут, человек уже не дышит, сердце перестает биться, однако необратимые явления в тканях еще отсутствуют. В этот период, пока еще не произошло тяжелых нарушений мозга и легких, организм еще можно оживить. *По истечении 8—10 минут наступает биологическая смерть: в этой фазе спасти жизнь уже невозможно.*

Признаки клинической смерти

Пострадавший не дышит, биение сердца не определяется, отсутствует реакция на уколы иглой, реакция зрачков на сильный свет отрицательна.

До тех пор, пока нет полной уверенности в смерти пострадавшего, мы обязаны оказывать ему помощь в самом полном объеме.

Признаки биологической смерти

Одним из первых главных признаков является *помутнение роговицы и ее высыхание*. При сдавливании глаза с боков пальцами зрачок суживается и напоминает кошачий глаз.

Трупное окоченение начинается с головы, через 2—4 часа после смерти. Охлаждение тела происходит постепенно: появляются трупные синеватые пятна, возникающие из-за отека крови в нижерасположенной части тела. У трупа, лежащего на спине, трупные пятна наблюдаются на пояснице, ягодицах и на лопатках. При положении на животе пятна обнаруживаются на лице, груди и на соответствующих поверхностях конечностей!

Кровотечение

Кровотечение — это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения (травматическое кровотечение). Кровотечение может также возникнуть при разрыве сосудов болезненным очагом (туберкулезным, раковым, язвенным) (нетравматическое кровотечение).

Виды кровотечений.

Кровотечения, при которых кровь вытекает из ран или же естественных отверстий тела наружу, принято называть *наружными кровотечениями*. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются *внутренними кровотечениями*. Среди наружных кровотечений чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно:

1. *Капиллярное* — возникает при поверхностных травмах; кровь из раны вытекает по каплям.

2. *Венозное* — возникает при более глубоких ранах, как, например, резанных, колотых; при этом виде кровотечения наблюдается обильное вытекание крови темно-красного цвета.

3. *Артериальное* — возникает при глубоких рубленых, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета, бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением.

4. *Смешанное* кровотечение — возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии; чаще всего такое кровотечение наблюдается при достаточно глубоких ранах.

Остановка кровотечения

Первой задачей при обработке любой значительно кровоточащей раны является остановка кровотечения. Действовать при этом следует быстро и целенаправленно, так как значительная потеря крови при травме обессиливает пострадавшего и даже представляет собой угрозу для его жизни. Если удастся предотвратить большую кровопотерю, это намного облегчит стационарное лечение пострадавшего, уменьшит последствия травмы и ранения.

1. Остановка капиллярного кровотечения.

При капиллярном кровотечении нет выраженных признаков пульсации в ране, а потеря крови сравнительно небольшая. Такое кровотечение можно быстро остановить, наложив на кровоточащий участок чистую марлю (покровная повязка). Поверх марли кладут слой ваты и рану перевязывают. Если в распоряжении нет ни марли, ни бинта, то кровоточащее место можно перевязать чистым носовым платком. Накладывать прямо на рану мохнатую ткань нельзя, так как на ее ворсинках находится большое количество бактерий, которые вызывают заражение раны. По этой же причине непосредственно на открытую рану нецелесообразно накладывать и вату.

2. Остановка венозного кровотечения.

Опасным моментом венозного кровотечения, наряду со значительным объемом потерянной крови, является то, что при ранениях крупных вен, особенно шейных, может произойти засасывание воздуха в сосуды через поврежденные места. Проникший в сосуды воздух может затем попасть в сердце. В таких случаях возникает смертельное состояние — *воздушная эмболия!*

Венозное кровотечение лучше всего останавливается *давящей повязкой*. На кровоточащий участок накладывают чистую марлю, поверх нее неразвернутый бинт или сложенную несколько раз марлю, в крайнем случае — сложенный чистый носовой

платок. Примененные подобным образом средства действуют в качестве давящего фактора, который прижимает зияющие концы поврежденных сосудов. При прижатии бинтом такого давящего предмета к ране просвет сосудов сдавливается и кровотечение прекращается.

В том случае, если у оказывающего помощь нет под рукой давящей повязки, причем пострадавший сильно кровоточит из поврежденной вены, то кровоточащее место надо сразу же прижать пальцами ниже места повреждения, а затем туго перебинтовать. Наиболее удобными для этих целей являются карманная давящая повязка или индивидуальный пакет, которые продаются в аптеках.

3. Остановка артериального кровотечения.

Артериальное кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений, так как при нем может быстро наступить «полное» обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или же подмышечной артерий пострадавший может погибнуть через *три или даже две с половиной минуты*.

Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки, но при кровотечении из крупной артерии следует немедленно остановить приток крови к раненому участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Однако эта мера является только временной. Артерию прижимают пальцем до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. При кровотечении из крупных (бедренная) артерий наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать «петлю» — жгут или же импровизированный жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет ни стандартного жгута, ни петли, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут или «петлю» на конечность накладывают сразу же выше места кровотечения. Для этих целей очень удобна карманная повязка (индивидуальный пакет), исполняющая одновременно роль как покровной, так и давящей повязок. Место наложения жгута или петли покрывают слоем марли для того, чтобы не повредить кожу и нервы. Наложённый жгут полностью прекращает приток крови в конечность, но если петлю или жгут на конечности оставить на длительное

время, то может даже произойти ее отмирание. Поэтому для остановки кровотечений их применяют только в исключительных случаях, а именно на плече и бедре (при отрыве конечности при ампутации). Сразу же после наложения жгута его следует замаркировать: число, месяц, год, часы, минуты! Время безопасного действия жгута — не более 2 часов, после чего его на 3—5 минут нужно снять или ослабить во избежание некроза нижерасположенных тканей.

При наложении петли или жгута пострадавшего в течение двух часов в обязательном порядке следует доставить в лечебное учреждение для хирургической обработки.

Кровотечение верхней конечности можно остановить при помощи пакетика бинта, вложенного в локтевой сгиб или в подмышечную впадину, при одновременном стягивании конечности жгутом. Подобным образом поступают при кровотечениях из нижней конечности, вкладывая в подколенную ямку клин. Правда, такой метод остановки кровотечения в последнее время применяется лишь изредка.

При кровотечении из главной шейной артерии — сонной — следует немедленно сдавить рану пальцами или же кулаком; после этого рану «набивают» большим количеством чистой марли. Этот способ остановки кровотечения называется *тампонированием*.

После «шинирования» кровоточащих сосудов пострадавшего следует напоить каким-либо безалкогольным напитком и как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

Иные внешние кровотечения

Первую помощь приходится оказывать не только при кровотечениях из ран, но и при иных видах наружных кровотечений, среди которых некоторые также относятся к числу травматических.

Кровотечения из носа. Такое кровотечение возникает при ударе в нос, при сильном сморкании или же чихании, при тяжелых травмах черепа, а также при некоторых заболеваниях, например гриппе, повышенном артериальном давлении. Пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или

же лед. При носовом кровотечении нельзя сморкаться и промывать нос водой. Кровь, стекающую в носоглотку, пострадавший должен выплевывать. Если кровь выделяется преимущественно через носовые ходы, их можно затампонировать ватными тампонами, смочив их физиологическим раствором (мин. водой) или сосудосуживающими каплями (адреналин, глазолин и т. п.)

Кровотечение после удаления зуба. При этом виде кровотечений достаточно положить на место удаленного зуба комочек марли или ваты, который больной затем зажимает зубами.

Кровотечение из уха. Кровотечение из уха наблюдается при ранениях внешнего слухового прохода и при переломах черепа. На раненое ухо накладывают чистую марлю, а затем его перевязывают. Пострадавший лежит с несколько приподнятой головой. Делать промывание уха нельзя.

Кровотечение из легких. При сильных ударах в грудную клетку при переломах ребер, при туберкулезе, когда очаг заболевания разъедает какой-либо легочный сосуд, возникает легочное кровотечение. Пострадавшие откашливают ярко-красную вспененную кровь; дыхание затруднено.

Пострадавшего «укладывают» в полусидящем положении, под спину ему подкладывают валик, на который он может опереться. На открытую грудь кладут холодный компресс. Больному запрещают говорить и двигаться.

Кровотечения из пищеварительного тракта. Кровотечение из пищевода возникает при его ранении или же при повреждении его вен, при некоторых заболеваниях печени. Кровотечение из желудка наблюдается при желудочной язве или опухоли, которые разъедают сосуды, проходящие в стенках желудка, а также при травмах желудка. Признаком является рвота, при которой рвотные массы представляют собой темно-красную и даже свернувшуюся кровь.

Пострадавшего «укладывают» в полусидящем положении с согнутыми в коленях ногами. На брюшную область кладут холодный компресс. Необходим полный покой. Пострадавшему нельзя давать ни пить, ни есть.

Оба вида кровотечений требуют немедленного хирургического вмешательства (срочная госпитализация).

Внутренние кровотечения

Кровотечение в брюшную полость. Такое кровотечение возникает при ударе в живот; в ряде случаев при этом наблюдается разрыв печени. У женщин внутрибрюшное кровотечение бывает при внематочной беременности.

Внутрибрюшное кровотечение характеризуется сильными болями в области живота. Пострадавший впадает в шоковое состояние или же теряет сознание; живот напряжен, мало участвует в дыхании, болезнен, может быть вздутым. Влажные, холодные кожные покровы. Слабый и частый пульс.

Больного укладывают на носилки без подушки, можно дать немного воды, затем транспортировать в больницу.

Кровотечение в плевральную полость. Кровотечение такого типа возникает при ударе, повреждении грудной клетки. Кровь скапливается в плевральной полости и в пораженной половине сдавливает легкое, тем самым препятствуя его нормальной деятельности. Пострадавший дышит с трудом, при значительном кровотечении даже задыхается. Его укладывают на носилки на поврежденную сторону. Если есть нарушение целостности кожных покровов, накладывается циркулярная окклюзионная повязка. Необходимо обеспечить немедленную транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Кровотечения из головы

Что нужно знать.

В большинстве случаев кровотечение можно остановить, просто зажимая рану носовым платком. Сильно кровоточащая поверхностная рана головы далеко не всегда так опасна, как кажется на первый взгляд: сильно кровоточить может небольшой порез.

Что надо делать.

Прижмите рану куском чистой сухой ткани. Плотно, но осторожно в течение 5—10 минут прижимайте ткань к ране, пока кровотечение не остановится. Если кровь просочилась через ткань, не убирайте ее с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани наложите другой.

Если рана не глубокая, промойте ее теплой водой с мылом и просушите.

Не нужно промывать глубокие и сильно кровоточащие раны.

Если кровотечение приостановилось, пусть даже и не остановилось совсем, перевяжите рану чистой тканью.

За чем нужно следить.

Если приостановить кровотечение не удастся, проверьте, нет ли у пострадавшего признаков шока. Если у пострадавшего кружится голова, если он теряет сознание, а кожа его становится бледной, холодной и влажной, если дыхание у него поверхностное и учащенное, а пульс слабый и частый — не прекращайте попыток остановить кровотечение.

Когда обращаться к врачу.

Если у больного глубокая рана и кровотечение остановить не удастся, звоните «03».

Если вам кажется, что рана велика и нужно наложить шов, или если путем промывания из нее не удалось удалить грязь и песок, доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи. Чем скорее начнется лечение, тем легче избежать инфекции.

Носовое кровотечение

Что нужно знать.

Чаще всего носовые кровотечения возникают из-за того, что пострадавший дышит сухим воздухом, часто сморкается и залезает пальцами в нос, а также в результате травмы.

Что надо делать.

Успокоить пострадавшего. Если пострадавший успокаивается, кровотечение уменьшается.

Попросите пострадавшего наклониться вперед и по крайней мере на 10 минут зажать нос, чтобы образовался кровяной сгусток.

Не разрешайте пострадавшему сморкаться и втягивать носом воздух в течение нескольких часов. Если кровотечение не прекращается или возобновляется, попросите повторить прием, описанный выше.

Наложите холодный компресс на область носа.

Если кровотечение прекратилось, аккуратно смажьте обе половины носа вазелином с помощью ватного тампона: это предохранит слизистую оболочку носа от пересыхания.

Когда обращаться к врачу.

Если через 15—20 минут после начала оказания первой помощи кровотечение не останавливается или возобновляется, если кровь, не переставая, стекает в горло, вызовите врача.

Повреждение связочно-сумочного аппарата

Повреждение связочно-сумочного аппарата — растяжение связок, надрывы и разрывы.

Признаки: боль, отек в области травмы, припухлость сустава, нарушение функций сустава. При полном разрыве связок кроме перечисленного наблюдается изменение оси конечности.

Первая помощь: воздействовать холодом на место травмы, наложить давящую повязку, надежно фиксирующую сустав. При необходимости сустав иммобилизовать шиной! Боль можно притупить аэролем (хлорэтил и т. п.). Обязательна консультация травматолога.

Повреждение мышц и сухожилий

Повреждение мышц и сухожилий — растяжение, надрывы, разрывы.

Признаки: боль, кровоизлияние разной степени выраженности, затруднение движения в суставах из-за боли в мышцах, повышенная плотность тканей или углубления под кожей в сочетании с валиком по краям.

Что нужно знать.

При растяжении происходит надрыв или разрыв связки, мышцы или сухожилия.

Что нужно делать.

Устроить пострадавшего поудобнее, поднять травмированную конечность выше уровня сердца: это уменьшит отек.

Наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 минут: это уменьшит боль и отек.

Если конечность продолжает опухать, меняйте холодные компрессы каждые 20—30 минут, пока отек не начнет уменьшаться.

При необходимости дайте болеутоляющее средство, используйте дозы препарата, указанные в инструкции по его применению.

Если травмирована область голеностопного сустава или коленного сустава, наложите плотную (но не тугую) повязку.

Если травмировано плечо, локоть или запястье, зафиксируйте руку с помощью косыночной повязки и привяжите повязку к туловищу.

Через 48 часов, если боль не утихнет, а отек спадет, попросите подвигать травмированной конечностью в разные стороны.

Не позволяйте нагружать травмированную конечность, пока боль при нагрузке не пройдет полностью. При легких растяжениях это занимает 7—10 дней, при тяжелых — 4—6 недель.

Когда обращаться к врачу.

Если сильно болит и опухло место повреждения, подвижность в месте повреждения утрачена частично или полностью, имеется деформация и, возможно, перелом кости, боль в месте повреждения не утихает через 48 часов после травмы или через 48 часов после травмы двигательная активность травмированной конечности не восстанавливается, обратитесь к врачу.

Вывих

Вывих — ненормальное стойкое смещение костей за физиологические пределы. При вывихе, как правило, разрываются суставная сумка и связки, повреждаются мягкие ткани.

Признаки: сильная боль, вынужденное неестественное положение конечностей, изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь: создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (*неспециалисту вправлять вывих запрещается!*).

Перелом

Перелом — нарушение целостности кости под влиянием остро-механической травмы (удар, падение).

Признаки: локальная болезненность, искривление или укорочение конечности, неестественная подвижность в месте перелома, нарушение функции конечности.

Что нужно знать.

Переломом называется нарушение целостности кости, вывихом — нарушение правильного положения кости в суставе.

Всегда фиксируйте травмированную конечность в том положении, в каком она находится.

Что нужно делать.

Остановите кровотечение, прижав рану куском чистой сухой ткани. Завяжите рану чистой повязкой.

Если травмировано плечо, фиксируйте руку с помощью поддерживающей повязки (см. «Как наложить поддерживающую повязку»).

Если травмирована кисть или палец, фиксируйте их в том положении, в каком они находятся, с помощью шины, обмотанной куском ткани (см. «Как наложить шину»).

Если травмировано предплечье, фиксируйте его шиной и наложите поддерживающую повязку, которую затем привяжите к туловищу.

Если травмировано бедро или таз, и вы вынуждены транспортировать пострадавшего самостоятельно, фиксируйте травмированную область непосредственно на носилках.

Носилками может служить любая прочная доска (например, гладильная), на которой пострадавший помещается во весь рост. Удерживая голову, шею и спину на одной прямой линии, поверните пострадавшего на бок и подложите под него носилки. Переверните пострадавшего на носилки, поддерживая голову и туловище. Между ног положите свернутые полотенца, одеяла или одежду. Прочно привяжите пострадавшего к носилкам с помощью веревок, ремней, лент или полос ткани. При транспортировке удерживайте носилки в горизонтальном положении.

Чтобы уменьшить боль и отек, наложите холодный компресс.

За чем нужно следить.

Если имеется кровотечение, проверьте, нет ли у пострадавшего признаков шока. Если кружится голова, если есть потеря сознания, а кожа становится бледной, холодной и влажной, если дыхание учащенное и поверхностное, а пульс слабый и частый, не прекращайте попыток остановить кровотечение (см. «Шок»).

Когда обращаться к врачу.

Если вы подозреваете травму позвоночника, тяжелую травму головы или множественные переломы, или если пострадавший, получивший травму грудной клетки, задыхается, вызовите «скорую помощь».

В остальных случаях предполагаемых переломов или вывихов отвезите пострадавшего в пункт неотложной или травматологической помощи, после фиксации конечности.

Чего не следует делать.

Если вы заподозрили травму позвоночника или перелом бедра или таза, перемещайте пострадавшего только в случае крайней необходимости.

Не пытайтесь соединить костные фрагменты при переломах или вправлять вывихи.

Химический ожог глаз

Что нужно знать.

Главное — быстро промыть глаза.

Когда обращаться к врачу.

Если пострадавшему в глаз попало едкое вещество, попросите его наклонить и повернуть голову так, чтобы поврежденный глаз оказался внизу. Подняв верхнее веко, в течение 15 минут промывайте глаз водой из чашки или душа.

Завяжите поврежденный глаз чистой повязкой и не позволяйте трогать его.

Доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи.

Повреждение глазного яблока (роговицы)

Симптомы: непрестанное моргание, повышенная чувствительность к свету, боль.

Чего не следует делать.

Не надавливайте на глазное яблоко. Не давайте пострадавшему дотрагиваться до глаза.

Что надо делать.

Завяжите пострадавшему оба глаза чистой повязкой.

Когда обращаться к врачу.

При повреждении глазного яблока как можно скорее доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи.

Повреждение век

Что нужно делать.

Если ссадина кровотоочит, прижмите ее куском чистой сухой ткани, пока кровотечение не остановится.

Промойте ссадину водой и перевяжите чистой тканью. Наложите на повязку холодный компресс, чтобы уменьшить боль и припухлость.

Когда обращаться к врачу.

Если ссадина небольшая или имеет темно-синий цвет, обратитесь к врачу или доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи: могут быть повреждены слезный проток или нерв, а это требует вмешательства специалиста.

Симптомы: см. «Повреждение глазного яблока».

Инородное тело в глазу

Что нужно делать.

Пальцами ухватите верхнее веко, несколько раз оттяните и опустите его на глаз. Слезы могут вымыть из глаза инородное тело.

Осторожно оттяните вниз и посмотрите, не видно ли инородного тела.

Заметив инородное тело, аккуратно подденьте его уголком мягкой чистой ткани или, если пострадавший готов потерпеть, ватным тампоном.

Попросите пострадавшего поморгать: это может изгнать инородное тело.

Пальцем ухватите верхнее веко и заверните его за ватный тампон.

Попросите пострадавшего посмотреть вниз. Удалите инородное тело уголком чистой ткани, можно также промыть глаз водой.

Если инородное тело удалить не удастся, завяжите глаз чистой повязкой и обратитесь к врачу или доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи.

Чего не следует делать.

Не пытайтесь извлечь инородное тело, если оно прочно застряло в глазу. Не пользуйтесь острыми инструментами (пинцетом и т. п.) для извлечения из глаза инородного тела.

Когда обращаться к врачу.

Если не удается удалить из глаза инородное тело (грязь, песок и т. д.), доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи.

Травма носа

Симптомы: распухание, покраснение, боль, кровотечение.

Что нужно знать.

Через 1—2 дня после травмы носа могут появиться кровоподтеки под глазами.

Что нужно делать.

Успокойте и приободрите пострадавшего.

Если пострадавший успокоится, кровотечение уменьшится и нос опухнет не так сильно.

Остановите носовое кровотечение (см. «Носовое кровотечение»).

Чтобы уменьшить распухание носа, приложите к нему холодный компресс.

При необходимости дайте пострадавшему болеутоляющее средство — аспирин или панadol. Используйте дозы препарата, указанные в инструкции по его применению.

Когда обращаться к врачу.

Если (1) пострадавший испытывает чувство острой боли, (2) кровотечение не прекращается или прекращается и снова возобновляется, (3) нос кажется деформированным и (4) затруднено дыхание одной половины носа — обратитесь к врачу.

Только в очень редких случаях травмы носа требуют немедленного вмешательства специалиста. Поэтому не исключено, что врач решит посмотреть пострадавшего только после того, как спадет распухание носа.

Травмы позвоночника

Симптомы: малоподвижная шея, неестественное положение головы, общая слабость, нарушение ходьбы, паралич конечностей, шок, общие симптомы тяжелой травмы головы. При малейшем подозрении на повреждение позвоночника в любом отделе немедленно вызвать врача!

Чего не следует делать.

Не наклоняйте, не поворачивайте голову и тело пострадавшего. Не перемещайте пострадавшего до прибытия врача. Если вы вынуждены самостоятельно транспортировать пострадавшего, руководствуйтесь инструкциями, изложенными ниже.

Что нужно делать.

Если пострадавший потерял сознание, следите за его дыханием. Не двигая и не поднимая шеи и головы пострадавшего, выдвиньте вперед его нижнюю челюсть, чтобы открыть дыхательные пути. Убедитесь, что дыхательные пути не закрыты языком. Присмотритесь и прислушайтесь к дыханию. Если пострадавший не дышит, приступите к реанимации.

Фиксируйте голову и туловище пострадавшего в том положении, в каком они находятся. Голову и туловище обложите свернутыми полотенцами, одеялами или одеждой. Прижмите их к телу тяжелыми предметами (книгами, камнями). Если пострадавший лежит на спине, подложите под шею — не двигая головы — какую-нибудь тонкую подушку или небольшое полотенце. Убедитесь, что ворот его одежды свободен.

Если «скорая помощь» выехала к вам, ничего больше делать не нужно.

Если вы вынуждены самостоятельно транспортировать пострадавшего, позовите нескольких помощников.

Носилками может служить любая прочная доска, на которой пострадавший помещается во весь рост. Удерживая голову, шею и спину на одной прямой линии, поверните пострадавшего на бок и подложите под него носилки. Переверните пострадавшего на носилки, поддерживая голову и туловище.

Фиксируйте голову и туловище в том положении, в котором они находятся.

Голову и туловище пострадавшего обложите свернутыми полотенцами, одеялами, одеждой. Прочно привяжите пострадавшего к носилкам с помощью веревок, ремней, лент или полос ткани. При транспортировке удерживайте носилки в горизонтальном положении.

Травмы головы

Симптомы:

Легкая травма головы: местные симптомы — шишка или ссадина на голове; общие симптомы — непродолжительный период с рвотой, потерей сознания, спутанностью сознания или двоением в глазах, иногда сонливость в течение 1—2 часов.

Тяжелая травма головы: местные симптомы — шишка или ссадина на голове, общие симптомы — неукротимая рвота, длительная потеря сознания, утрата памяти, спутанность сознания, двоение в глазах, сонливость, судороги, прозрачные или кровянистые выделения из носа или ушей, неспособность отвечать на простые вопросы, выполнять указания и двигать неповрежденными частями тела. За первоначальным, светлым промежутком может следовать усугубление симптомов.

Что нужно знать.

Общие симптомы травмы головы иногда проявляются сразу, а иногда развиваются часами.

Чего не следует делать.

Не перемещайте пострадавшего, если подозреваете тяжелую травму головы или травму позвоночника, до прибытия врача СМП.

Что нужно делать.

Попробуйте остановить кровотечение, плотно прижав рану куском чистой сухой ткани.

Если травма тяжелая, старайтесь не двигать голову пострадавшего. Если кровь просочилась через ткань, не убирайте ткань с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани наложите другой.

Если рана на голове не глубокая, промойте ее теплой водой с мылом и осторожно вытрите.

Если у пострадавшего рвота и нет оснований подозревать травму позвоночника, поверните голову на бок, чтобы пострадавший не задохнулся.

Если подозреваете травму позвоночника, позовите нескольких помощников. Стараясь удерживать голову, шею и спину на одной прямой линии, поверните пострадавшего на бок.

Если травмированная область болит или опухает, наложите холодный компресс и дайте болеутоляющее средство.

Если пострадавший не может отвечать на простые вопросы и выполнять простые указания или если рвота не прекращается, вызовите врача и отвезите в больницу.

Когда обращаться к врачу.

Если появился хотя бы один из общих симптомов тяжелой травмы головы, вызовите «скорую помощь».

Если у пострадавшего имеются симптомы легкой травмы головы, обратитесь к врачу травматологического пункта.

Травматическая ампутация

Что нужно знать.

Не теряйте хладнокровия: нередко хирургическим путем можно приживить отсеченные части тела.

Что нужно делать.

Успокойте пострадавшего. Наложите жгут на культю! Если культя кровоточит, прижмите ее куском чистой сухой ткани. Плотнo, но достаточно осторожно прижмите ткань к ране на 5—10 минут, пока кровотечение не остановится. Если кровь просочилась через ткань, не убирайте ткань с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани наложите другой.

Если кровотечение приостановилось, пусть даже не прекратилось совсем, перевяжите рану чистой тканью.

Поднимите культю выше уровня сердца — это уменьшит кровотечение.

Заверните ампутированную часть в кусок чистой и влажной ткани, положите ее в плотно закрывающийся пластиковый пакет, а пакет погрузите в холодную воду.

Не кладите ампутированную часть прямо на лед. Храните ее до прибытия врача или возьмите с собой в больницу.

Как наложить шину.

Шина нужна для того, чтобы фиксировать поврежденную часть тела и предотвратить ее дальнейшее травмирование.

Не пытайтесь соединить костные фрагменты при переломах или вправлять вывихи. Всегда фиксируйте травмированную конечность в том положении, в каком она находится.

Используйте в качестве шины твердый плоский предмет (дощечку, линейку, палку, свернутый в трубку журнал). Можно

также воспользоваться подушкой или одеялом или использовать в качестве шины здоровую ногу или палец пострадавшего.

Если шина оказалась слишком грубой, обмотайте ее куском ткани или полотенца перед тем, как ее накладывать.

Удостоверьтесь, что шина захватывает суставы выше и ниже перелома (отрыва).

Прибинтуйте шину к травмированной части тела бинтом, лентой, ремнем или хотя бы галстуком. Следите за тем, чтобы повязка не оказалась слишком тугой; если пальцы прибинтованной руки или ноги бледнеют и холодеют, сделайте повязку посвободнее. Узлы не должны давить на участки повреждения.

Когда обращаться к врачу.

Если отсечена конечность, палец или часть пальца, срочно вызовите «скорую помощь».

Как наложить поддерживающую повязку.

Поддерживающая повязка нужна для того, чтобы фиксировать травмированное плечо, ключицу или предплечье в удобном положении. Накладывая поддерживающую повязку, руководствуйтесь изложенными ниже указаниями.

Сделайте треугольную (косыночную) повязку, сложив по диагонали квадратный уголок ткани размером около 1 кв. м или воспользуйтесь какой-нибудь частью своей одежды.

Попросите пострадавшего придержать травмированную руку и просуньте под нее повязку.

Оберните руку повязкой и ее концы перекиньте через плечо пострадавшего.

Концы повязки завяжите узлом на шее сбоку. Свободный кусок у локтя приколите английской булавкой. Если нужно еще больше ограничить подвижность руки, привяжите поддерживающую повязку к туловищу пострадавшего другим куском ткани и завяжите концы в узел на неповрежденной стороне тела.

Судорожные припадки

Симптомы: произвольные движения мышц и конечностей, закатывание глаз, пена изо рта, произвольное мочеиспускание и опорожнение кишечника, потеря сознания при сохраненном ритме дыхания.

Что нужно знать.

Не теряйте хладнокровия: чаще всего судорожные припадки прекращаются сами собою через 10—15 минут.

Наиболее частая причина судорожных припадков — высокая температура тела (особенно когда она поднимается резко). Серьезной опасности такие припадки, как правило, не представляют.

Чего не следует делать.

Не следует ограничивать свободу движений, не следует открывать пострадавшему рот и хвататься за язык.

Что нужно делать.

Переложить в безопасное место — туда, где не угрожает дополнительная травма.

Повернуть голову набок, чтобы пострадавший не задохнулся в случае рвоты. Расстегнуть ему одежду на шее и поясе.

Вызвать неотложную помощь и оставаться рядом с пострадавшим.

Когда обращаться к врачу.

Если судорожный синдром сопровождается нарушением ритма дыхания, звоните «03». Если припадок продолжается более 10 минут, вызовите «скорую помощь».

Если это первый припадок или если было несколько припадков подряд, вызовите врача.

Аллергия

Симптомы: сыпь на отдельных участках или даже всем теле (иногда в виде волдырей), опухшие губы, заложенный нос; в более тяжелых случаях — боль в животе, рвота, понос, затрудненное шумное дыхание; в очень тяжелых случаях — шок.

Что нужно знать.

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к определенным веществам, например к пищевым продуктам, пыльце растений, пчелиному яду. После попадания чужеродного вещества на кожу, слизистые или желудок тяжелые аллергические реакции развиваются быстро (минуты), поэтому помощь должна быть «скорой». Иногда аллергические реакции протекают в довольно легкой форме, но если появились описанные выше симптомы, лучше обратиться к врачу. Успокой-

те, прибодрите заболевшего: беспокойство может лишь усилить аллергическую реакцию.

Что нужно делать.

Если аллергическая реакция протекает в легкой форме, дайте антигистаминный препарат: таблетки димедрола, супрастина, тавегила, хлорида или глюконата кальция. Если сыпь сопровождается зудом, можно использовать холодные компрессы.

Если приступ не первый, у больного наверняка есть своя аптечка!

Когда обращаться к врачу.

Если затруднено дыхание, звоните «03».

Во всех случаях подозрения на аллергию необходима консультация врача.

За чем нужно следить.

За дыханием и пульсом. В ряде случаев могут потребоваться реанимационные мероприятия.

Астма

Симптомы: кашель, затрудненный выдох, свистящее дыхание, вплоть до тяжелых нарушений дыхания с синевой губ и ногтей.

Что нужно делать.

Прибодрите и успокойте больного: беспокойство может лишь усилить астматический приступ. Обеспечьте доступ свежего воздуха.

Дайте рекомендованные врачом лекарства. Аэрозоли: «Новодрин», «Алупент», «Астмопент», «Беротек», «Вентолин». Таблетки зуфиллина, таблетки преднизолона (если они есть у больного). Поите больного часто и понемногу (подогретая минеральная вода, молоко с содой). Обеспечьте больному покой. Хорошо проветривайте комнату. Если трудно дышать лежа, усадите больного.

Когда обращаться к врачу.

Если признаки астмы появились в первый раз, звоните «03», если не помогает ранее назначенное врачом лечение или температура тела поднялась выше 38 °С, вызовите врача поликлиники.

Инородные тела в дыхательных путях

Симптомы: пострадавший задыхается и не может кричать, могут быть свистящие шумы, попытки кашлять, лицо начинает сереть, а затем синеть.

Чего не следует делать.

Не предпринимайте никаких действий, если больной в состоянии кашлять, дышать, кричать.

Не пытайтесь ухватить пальцами предмет, застрявший в горле: вы можете протолкнуть его еще глубже.

Если пострадавший перестал дышать, не начинайте реанимационных мероприятий, пока дыхательные пути не будут свободны.

При малейшем подозрении на инородное тело дыхательных путей, звоните «03».

До прибытия врача нанесите 3—4 резких удара по спине между лопатками, если не помогло, то обхватите пострадавшего со спины, руки в замок, сделайте 3—4 резких нажима на верхнюю часть живота.

Не предпринимайте излишних действий, если пострадавший в состоянии кашлять, дышать, кричать.

Лихорадка

Что нужно знать.

Температура тела часто поднимается до высоких цифр даже при легких вирусных инфекциях.

Температура тела ниже 39 градусов обычно не вызывает каких-либо последствий.

Если температура выше 39,5 градусов или больному плохо, дайте жаропонижающие средства (таблетки, свечи; аспирин, парацетамол). Используйте дозы препарата, указанные в инструкции по его применению.

Температура может быть реакцией на перегревание или избыточную физическую нагрузку.

Чего не следует делать.

Не пытайтесь снижать жар путем обливания больного холодной водой.

Не кутайте больного в одеяла.

Обморок

Симптомы: бледность, головокружение, холодный пот, потеря сознания.

За чем нужно следить.

Если человек потерял сознание — за дыханием и пульсом. При необходимости принимайте реанимационные меры. У больного должно быть достаточное количество свежего воздуха!

Когда обращаться к врачу.

Если через 5 минут после начала обморока не появляется сознание, звоните «03».

Чего не следует делать.

Не брызгайте водой в лицо, не тормошите, не заставляйте нюхать нашатырный спирт.

Что нужно делать.

Если у человека головокружение, усадите его и нагните голову так, чтобы она оказалась между коленей.

Расстегните одежду, чтобы было легче дышать.

Если отсутствует сознание, положите на бок, чтобы в случае рвоты пострадавший не задохнулся. При этом не кладите под голову подушку.

Когда пострадавший придет в сознание, не позволяйте ему вставать сразу — он должен полежать еще 5—10 минут. Целесообразно дать воды, сладкий чай или кофе.

Если во время обморока пострадавший упал, посмотрите, нет ли у него повреждений. Если вам кажется, что пострадавший серьезно травмирован (особенно в области головы), немедленно вызовите врача.

Шок

Симптомы: бледная холодная и влажная кожа, жажда, тошнота, рвота, учащенное поверхностное дыхание, слабый частый пульс, головокружение.

Что нужно знать.

Причины шока: большая кровопотеря после травмы, тяжелая аллергическая реакция, тяжелая инфекция.

Если шок наступил в результате большой кровопотери, сначала остановите кровотечение, потом принимайте меры против шока.

Что нужно делать.

Если пострадавший в сознании и у него нет травмы грудной клетки с нарушениями дыхания или травмы головы, положите его на спину и поднимите ноги на 20—30 см.

Если есть сознание, но у пострадавшего травма грудной клетки с нарушениями дыхания или травма головы, поднимите ему голову, а не ноги. Чтобы сохранить тепло, накройте пострадавшего одеялом или пальто.

Чего не следует делать.

Если подозреваете травму позвоночника, не перемещайте пострадавшего. Если у пострадавшего рвота, не давайте ему есть и пить.

За чем нужно следить.

Следите за дыханием и пульсом. При необходимости принимайте реанимационные меры.

Когда обращаться к врачу.

Если вы подозреваете у пострадавшего шок, вызовите «скорую помощь»; чтобы предотвратить (уменьшить) поражение жизненно важных органов, нужно сразу начинать противошоковое лечение.

Остановка сердца или дыхания

Что нужно знать.

Описанные приемы восстановления сердечной деятельности и дыхания никогда не заменят навыков, приобретенных в ходе специального обучения: специальная подготовка позволяет проводить реанимацию гораздо успешнее.

Что нужно делать.

Чтобы выяснить, в сознании ли пострадавший (больной), осторожно потеревите его и позовите по имени.

Если больной не реагирует, то, крепко поддерживая рукой голову и шею и не сгибая ему спину, положите больного на твердую поверхность лицом вверх и обнажите ему грудь.

Чтобы освободить дыхательные пути от запавшего языка, поднимите подбородок и отведите голову назад.

Если вы подозреваете у больного травму позвоночника, выдвиньте ему нижнюю челюсть вперед, стараясь при этом не двигать голову и шею. Рот пострадавшего должен оставаться открытым.

Наклонитесь ухом ко рту пострадавшего, чтобы услышать его дыхание, и посмотрите, движется ли его грудная клетка. Присматривайтесь и прислушивайтесь не более 5 секунд.

Если пострадавший не дышит, приступайте к искусственному дыханию. Не меняя положения головы пострадавшего, большим пальцем и указательным зажмите ему нос и плотно прижмите свой рот к его рту. Сделайте два медленных вдувания воздуха с паузой между ними.

Если грудная клетка во время искусственного дыхания не приходит в движение, измените положение головы пострадавшего и сделайте еще 2 вдувания воздуха.

Если грудная клетка во время искусственного дыхания не приходит в движение, значит, дыхательные пути непроходимы.

Заметив, что грудная клетка приподнимается во время искусственного дыхания, прикоснитесь двумя пальцами к адамову яблоку. Переместите пальцы в углубление между адамовым яблоком и мышцей на боковой стороне шеи. В течение 5—10 секунд пытайтесь нащупать пульс.

Если пульс есть, продолжайте искусственное дыхание, производя по 1 вдуванию воздуха каждые 5 секунд. Через 12 вдуваний проверьте пульс.

Через 1 минуту вызовите «скорую помощь».

Потом продолжайте искусственное дыхание с проверкой пульса.

Если пульса у пострадавшего нет, начинайте непрямой массаж сердца.

Не меняя положения головы пострадавшего, положите выступ своей ладони ему на грудину на 2 пальца выше ее нижнего края. Свою другую руку положите сверху. Пальцы рук сомкните замком, при этом они не должны касаться груди пострадавшего. Подайтесь чуть вперед и в течение 10 секунд резко нажмите на грудину 15 раз так, чтобы грудина каждый раз опускалась на 4—5 см. Нажимайте на грудину плавно и ритмично, не отрывая от нее выступа ладони.

Чередуйте 2 вдувания воздуха с 15 нажатиями на грудину. Повторите приемы 4 раза.

Снова в течение 5—10 секунд пытайтесь нащупать пульс.

Чего не следует делать.

Если сердце у пострадавшего бьется, надавливаний на грудную клетку делать не нужно: это может привести к остановке сердца.

Если подозреваете травму позвоночника, не двигайте голову и шею, когда определяете, дышит ли он.

Гипогликемическая кома

У больных сахарным диабетом при занятии физическими упражнениями может развиваться гипогликемия. Провоцирующим моментом является тяжелая физическая нагрузка. **Симптомы:** резкая слабость, потливость, чувство голода, возбуждение, дрожание рук, головокружение, немотивированные поступки. Если не дать больному легкоусвояемый углевод, то возникают судороги, утрачивается сознание — развивается гипогликемическая кома.

Поэтому для купирования приступа гипогликемии больному необходимо дать стакан сладкого чая и булочку.

Укусы животных

Что нужно знать.

Наибольшую опасность развития инфекции представляют колотые раны, то есть те, что обычно остаются после укусов кошки и т. п.

Источник бешенства — зараженные собаки, кошки, лисы, волки, летучие мыши. Белки, кролики и прочие грызуны не являются источниками бешенства.

За чем следует следить.

Проследите по возможности за поведением укусившего животного.

Когда обращаться к врачу.

Если много укусов или сильное кровотечение, вызовите «скорую помощь». Если в результате укуса у пострадавшего имеется повреждение целостности кожных покровов, обязательно обратитесь к врачу.

В случае укуса врач решит вопрос о необходимости прививок против бешенства.

Чего не следует делать.

Не протирайте рану от укуса спиртом или перекисью водорода.

Что нужно делать.

Если рана сильно кровоточит, прижмите ее куском чистой сухой ткани и держите, пока кровотечение не остановится.

Промывайте рану из-под крана в течение 3—5 минут теплой водой с мылом, после чего аккуратно вытрите рану.

Перевяжите рану чистой повязкой.

Наблюдайте за возможными признаками инфекции (усиливающееся покраснение, отек, боль) в течение 24—48 часов. Если признаки инфекции появились, обратитесь к врачу или доставьте пострадавшего в травматологический пункт.

Ужаление (пчелы)

Симптомы:

Легкая реакция на ужаление: боль, покраснение кожи, припухлость диаметром 2,5—5 см; в течение 24—48 часов симптомы обычно исчезают.

Тяжелая реакция на ужаление: сыпь (иногда с волдырями и зудом), кашель, нарушение дыхания.

Что нужно знать.

Тяжелые аллергические реакции на ужаление развиваются чрезвычайно редко и, как правило, вскоре после ужаления.

За чем нужно следить.

Следите за дыханием и пульсом. При необходимости принимайте меры по реанимации.

Когда обращаться к врачу.

Если пострадавшему трудно дышать, вызовите «скорую помощь». Если появилась сыпь, обратитесь к врачу.

Что нужно делать.

Если ужалила пчела (обыкновенная, медоносная), удалите жало.

Если жало не удастся захватить, попробуйте осторожно поддеть его ногтем. Не пытайтесь выдавливать жало пинцетом. Если жало находится глубоко и вытащить его не удастся, обратитесь за советом к врачу.

Промойте место ужаления теплой водой с мылом. Для уменьшения боли можно применить холодный компресс.

Наложите на место ужаления холодный компресс или чистую влажную повязку: это уменьшит боль и отек.

Наблюдайте за возможными признаками инфекции (усиливающееся покраснение, боль, отек) в течение 24—48 часов.

Если появились признаки инфекции, обратитесь к врачу или доставьте пострадавшего в травматологический пункт.

Укусы ядовитых змей

Симптомы: одна или две кожные ранки от зубов змеи, жжение, отек, боль или побледнение кожи. Когда яд проникает в кровеносное русло, могут возникнуть тошнота и рвота, а затем шок (учащенное поверхностное дыхание, слабый пульс).

Что нужно делать.

Успокойте пострадавшего, не позволяйте ему двигаться и держите место укуса ниже уровня сердца, чтобы приостановить проникновение яда в кровеносную систему.

Наложите на место укуса холодный компресс или чистую влажную повязку: это уменьшит боль и отек.

Если укусила ядовитая змея, немедленно вызовите неотложную помощь или отправляйтесь с пострадавшим в больницу. Главное — не терять времени. По возможности позвоните в больницу и попросите, чтобы противоядие было приготовлено к вашему приезду.

За чем нужно следить.

Следите за дыханием и пульсом. При необходимости принимайте меры по реанимации.

Чего не следует делать.

Не давайте пострадавшему никаких лекарств, пищи или питья. Не накладывайте жгут, не обрезайте ранку, не пытайтесь отсасывать яд: все это может принести больше вреда, чем пользы.

Солнечный удар

Солнечный удар возникает при воздействии на организм человека солнечных лучей; тепловой удар наблюдается у людей, стоящих или же идущих в тесных рядах, а также при их

работе в переполненных и плохо проветриваемых помещениях, в душной, жаркой среде.

Сущность этих видов поражений заключается в нарушении или утрате организма способности приспособливаться к высокой температуре. Организм обладает способностью поддерживать температуру тела около 36,7 °С. Чрезмерное тепло удаляется организмом в основном посредством потения. Если организм не в состоянии удалять излишнее тепло потением, то при превышении температуры внешней среды свыше 35 °С возникает тепловой удар. Если при этом одновременно на непокрытую голову действуют солнечные лучи, то возникает солнечный удар.

Солнечный удар проявляется прежде всего головной болью и приливом крови к голове, шумом в ушах, слабостью, тошнотой, головокружением и жаждой. Эти симптомы настаивают человека, предупреждают его о грозящей опасности, заставляют его искать убежища в тени, пить холодные напитки, класть холодные компрессы на лоб и шею.

Если воздействие солнечных лучей на человека не прекращается и он не обращается за помощью, то симптомы солнечного удара усиливаются: наблюдается изнуренность, поверхностное дыхание, ускоренный слабый пульс. Пострадавший от солнечного удара чувствителен к свету, он жалуется на потемнение в глазах, на боли в животе; затем начинается понос. В очень тяжелых случаях возникают судороги, рвота, беспокойство, а часто — и потеря сознания. Кожа горячая и покрасневшая, зрачки расширены. Температура тела поднимается до 40 °С и выше. При тепловом ударе симптомы развиваются быстрее, чем при солнечном ударе: нередко без каких-либо ярко выраженных предварительных симптомов пострадавший теряет сознание.

Первая помощь.

Должна быть оказана немедленно. Пострадавшего следует уложить в тени или же в холодном помещении, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, положить холодные компрессы на голову, шею и область груди. Если сознание не утрачено, то пострадавшего следует напоить холодными напитками, лучше всего какими-либо минеральными водами. Ни в коем случае нельзя давать пить алкогольные напитки. При потере

сознания или при прекращении дыхательной деятельности необходимо произвести искусственное дыхание (см. «Остановка сердца или дыхания»).

Перегревание

Симптомы: вялость, тошнота, головокружение, сильное потоотделение, жажда, температура тела остается нормальной или повышается умеренно.

За чем нужно следить.

Измерьте температуру тела. Если она высокая (39—41 °С) и больной не потеет, не исключено, что у него тепловой удар, который может иметь серьезные последствия. Если температура нормальная или умеренно повышенная, приступайте к описанным ниже приемам первой помощи.

Что нужно делать.

Удалите пострадавшего с прямого солнечного света в прохладное помещение и уложите его. Расстегните одежду.

Если у пострадавшего нет рвоты, давайте ему воду или соки каждые 5—10 минут. Прикладывайте к коже мокрую прохладную ткань и включите вентилятор, либо обмахивайте полотенцем.

Когда обращаться к врачу.

Если у больного высокая температура (выше 39 °С) тела, вызовите «скорую помощь».

Тепловой удар

Симптомы: отсутствие пота, горячая, покрасневшая кожа, головная боль, головокружение, спутанность сознания, тошнота, рвота, судороги, неровный или слабый и частый пульс, потеря сознания, высокая температура тела (выше 38,5 °С).

За чем нужно следить.

Проверьте, нет ли признаков шока (кружится голова, есть потеря сознания и кожа становится бледной, холодной и влажной, дыхание поверхностное и учащенное, а пульс слабый и частый — см. «Шок»).

Что надо делать.

Удалите с прямого солнечного света и приступайте к охлаждению тела. Выполните один из следующих трех приемов:

а) усадите пострадавшего в ванну с прохладной водой (но не холодной), доходящей ему до пупка, и растирайте его тело губкой или полотенцем;

б) поставьте под прохладный душ или обливайте водой из садового шланга;

в) поместите пострадавшего в прохладную комнату, уложите рядом с вентилятором или кондиционером и заверните в мокрые простыни или полотенца.

Продолжайте снижать температуру тела, пока она не упадет до 39 °С или ниже. Дайте выпить подслащенную газированную воду (1 %-й р-р глюкозы) или раствор сахара или глюкозы, содержащей небольшое количество хлорида натрия (соли).

Когда температура тела снизится до 39 °С, вытрите пострадавшего, уложите его и накройте сухой простыней.

Обмахивайте полотенцем или поместите рядом с вентилятором или кондиционером. Если температура тела снова поднимется, повторите одну из охлаждающих процедур (см. пункты а, б, в).

Когда обращаться к врачу.

Если вы подозреваете тепловой удар, вызовите «скорую помощь» и попытайтесь снизить температуру тела немедленно: тепловой удар может иметь очень серьезные последствия.

Чего не следует делать.

Не давайте никаких лекарственных или тонизирующих средств (например, напитков, содержащих кофеин).

Ожоги

Симптомы:

Ожоги 1-й степени поражают поверхностный слой кожи, вызывая покраснение, боль и отек, чувство жжения.

Ожоги 2-й степени поражают как поверхностный, так и внутренний слой кожи, вызывая покраснение, боль, отек и образование пузырей.

Ожоги 3-й степени захватывают глубоко расположенные ткани, вызывая побурение или почернение кожи, а иногда и ее омертвление.

За чем нужно следить.

Если пострадавший получил обширный ожог, проверьте, нет ли у него шока (если кружится голова, если пострадавший

теряет сознание, а кожа его становится бледной, холодной и влажной, дыхание у него поверхностное или учащенное, а пульс слабый и частый — см. раздел «Шок»).

Когда обращаться к врачу.

Если пострадавший получил глубокий ожог площадью более 3—5 %, если ожог вызван химическим веществом или электрическим током, или если вам трудно оценить тяжесть ожога — звоните «03».

Чего не следует делать.

Не снимайте омертвевшую кожу и не вскрывайте пузыри. Не прикладывайте к обожженной области лед, сливочное масло, мази и лекарства и не накладывайте на нее ватные повязки или лейкопластырь.

Что надо делать.

Если у пострадавшего химический ожог, немедленно снимите всю сожженную одежду и обливайте участок поражения холодной водой из крана или шланга. В случае обширного химического ожога поставьте пострадавшего на 10 минут под душ или уложите его в ванну. Осторожно «промокните» пострадавшего.

Если пострадавший охвачен огнем:

- 1) облейте его водой;
- 2) оберните его, не накрывая с головой, несинтетической тканью, например шерстяным или х/б пальто, ковром или одеялом, или
- 3) положите его плашмя и катайте по земле.

При ожогах, вызванных действием высоких температур или электрического тока, снимите всю одежду, которую легко снять. Обливайте обожженную область прохладной водой из душа, шланга, крана, пока не утихнет боль.

К обожженным частям тела, которые нельзя надолго погрузить в воду (лицо), приложите влажную ткань, затем осторожно просушите.

Наложите на обожженную область чистую сухую повязку из неворсистого материала.

Если у пострадавшего обожжены кисти рук или стопы, разделите пальцы прокладками из ткани или марли, затем наложите нетугую чистую повязку.

Если ожог обширный и у пострадавшего нет рвоты, дайте ему обильное питье, чтобы возместить потерю жидкости.

Отморозение и общее замерзание

Отморозение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет температурный фактор, однако возникновению отморожения в значительной степени способствуют влажный воздух и ветер. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; в результате этого развивается недостаточное кровоснабжение определенного участка тела, проявляющееся побледнением кожи. Если вовремя не будет оказана первая помощь, то может произойти отмирание тканей.

В зависимости от объема поражения тела различаются три степени отморожения (см. «Ожоги»):

- 1) побледнение и покраснение кожи, вплоть до потери чувствительности;
- 2) образование пузырей;
- 3) омертвление (некроз) отмороженных участков тела.

Первая помощь.

Главной задачей первой помощи является *быстрое восстановление кровообращения*. При отморожении 1-й степени рекомендуется делать водяные ванны с водой комнатной температуры или же легкий массаж чистыми руками пораженных участков тела до их согревания. Отмороженные места нельзя растирать снегом, так как в процессе растирания может быть повреждена кожа. После согревания отмороженных участков тела на них накладывают повязку с борной мазью или же с вазелином!

При отморожениях 2-й или 3-й степеней первую помощь пострадавшему оказывают в умеренно теплом помещении. Отмороженные участки тела моют водой комнатной температуры, затем на них накладывают марлю, намоченную в воде, которую постепенно согревают. Одновременно пострадавший должен двигать конечностями. После восстановления кровообращения пораженный участок покрывают чистой марлей и перевязывают. Пострадавшему дают пить теплые напитки. Затем следует позаботиться о его транспортировке в лечебное учреждение.

Электротравмы

Что нужно знать.

Удар электрическим током может быть коротким и безопасным, но может представлять и смертельную опасность независимо от длительности, напряжения, силы тока.

Когда обращаться к врачу.

Если пострадавший потерял сознание, если у него имеются нарушения дыхания или обширный ожог, вызовите «скорую помощь».

Если пострадавший получил электрический ожог (который часто бывает серьезнее, чем кажется на первый взгляд), вызовите врача.

Чего не следует делать.

Не дотрагивайтесь до пострадавшего голыми руками, пока он находится в контакте с источником тока.

Если у пострадавшего есть ожоги, не снимайте омертвевшую кожу и не вскрывайте волдыри.

Не прикладывайте к ожогу лед, сливочное масло, мази и лекарства и не накладывайте на него ватные повязки или лейкопластырь.

Что нужно делать.

Отключите электрический ток с помощью токоизоляционных материалов. Если ток отключить невозможно, оттащите пострадавшего от его источника с помощью непроводящего ток предмета (метла, стул, ковер, резиновый коврик). Не пользуйтесь для этого мокрыми или металлическими предметами. По возможности встаньте на сухую, не проводящую ток подстилку (коврик, стопка газет). Если получен электрический ожог, снимите одежду, которую легко снять. Обливайте обожженную область холодной водой, пока не утихнет боль. Если ожог по-прежнему причиняет боль, наложите на обожженную область чистую сухую повязку из неворсистого материала. Если обожжены кисти или стопы, разделите пальцы прокладками из ткани или марли, затем наложите нетугую чистую повязку.

За чем нужно следить.

Проверьте, нет ли у пострадавшего признаков шока (если кружится голова, если он теряет сознание, а кожа его становится бледной, холодной и влажной, если дыхание повер-

хностное и учащенное, а пульс слабый и частый — см. раздел «Шок»).

Следите за дыханием и пульсом. При необходимости принимайте меры по реанимации.

Утопление

Когда обращаться к врачу.

Если человек тонет, вызовите «скорую помощь» как можно быстрее. Если пострадавший, вытасченный из воды, потерял сознание, если он какое-то время полностью находился под водой или если его состояние внушает вам опасение, вызовите «скорую помощь». В остальных случаях обратитесь к врачу.

Чего не следует делать.

Не залезайте в воду сами, если тонущего человека можно вытащить из воды, протянув ему руку или палку, если есть возможность спасти его с лодки или бросить ему спасательный круг.

Не давайте тонущему человеку обхватить вас: он может затянуть под воду.

Что нужно знать.

Тонуший человек зачастую не в состоянии позвать на помощь. При остановке сердца и дыхания принимайте меры по реанимации, даже если пострадавший долго находился под водой. Проводите реанимацию до прибытия врача или пока пострадавший не задышит.

Что нужно делать.

Если тонуший в пределах досягаемости, опуститесь на колени или лягте у кромки воды и протяните ему руку или какой-нибудь предмет (шест, весло, полотенце).

Если тонуший далеко от берега, бросьте ему плавучий предмет (доску, спасательный круг).

Лучше всего бросить тонущему плавучий предмет на веревке: тогда вы сможете подтянуть человека к берегу. Постарайтесь бросить предмет дальше того места, где находится тонуший человек: вы сможете подтянуть его.

Если, оставаясь на берегу, помочь нельзя, войдите в воду и протяните тонущему какой-нибудь предмет, подтяните тонущего к берегу.

Если нужно подплыть к тонущему, не упускайте из виду то место, где вы видели его в последний раз; возьмите с собой в воду предмет, за который тонущий мог бы ухватиться, не давайте ему обхватить вас.

Если пострадавший не дышит, приступайте — по возможности прямо в воде — к искусственному дыханию рот в рот. Проверьте пульс и при необходимости приступайте к реанимации.

Если у пострадавшего рвота, поверните его голову набок и удалите изо рта рвотные массы.

Если пострадавший дышит, перенесите его в теплое место, снимите с него мокрую одежду, заверните его в одеяла и вызовите врача.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРАВИЛ И ИНСТРУКЦИЙ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 утверждено Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

Типовая инструкция и инструкция для работников должны содержать следующие разделы:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом работы;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

Примечание. При необходимости в инструкции можно включать дополнительные разделы. Например, в типовых инструкциях может быть предусмотрен раздел «Введение», отражающий соответствующие положения, указания директивных органов, особенности методики изложения требований безопасности в инструкциях для работников, разрабатываемых на основе данной типовой инструкции. В этом же разделе могут быть приведены ссылки на нормативные акты, которые учтены при разработке инструкций, дан перечень этих актов, а также перечень актов, утративших силу.

В разделе «Общие требования безопасности» должны быть отражены:

- условия допуска лиц к самостоятельной работе или выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей и т. п.);

- указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка;
- характеристики опасных и вредных производственных факторов, воздействующих на работника;
- нормы ношения спецодежды, спецобуви;
- требования по обеспечению пожаро- и взрывобезопасности;
- правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать учащийся при выполнении работы;
- ответственность учащегося за нарушение требований инструкций.

В разделе «Требования безопасности перед началом работы» должны быть изложены:

- порядок подготовки рабочего места;
- порядок проверки исправности оборудования, приспособлений, вентиляции, местного освещения и т. п.;
- требования производственной санитарии.

В разделе «Требования безопасности во время работы» должны быть изложены:

- способы и приемы безопасного выполнения работ, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- указания по безопасному содержанию рабочего места;
- основные виды нарушений и методы их устранения;
- действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

В разделе «Требования безопасности в аварийных ситуациях» должны быть изложены:

- действия учащихся при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям;
- действия по оказанию медицинской помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и внезапном заболевании.

В разделе «Требования безопасности по окончании работы» должны быть изложены:

- порядок сдачи рабочего места;
- порядок уборки рабочего места;
- требования соблюдения личной гигиены и производственной санитарии;
- порядок извещения о всех недостатках, обнаруженных во время работы.

Примечание. Инструкции не должны содержать ссылок на какие-либо нормативные акты, кроме ссылок на другие инструкции для работников, действующие в данном учреждении. Требования упомянутых нормативных актов должны быть учтены разработчиками инструкций. При необходимости требования этих актов следует воспроизводить в инструкциях в изложении.

В инструкциях не должны применяться слова, подчеркивающие особое значение отдельных требований (например, «категорически», «особенно», «обязательно», «строго», «безусловно» и т. п.), так как все требования инструкции должны выполняться работниками в равной степени. Замена слов в тексте инструкции буквенным сокращением (аббревиатурой) допускается при условии его полной расшифровки.

Если безопасность выполнения работы обусловлена определенными нормами, то они должны быть указаны в инструкции (величина зазоров, расстояния и т. п.).

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ДОЛЖНОСТНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ
*По охране труда и мерам безопасности
заведующего спортзалом*

1. Осуществляет контроль за состоянием рабочих мест, учебного оборудования, наглядных пособий, спортивного инвентаря, а также за исполнением инструкций учителями физкультуры и другими лицами, проводящими занятия в спортивном зале и на спортивной площадке.

2. Не допускает проведения учебных занятий, работу кружков и секций в необорудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях.

3. Разрабатывает и периодически пересматривает (не реже 1 раза в 5 лет) инструкции по охране труда, согласует их с председателем профкома и представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения.

4. Контролирует оснащение спортивного зала противопожарным имуществом, медицинской аптечкой, носилками, а каждого рабочего места — инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности и жизнедеятельности.

5. Вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса (для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения с обязательной регистрацией в журнале административно-общественного контроля о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работающих и обучающихся (заниженность освещенности и т. д.).

Ознакомлен:

_____ дата

_____ подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ

По охране труда и мерам безопасности для учителя физкультуры

I. Общие требования безопасности

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны: руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни;

- отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учитель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- провести тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

Учитель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учитель должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:

- **порезы** — промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку,

- **ушибы** — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,

- **вывих** — создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено),

- **растяжение** — наложить на болезненную область холодный компресс на 10—15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут пока отек не уменьшится. На конечность наложите плотную повязку,

- **перелом** — остановите кровотечение, наложите шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положите что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;

- оперативно извещайте руководство о каждом несчастном случае;

- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ

По охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
 - быть внимательным при перемещениях по стадиону;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию;
- За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
По мерам безопасности для учащихся
при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы — со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях в тренажерном зале

I. Общие требования безопасности

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т. д. только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;
- по команде учителя зайти в зал.

III. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажерах;
- соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом учителю;
- занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя физкультуры оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____

должность

подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
По мерам безопасности для учащихся
по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура — органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник — человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие — это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

I. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведение занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____
должность _____ подпись (Ф.И.О.) _____

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях легкой атлетикой

I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрых-

лить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____ _____
 должность подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях спортивной гимнастикой

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- **канат** не должен иметь порывов и узлов;
- **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- **жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического **коня** должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления — в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки попеременно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организовано, по общей команде, способом указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____ должность _____ подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____

*Для учащихся по мерам безопасности при занятиях
игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, гандбол)*

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч — двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелки, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____
должность подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные — осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежании столкновения с другими играющими, замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1—2 м.

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

- пропустить вперед бегущих быстрее вас;

- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Составитель инструкции: _____ должность _____ подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях атлетической гимнастикой

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- заниматься на исправных тренажерах;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требование безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- быть внимательным при перемещениях по залу;
- перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм;
- выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;
- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;
- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;
- насухо протереть ладони;
- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;
- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;
- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;
- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № ____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях аэробикой

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Занятия должны проводиться на деревянном полу с использованием коврика или на ковровом покрытии с ровной поверхностью, хорошо закрепленном к полу и не имеющем заворотов и бугров.

Помните, что при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем безопасность во многом зависит от его исправности:

- **гантели сборно-разборные** должны иметь плотно прилегающие зажимы, а вес соответствовать силовым возможностям;
- **степ** должен быть устойчивым с надежными боковыми креплениями, чистой ровной поверхностью и закругленными краями;

- **мяч** должен быть упругим с плотно закрытым отверстием для накачивания (допустима легкая приспущенность);
- **скакалка** должна соответствовать ростовым данным занимающегося и не иметь узлов и порывов;
- **резиновый бинт** должен быть достаточной длины, не менее 1 м и без порывов.

Выполняя упражнения, соблюдайте достаточный интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т. д.);
- под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- быть внимательным при перемещениях по спортивному залу;
- танцевальные движения выполнять на шагах, следить, чтобы пятка каждый раз становилась на пол;
- обращать внимание на правильную осанку, при выполнении упражнений спина должна быть прямой;
- избегать чрезмерного прогибания в шейном, грудном и поясничном отделах;
- при наклонах в сторону опираться одной рукой о бедро;
- не выполнять наклоны на прямых ногах.

Выполняя выпады в полуприседе:

- не наклоняйте чрезмерно туловище вперед, не заваливайтесь на большие пальцы ног;
- не выводите колени вперед, удерживайте их над носками. Движения рук должны быть под контролем, избегайте чрезмерных растяжений и перегрузок в суставах;
- не выполняйте высоких махов ногами (выше 90°) и большого количества подскоков;
- при выполнении упражнений с предметами соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

При выполнении упражнений на мяче:

- точно располагайте центр тяжести своего тела над ним;
- движения выполняйте правильно;
- контролируйте перемещение мяча под собой.

Мяч должен соответствовать весовой категории от 50 до 70 кг и выше.

Упражнения с перемещениями:

- используйте упоры на ноги и на руки в зависимости от расположения туловища на нем.

Степ: при выполнении упражнений не ставьте ногу на край ступи.

Гантели, скакалка: при выполнении упражнения крепко держите их в руках, руки должны быть сухими.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
Для учащихся по мерам безопасности
при занятиях плаванием

I. Общие требования безопасности

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Учащийся должен:

- сообщить учителю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Учащийся должен:

- заходить в раздевалку с разрешения учителя;
- раздеться в раздевалке;

- снять с себя посторонние предметы (часы, висюльки, сержетки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде учащийся должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменяйте резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);
- осуществляйте вдох и выдох через рот;
- не топите друг друга, не толкайтесь в воде, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходите из воды и не покидайте бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки учащийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартуйте, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза;

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прервать занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

Составитель инструкции: _____
должность
подпись (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

« _____ » _____ Г.

« _____ » _____ Г.

ИНСТРУКЦИЯ № _____
По мерам безопасности для учащихся
при проведении прогулок и туристских походов

I. Общие требования безопасности

1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1 класса, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении прогулок, туристских походов, учащийся должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении прогулок, туристских походов группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.

Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Общая продолжительность прогулки должна составлять 1—4 часа, а продолжительность туристического похода не должна превышать: для учащихся 1—2 классов — 1 день; 3—4 классов — 3 дня; 5—6 классов — 18 дней; 7—9 классов — 24 дня; 10—11 классов — 30 дней.

С учащимися, допустившими нарушение инструкции по мерам безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

II. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода

Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.

Под руководством учителя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

III. Требования безопасности во время прогулки, туристского похода

Учащийся должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костры.
- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.
- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

IV. Меры безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода.

При получении травмы, при укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно с помощью руководителя оказать первую медицинскую помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного учреждения и родителям.

*Извлечение из Положения о службе охраны труда в системе
Министерства образования РФ, утвержденного Приказом
Минобразования № 92 от 27.02 1995 г.*

Заведующий учебным кабинетом, мастерской, спортзалом, кружком, спортивной секцией и т. д.:

- осуществляет организацию безопасности и административно-общественный контроль состояния рабочих мест, учебного оборудования, технических и наглядных средств обучения, спортивного инвентаря;

- не допускает проведения занятий, работы кружков, секций, выполнение других работ в не оборудованных для этих целей и не принятых в эксплуатацию помещениях, а обучающихся, воспитанников — к проведению занятий или работ без предусмотренной спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты;

- разрабатывает и периодически пересматривает не реже одного раза в 5 лет инструкции по охране труда, представляет их на утверждение руководителю образовательного учреждения;

- контролирует оснащение учебного помещения противопожарным имуществом, медицинскими и индивидуальными средствами защиты, каждого рабочего места — инструкцией, наглядной агитацией по вопросам обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- организует проведение учителем инструктажа по охране труда обучающихся, воспитанников с обязательной регистрацией в классном журнале или журнале установленного образца;

- вносит предложения по улучшению и оздоровлению условий проведения образовательного процесса для включения их в соглашение по охране труда, а также доводит до сведения руководителя образовательного учреждения информацию о всех недостатках в обеспечении образовательного процесса, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма работников, обучающихся, воспитанников (заниженность освещенности, шум пускорегулирующей аппаратуры, люминесцентных ламп, нарушение экологии на рабочих местах и др.);

- подает в установленном порядке заявки на спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты для работников, обучающихся, воспитанников;

- немедленно сообщает руководству, профсоюзному комитету о каждом несчастном случае, произошедшем с работником, обучающимся или воспитанником;

- несет ответственность, в соответствии с действующим законодательством о труде, за несчастные случаи, произошедшие с работниками, обучающимися, воспитанниками во время образовательного процесса в результате нарушения норм и правил охраны труда;

- обеспечивает готовность коллективных средств защиты и правильное их использование;

- проводит обучение, консультации, инструктажи работников, обучающихся, воспитанников по вопросам безопасности жизнедеятельности;

- участвует в работе комиссии по расследованию несчастных случаев, произошедших с работниками, обучающимися, воспитанниками;

- принимает участие в административно-общественном контроле по вопросам охраны труда;

- несет личную ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения, перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале и оформляются актом испытания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Рекомендуемый перечень документов и методической литературы
по мерам безопасности и предупреждению травматизма
в общеобразовательных учреждениях при занятиях
физической культурой*

1. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.
2. Вестник образования. 1999. Ноябрь.
3. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы Сан ПиН 2.42.576.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999.
5. Инструктивное письмо Минпроса РСФСР от 25.08.77 г. № 379—м «Об акте приема готовности школы к новому учебному году».
6. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. 46 с.
7. Федеральный закон РФ от 17.07.99 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ».
8. Охрана труда в образовательных учреждениях (Сборник инструкций по охране труда 1999 г.); Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивным играм, при проведении соревнований, при проведении занятий в тренажерном зале.
9. Памятка по технике безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательных школах.
10. Положение о службе охраны труда в системе Министерства образования РФ от 27.02.95 № 92.
11. Положение о расследовании и учете несчастных случаев на производстве: Постановление Минтруда и соцразвития РФ от 24.10 2002 г. № 73.
12. Положение о расследовании и учете несчастных случаев с учащимися, молодежью и воспитанниками в системе Го-

образования СССР: Приказ Минобразования РФ от 23.07.96 № 378.

13. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. 19.04.79.

14. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах: Сборник приказов Минпроса РСФСР № 10. 1980 г.

15. Приказ Минздрава и Минобразования РФ от 30.06.92 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях // Вестник образования. № 8. 1992.

16. Техника безопасности на уроках физкультуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 94 с.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

Аптечка первой помощи для спортивных залов Приказ Минздравмедпрома России от 24.06.96 № 266

Состав:

- 1. Обезболивающие, противовоспалительные и противошоковые средства при травме (ушибы, переломы, вывихи), ранениях, шоке.**
 - 1.1. Анальгин 0,5 № 10 (или аналог) 1 уп.
 - 1.2. Портативный гипотермический (охлаждающий) пакет-контейнер (полиэтиленовый кулек со льдом)... 1 шт.
 - 1.3. Раствор сульфацила натрия 1 фл.
- 2. Средства для остановки кровотечения обработки и перевязки ран.**
 - 2.1. Жгут для остановки артериального кровотечения с дозировкой компрессией (с добавлением) для само-и взаимопомощи 1 шт.
 - 2.2. Бинт стерильный 10 × 5 см 1 шт.
 - 2.3. Бинт нестерильный 10 × 5 см 1 шт.
 - 2.4. Бинт нестерильный 5 × 5 см 1 шт.
 - 2.5. Атравматичная повязка МАГ с диоксицином или нитратом серебра 8 × 10 см. Для перевязки грязных ран 1 шт.
 - 2.6. Лейкопластырь бактерицидный 2,5 × 7,2 или 2 × 5 см 8 шт.
 - 2.7. Салфетки стерильные для остановки капиллярного и венозного кровотечения «Колетекс ГЕМ» с фурагином 6 × 10 см или 10 × 18 см 3 шт.
 - 2.8. Раствор йода спиртовой 5 % или бриллиантовой зелени 1 % 1 фл.
 - 2.9. Лейкопластырь 1 × 500 или 2 × 250 см 1 шт.
 - 2.10. Бинт эластичный трубчатый медицинский нестерильный № 1, 3, 6..... по 1 шт.

- 2.11. Вата 50 г 1 уп.
- 2.12. Шины для верхних
и нижних конечностей (Дитерихса) до 2 шт.
- 2.13. Косынка для иммобилизации верхних
конечностей (1,5 м² — 1,5 м²) 1 шт.
- 2.14. Носилки матерчатые (складные) 1 шт.
- 3. Средства при болях в сердце.**
 - 3.1. Нитроглицерин таб. № 40 или капс. № 20
(тринитрралонг) 1 уп.
 - 3.2. Валидол (таб. или капс.) 1 уп.
- 4. Средства для сердечно-легочной реанимации при клинической смерти.**
 - 4.1. Устройство для проведения искусственного дыхания
«Рот-в-рот» (S-образная трубка) или воздуховоды 4шт.
- 5. Средства при обмороке (коллапсе).**
 - 5.1. Аммиака раствор(нашатырный спирт) 1 фл.
- 6. Средства при дезинтоксикации при отравлениях пищей и т. д.**
 - 6.1. Энтеродез (активированный уголь, полифепан) ... 2 шт.
- 7. Средства при стрессовых реакциях.**
 - 7.1. Корвалол (валокордин) 1 фл.
- 8. Средства для помощи при гипогликемических состояниях.**
 - 8.1. Сахар кусковой (или конфеты шоколадные) 50 гр.
- 9. Средства при приступе бронхиальной астмы.**
 - 9.1. Карманный ингалятор типа «Беротек»,
«Сольбутамол», «Беродуол» (или-или) 1 фл.
- 10. Ножницы.**
- 11. Инструкция.**

ПАМЯТКА

По мерам безопасности при организации и проведении физкультурно-оздоровительной, учебной и внеклассной работы в общеобразовательной школе

Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятия по физическому воспитанию, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровье учащихся и обязаны:

1. Ежедневно следить за соблюдением санитарно-гигиенического режима в местах проведения оздоровительных, учебных и спортивно-массовых мероприятий.

Уборку физкультурного зала проводить: один раз в день — основная уборка, и после каждого урока — влажная протирка пола.

Места для переодевания учащихся должны быть оборудованы вешалками с крючками, скамейками; если пол холодный, то необходимо иметь ковровые дорожки.

Соблюдать нормы искусственного освещения в физкультурном зале, на спортивных площадках и в местах переодевания учащихся.

2. Обеспечивать надзор за безопасным состоянием и эксплуатацией оборудования, спортивных снарядов и инвентаря, находящегося в физкультурном и актовом залах, на спортивных площадках и рекреациях.

Ежедневно осматривать и проверять исправность и надежность узлов крепления деталей гимнастических снарядов, их крепления к потолку, стенам зала, а также баскетбольных конструкций и щитов, волейбольных стоек, канатов, тренажерных систем и другого вспомогательного оборудования.

Тщательно готовить места занятий.

Если занятия связаны с переходом по улицам города, необходимо неукоснительно выполнять Правила дорожного движения и принять все меры предупреждения дорожного травматизма.

3. Обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности.

По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося.

Перед каждым занятием интересоваться состоянием здоровья занимающихся.

На занятия допускать учащихся в спортивной одежде и обуви; на занятиях по лыжной подготовке перед уроком проверять гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви лыжника; строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешаются занятия на открытом воздухе; проверять исправность лыж, палок, креплений.

4. В физкультурном зале должна быть аптечка первой помощи.

5. Учитель должен уметь оказать первую доврачебную помощь учащимся.

**МЕТОДИКА ИСПЫТАНИЙ
СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**(Извлечение из Правил безопасности занятий
по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах)**

**Основные размеры и методы испытания
гимнастических снарядов**

Брусья

Расстояние по длине между стойками — 2300 мм.

Расстояние по ширине между стойками — 520 мм.

Высота жердей от пола — 1300 + 2100 мм.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 6 мм.

Перекладина

Высота стержня перекладины от пола — 1450 — 2550 мм.

Длина стержня перекладины — 2400 мм.

Диаметр стержня перекладины — 28 мм.

Площадь для установки перекладины — 9000 x 4500 мм.

Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка, равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100 ± 10 мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

Бревно

Высота бревна по верхней кромке от пола — 750 +1200 мм.

Длина 5000 мм.

Ширина опорной поверхности — 100 мм.

Толщина бревна — 160 мм.

Прочность установки проверяется — к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм, подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

С целью профилактики детского травматизма во время занятий физкультурой большое значение в общеобразовательном учреждении должно уделяться ежегодным испытаниям спортивного инвентаря и оборудования, которые проводятся специальной комиссией, назначаемой руководителем образовательного учреждения, перед началом нового учебного года. Результаты испытаний регистрируются в специально заведенном журнале.

Журнал

**регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря
и оборудования**

А К Т

Испытания гимнастических снарядов и оборудования

От _____ г.

Мы, нижеподписавшиеся, учителя физкультуры т.
г. _____

Составили настоящий акт в том, что:

1. В спортивном зале для проведения занятий имеются перекладина _____ шт., бревно _____ шт., канат _____ шт., «шведская стенка» _____ шт.

Все вышеперечисленные снаряды и оборудование подлежали испытанию:

1.1. Перекладина под нагрузкой 220 кг, приложенной к середине грифа на высоте 2500 мм (прогиб грифа — 70 мм), фактически _____

1.2. Бревно под действием груза в 135 кг, установленного к середине бревна на высоте 1200 мм (прогиб бревна — 3 мм), фактически _____

1.3. Канат для лазания путем приложения к нему груза равного 300 кг.

1.4. Каждая перекладина «шведской стенки», под нагрузкой 120 кг, приложенной под углом 60 градусов.

2. Прогибы гимнастических снарядов соответствуют установленным Правилам безопасности занятий по физической культуре и спорту (1979 г.) нормам; после снятия нагрузки повреждения и смещения каната в щеках не обнаружены.

3. Занятия на спортивных снарядах и оборудовании **не разрешаются.**

Председатель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Таблица 1

**Сводная таблица сроков проверки оборудования
и защитных средств**

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель органа
управления образования
_____ района
« ____ » _____ Г.

АКТ - РАЗРЕШЕНИЕ

*на проведение занятий в спортивном зале и на спортивных
площадках МОУ СОШ №*

Комиссия в составе:

директора школы _____

председателя профкома _____
отв. за спортзалы

в присутствии: представителя санитарной инспекции

представителя пожарной и технической инспекций

На основании «Положения о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации», введенного в действие приказом Министерства образования Российской Федерации № 92 от 27.02.95, произвели проверку готовности к эксплуатации спортивного зала.

Проверкой установлено: _____

1. Площадь: спортзалы — большой зал _____ м, малый зал _____ м, тренажерный зал _____ м, _____

спортплощадки (на улице) — футбольное поле _____ м,
волейбольная _____ м, баскетбольная _____ м _____

2. Состояние электропроводки: _____

3. Соблюдение сантехнических норм, освещенность, температура, санитарное состояние помещения _____

4. Противопожарное состояние помещения, оснащённость пожарным инвентарем _____

5. Наличие журналов инструктажа по мерам безопасности _____

6. Наличие инструкций по мерам безопасности _____

7. Наличие актов испытания гимнастических снарядов, спортивного оборудования (оформленных на день работы комиссии) _____

8. Проведение в установленные сроки аттестации по охране труда учителей физкультуры _____

9. Наличие и состояние ограждений, крепления баскетбольных щитов, шведских стенок, другого спортивного оборудования _____

10. Проведение в установленные сроки медицинского обследования учителей _____

11. Состояние вентиляционного хозяйства, соблюдение правил его эксплуатации _____

Предложение и заключение комиссии: _____

Приложение к акту:

1. План спортзала с размещением стационарного оборудования.
2. План спортплощадок с размещенным оборудованием.
3. Протокол проверки освещенности.
4. Акты испытания гимнастических снарядов на _____ листах.

Председатель комиссии _____

Члены комиссии:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |
| 4. _____ | 7. _____ |

**Журнал инструктажа
обучающихся воспитанников по охране труда**

ВЫДЕРЖКИ ИЗ НОРМ ПРОЕКТИРОВАНИЯ
(ВСН 50—86, «Госгражданстрой»)
Общеобразовательные школы и школы-интернаты
Учебно-спортивные залы и помещения

При учебно-спортивных залах до 540 м² должны предусматриваться кладовые для снарядные по 16 м², а при зале площадью 540 м²—32 м².

Должны предусматриваться по два помещения раздевальных, душевых и уборных на класс учащихся, занимающихся в зале.

Учебно-спортивные залы следует размещать не выше второго этажа. Предусматривать проходы в учебно-спортивные помещения через классные и спальные секции не допускается. Вход в спортивный зал из раздевальных помещений предусматривается непосредственно или через обособленный коридор.

Примерные нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних, спортивных мероприятий школьников (для средней полосы европейской части Российской Федерации)*

*Для северной полосы европейской части Российской Федерации нормы для подростков 13—17 лет снижаются на 3—4°.

** Занятия проводятся только на закрытых стадионах и вблизи жилья; продолжительность — до 30 мин.

Перечень учебного оборудования и инвентаря по физической культуре для общеобразовательных учреждений России

Цели физического развития и укрепления здоровья учащихся, формирования у них потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, использования физической культуры как средства организации здорового образа жизни могут быть достигнуты лишь при высоком качестве организации учебно-воспитательного процесса, которое во многом зависит от материально-технической оснащенности образовательного учреждения, наличия современного спортивного инвентаря и оборудования, современных технологий обучения, медицинского и педагогического контроля, технических средств, стимулирующих школьников на регулярные самостоятельные занятия физической культурой.

Номенклатура учебного инвентаря и оборудования, технических средств и методик медицинского и педагогического контроля по образовательной области «Физическая культура» определяется стандартами по соответствующей области образования, минимумами содержания и примерными программами начальной, основной и средней школы. В основе отбора номенклатуры спортивного оборудования и инвентаря лежат основные принципы системы физического воспитания: направленность педагогического процесса на всестороннее и гармоничное физическое воспитание школьников; на прикладную физическую подготовку учащихся к трудовой и оборонной деятельности; на укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности. Помимо этого при определении номенклатуры спортивного инвентаря и оборудования учитываются:

а) гигиенические требования к организации и проведению занятий физическими упражнениями;

б) наличие школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам (основной, подготовительной и специальной);

в) требования к организации и проведению внеклассных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (организация физкультурных кружков и спортивных секций, проведение спортивных соревнований и физкультурных праздников);

г) требования к организации двигательного режима учащихся в процессе учебного дня, организации площадок рекреации и активного отдыха;

д) требования к организации условий для самостоятельных форм занятий школьников физическими упражнениями, организации их здорового образа жизни.

При комплектации материально-технической базы образовательного учреждения спортивным инвентарем и оборудованием необходимо руководствоваться принципом достаточности, который устанавливает требования на соответствие перечней учебного оборудования и инвентаря требованиям образовательного минимума и содержания примерных программ по физической культуре (начальной, основной и средней школы). При установлении такого соответствия используется следующий подход.

Начальная школа: выделение двигательных действий и физических упражнений из разделов базовой программы — средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства педагогического контроля; выделение физических упражнений для развития основных физических качеств — спортивное оборудование и инвентарь, средства медицинского и педагогического контроля; выделение способов самостоятельной физкультурной деятельности — демонстрационный материал, спортивный инвентарь, средства самоконтроля и самостраховки.

Основная школа: определение вида спортивной специализации базовой программы и выделение соответствующих двигательных действий и упражнений — средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства педагогического контроля и страховки; выделение физических упражнений по общефизической и специальной подготовке — спортивное оборудование и инвентарь, средства медицинского и педагогического контроля, средства наблюдения за физическим развитием и подготовленностью (программы «мониторинга»); выделение способов самостоятельной физкультурной деятельности — демонстрационный материал, спортивное оборудование и инвентарь, средства самоконтроля и самостраховки.

Средняя школа: выделение двигательных действий и физических упражнений учебных разделов базовой программы — сред-

ства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства страховки и самостраховки, средства педагогического наблюдения и контроля; выделение физических упражнений разной функциональной направленности (на коррекцию телосложения, осанки и др. — средства демонстрации, спортивное оборудование и инвентарь, средства контроля за физическим развитием и физической подготовленностью, средства медицинского контроля за функциональным состоянием организма.

Данный подход использован при разработке настоящего нормативного документа, в связи с чем его отличительной особенностью является соотнесенность перечня инвентаря и оборудования с содержанием примерных базовых программ. Представленные в виде соответствующих комплектов перечни позволяют учителям более целенаправленно комплектовать материально-техническую базу образовательных учреждений с учетом их типа, полноты реализации содержания примерных базовых и региональных учебных программ по физической культуре, а также исходя из уровня физической подготовленности и здоровья учащихся, имеющих спортивные традиции.

Дифференцированная по учебным комплектам настоящая Номенклатура спортивного оборудования и инвентаря по образовательной области «Физическая культура» для образовательных учреждений Российской Федерации составлена впервые. Серийное производство включенного в него оборудования Министерство образования России поручило Российскому научно-производственному объединению «Росучприбор» и «ФРАХТ» в рамках формируемой федеральной научно-технической программы «Индустрия образования».

**УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (КОМПЛЕКТЫ)**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
«ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

Учебные темы

«Гимнастика с основами акробатики»

1. Бревно напольное 3 м. 2. Канат для лазания 5 м (белый).
3. Козел гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).
5. Мостик гимнастический подкидной. 6. Перекладина пристеночная. 7. Подвесной снаряд для канатов. 8. Стенка гимнастическая 2,8 × 0,8 м. 9. Набивные мячи 1 кг. 10. Набивные мячи 2 кг. 11. Палки гимнастические деревянные. 12. Палки гимнастические пластмассовые. 13. Скакалки детские отечественные. 14. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м. 15. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м. 16. Мячи для художественной гимнастики. 17. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. 18. Магнитофон однокассетный с колонками.

«Легкая атлетика»

1. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 2. Планка для прыжков в высоту. 3. Стойки для прыжков в высоту. 4. Набивной мяч 1 кг. 5. Скакалки детские отечественные. 6. Секундомер однокнопочный. 7. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. 8. Флажки разметочные. 9. Теннисные мячи. 10. Финишная ленточка. 11. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. 12. Стартовый пистолет. 13. Аптечка для оказания первой помощи.

«Лыжные гонки»

1. Секундомер однокнопочный.
2. Лыжи деревянные детские.
3. Палки лыжные детские.
4. Крепления лыжные мягкие.
5. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов.
6. флажки разметочные для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.
7. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.
8. Стартовый пистолет.
9. Аптечка для оказания первой помощи.

«Подвижные игры»

1. Свисток игровой.
2. Обручи пластмассовые детские.
3. Палки гимнастические деревянные.
4. Палки гимнастические пластмассовые.
5. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.
6. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м.
7. Секундомер однокнопочный.
8. Лыжи деревянные детские.
9. Палки лыжные детские.
10. Крепления лыжные мягкие.
11. Жилетки игровые с номерами.
12. Флажки разметочные.
13. Мячи волейбольные.
14. Теннисные мячи.
15. Кегли.
16. Флажки разметочные с опорой.
17. Лента разметочная.
18. Скакалки удлиненные.
19. Скакалки гимнастические.
20. Контейнер передвижной для игрового инвентаря.
21. Табло перекидное.

«Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)»

1. Волейбольные стойки универсальные.
2. Сетка для переноса и хранения мячей.
3. Сетка волейбольная.
4. Щит фанерный игровой.
5. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой.
6. Свисток игровой.
7. Секундомер однокнопочный.
8. Номера нагрудные для командных игр (10 × 2 см).
9. Ворота для мини-футбола.
10. Сетки для ворот мини-футбола.
11. Флажки разметочные с опорой.
12. Мячи футбольные.
13. Мячи волейбольные.
14. Мячи баскетбольные.
15. Табло перекидное.
16. Секундомер настенный с защитной сеткой.

**УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ (КОМПЛЕКТЫ)**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
«ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
С ОБЩЕПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

Учебные темы

«Гимнастика с основами акробатики»

1. Бревно высокое (5,2 м). 2. Бревно напольное (3 м). 3. Брусья женские. 4. Брусья мужские. 5. Канат для лазания 5 м (белый). 6. Козел гимнастический. 7. Конь гимнастический. 8. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 9. Мостик гимнастический подкидной. 10. Обручи пластмассовые детские. 11. Палки гимнастические деревянные. 12. Перекладина универсальная. 13. Подвесной снаряд для канатов. 14. Тренажер-брусья навесные универсальные. 15. Тренажер-перекладина навесная универсальная.

«Лыжные гонки»

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Палки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная лента.

«Легкая атлетика»

1. Барьеры легкоатлетические. 2. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. 3. Теннисные мячи. 4. Планка для прыжков в высоту. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Стойка для прыжков в высоту. 7. Финишная лента. 8. Мат поролоновый (2 × 1 × 0,1 м).

«Туризм»

1. Рюкзаки. 2. Туристские палатки. 3. Комплекты туристского снаряжения.

«Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)»

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Ворота для мини-футбола. 3. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 4. Мячи баскетбольные. 5. Мячи волейбольные. 6. Мячи футбольные. 7. Свисток игровой. 8. Секундомер однокнопочный. 9. Секундомер настенный с защитной сеткой. 10. Сетки для футбольных ворот. 11. Сетка волейбольная. 12. Табло перекидное. 13. Фермы настенные баскетбольные. 14. Флажки разметочные. 15. Щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой. 16. Щиты фанерные игровые.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СО СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

Учебные темы

«Гимнастика с основами акробатики»

1. Козел гимнастический. 2. Кольца гимнастические. 3. Конь гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 5. Обручи пластмассовые детские. 6. Палки гимнастические деревянные. 7. Перекладина пристеночная. 8. Перекладина универсальная. 9. Скакалки взрослые. 10. Тренажер — брусья навесные универсальные. 11. Тренажер — перекладина навесная универсальная. 12. Бревно высокое (5,2 м). 13. Бревно напольное (3 м). 14. Брусья женские. 15. Брусья мужские.

«Лыжные гонки»

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Палки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная ленточка.

«Легкая атлетика»

1. Дорожка разметочная для прыжков и метания. 2. Рюкзаки. 3. Стойки для прыжков в высоту. 4. Финишная ленточка. 5. Эстафетные палочки. 6. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. 7. Планка для прыжков в высоту. 8. Барьеры легкоатлетические. 9. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).

«Баскетбол»

1. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 2. Мячи баскетбольные. 3. Свисток игровой. 4. Секундомер настенный с защитной сеткой. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Табло перекидное. 7. Фермы настенные баскетбольные. 8. Флажки разметочные. 9. Щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой. 10. Щиты фанерные игровые.

«Волейбол»

1. Волейбольные стойки универсальные. 2. Мячи волейбольные. 3. Свисток игровой. 4. Секундомер настенный с защитной сеткой. 5. Секундомер однокнопочный. 6. Сетка волейбольная. 7. Табло перекидное.

«Футбол»

1. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 2. Ворота для мини-футбола. 3. Мячи футбольные. 4. Свисток игровой. 5. Секундомер настенный с защитной сеткой. 6. Секундомер однокнопочный. 7. Сетки для футбольных ворот. 8. Табло перекидное. 9. Флажки разметочные.

«Плавание»

1. Свисток игровой. 2. Секундомер настенный с защитной сеткой. 3. Секундомер однокнопочный.

**УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ (КОМПЛЕКТЫ)**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
«ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
С ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

Учебные темы

«Гимнастика с основами акробатики»

1. Перекладина универсальная. 2. Брусья мужские. 3. Конь гимнастический. 4. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 5. Мостик гимнастический подкидной. 6. Стенка гимнастическая 2,4 × 0,8 м. 7. Тренажер — брусья навесные универсальные. 8. Тренажер — перекладина навесная универсальная. 9. Брусья женские. 10. Бревно высокое (5,2 м).

«Легкая атлетика»

1. Дорожка разметочная для прыжков и метания. 2. Планка для прыжков в высоту. 3. Секундомер однокнопочный. 4. Стойки для прыжков в высоту. 5. Финишная ленточка. 6. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).

«Лыжные гонки»

1. Крепления лыжные без размера. 2. Лыжи деревянные взрослые. 3. Палки лыжные взрослые. 4. Секундомер однокнопочный. 5. Финишная ленточка.

«Плавание»

1. Секундомер однокнопочный. 2. Секундомер настенный с защитной сеткой. 3. Свисток игровой.

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ
«ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРИГИРУЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ»

Учебные темы

«Атлетическая гимнастика»

1. Горка для дисков от штанги и гантелей. 2. Скамьи атлетические. 3. Стенка гимнастическая 2,4 × 0,8 м. 4. Стойка для штанги. 5. Тренажер — брусья навесные универсальные. 6. Тренажер — доска наклонная универсальная. 7. Тренажер — перекладина навесная универсальная. 8. Штанги тренировочные 101,5 кг. 9. Штанги тренировочные 45 кг. 10. Гантели литые 2 кг. 11. Гантели литые 3 кг. 12. Гантели литые 4 кг. 13. Гантели разборные 20 кг. 14. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).

«Шейпинг»

1. Коврики для шейпинга. 2. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м). 3. Скакалки взрослые. 4. Хореографический станок однорядный. 5. Магнитофон однокассетный с колонками.

«Атлетические единоборства»

1. Борцовский ковер тренировочный. 2. Куртка для самбо. 3. Мат поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).

«Ритмическая гимнастика и элементы хатха—йоги»

1. Коврики для шейпинга. 2. Маты поролоновые (2 × 1 × 0,1 м).

**ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Оборудование для внутришкольных рекреационных зон

1. Комплект напольных подвижных игр (типа игры в классики). 2. Гимнастическая стенка. 3. Скамейки гимнастические полумягкие. 4. Навесная перекладина. 5. Мишени фанерные навесные для метания. 6. Мячи мягкие для метания. 7. Кольцеброс. 8. Скакалки гимнастические. 9. Комплект для мини-футбола с мягким мячом. 10. Комплекты гимнастических ковриков. 11. Гимнастические маты. 12. Эспандер универсальный навесной. 13. Шкаф — стеллаж для хранения инвентаря. 14. Трапедия резиновая. 15. Комплект гимнастических конструкций.

Оборудование для спортивных кружков и секций

1. Комплект для настольного тенниса. 2. Комплект для бадминтона. 3. Комплект для аэробики и ритмической гимнастики. 4. Комплект для общефизической подготовки. 5. Комплект для корригирующей гимнастики. 6. Комплект для игры в футбол. 7. Комплект для игры в волейбол. 8. Комплект для игры в баскетбол. 9. Комплект гимнастический, 10. Комплект легкоатлетический.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок

1. Гимнастический городок с полосой препятствий. 2. Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр. 3. Комплект выносных атлетических тренажеров.

Дополнительное оборудование для специальных медицинских групп

1. Коврики массажные. 2. Станок хореографический. 3. Комплект фитболов. 4. Коврики гимнастические.

Обнащение методического (медицинского) кабинета

1. Весы медицинские с ростомером. 2. Антропометр. 3. Лента сантиметровая. 4. Площадка для определения свода стопы.

5. Спирометр сухой. 6. Динамометр (на 30 кг; на 90 кг). 7. Тонометр. 8. Секундомер. 9. «Ступенька» для теста на работоспособность. 10. Электрокардиограф портативный. 11. Велоэргометр. 12. Измеритель скорости зрительно-моторной реакции. 13. Измеритель точности движений. 14. Шагомеры. 15. Кардиолидер. 16. Видеомагнитофон. 17. Диапроектор. 18. Персональный компьютер. 19. Доска комбинированная с принадлежностями. 20. Экран. 21. Учебные видеокурсы по физической культуре. 22. Компьютерные программы по индивидуальной физической подготовке. 23. Компьютерная программа по мониторингу.

Спортивная форма для занятий физической культурой и спортом

1. Ветрозащитный костюм. 2. Кимоно. 3. Куртка для самбо. 4. Спортивный костюм. 5. Судейская форма. 6. Трусы спортивные. 7. Форма волейбольная. 8. Форма боксерская. 9. Форма вратаря футбольная. 10. Форма гандбольная. 11. Форма легкоатлетическая. 12. Форма футбольная. 13. Футболки.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях) | 5 |
| ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ | 19 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ, ВНЕЗАПНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ДРУГИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ | 32 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРАВИЛ И ИНСТРУКЦИЙ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ | 70 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 122 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 124 |

Для заметок

Учебное издание

Давыдов Владимир Юрьевич
Коваленко Татьяна Григорьевна
Киселев Павел Алексеевич
Попова Галина Николаевна

**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

(Все для учителя физической культуры)

Учебно-методическое пособие

Главный редактор *А.В. Шестакова*
Редакторы: *Н.Н. Забазнова, О.Н. Лысенко*
Технический редактор *Е.А. Мальченко*
Художник *Н.Н. Захарова*

Подписано в печать 25.06 2003. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 8,7.
Уч.-изд. л. 9,4. Тираж 300 экз. Заказ . «С» 121 .

Издательство Волгоградского государственного университета.
400062, Волгоград, ул. 2-я Продольная, 30.

Удалить

Удалить