

**БЕЛКООПСОЮЗ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ КООПЕРАЦИИ»**

**В. А. МЕДВЕДЕВ
Н. Н. ГАВРИЛОВИЧ
Т. В. КАРЛЮК**

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей и студентов**

Гомель 2010

УДК 796
ББК 75.1
М 42

Рецензенты: К. К. Бондаренко, канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
и спорта Гомельского государственного университета
им. Ф. Скорины;
В. С. Лемешков, канд. пед. наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта Белорусского
торгово-экономического университета потребительской
кооперации

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский тор-
гово-экономический университет потребительской кооперации». Протокол № 2 от 8 декабря 2009 г.

Медведев, В. А.

М 42 Правила безопасного проведения занятий физической культурой
и спортом в вузе : учебно-методическое пособие для преподавателей и
студентов / В. А. Медведев, Н. Н. Гаврилович, Т. В. Карлюк. – Гомель :
учреждение образования «Белорусский торгово-экономический уни-
верситет потребительской кооперации», 2010. – 32 с.
ISBN 978-985-461-759-6

Рассматриваются основы теоретико-методических знаний по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения в
соответствии с учебной программой по физической культуре для высших учебных заведений.

Предназначено для студентов всех специальностей (будет полезно учащимся средних учебных заведений: школ, колледжей, лицеев).

**УДК 796
ББК 75.1**

ISBN 978-985-461-759-6

© Медведев В. А., Гаврилович Н. Н.,
Карлюк Т. В., 2010
© Учреждение образования «Белорусский
торгово-экономический университет
потребительской кооперации», 2010

ВВЕДЕНИЕ

Развитие современной теории и методики физического воспитания вызвало необходимость дальнейшего совершенствования теоретического раздела программы по физическому воспитанию для вузов Республики Беларусь, что нашло отражение в постановлении Правительства Республики Беларусь «О мерах повышения эффективности физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов» (1998 г.). В этом аспекте актуальны меры, направленные на оптимизацию всех компонентов физического воспитания в вузе. Особую значимость представляют они в плане целенаправленного освоения правил безопасного поведения студентов при проведении занятий физической культурой и спортом в системе вузовского образования и подготовке специалиста.

Так как в ранее изданных учебно-методических пособиях по физической культуре раздел по правилам безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом отсутствовал, то возникла необходимость его разработки, чтобы восполнить пробелы по актуальным вопросам безопасного поведения, учитывающего современные требования к образовательному и нормативному компонентам.

Данное издание включает необходимый теоретический раздел, который соответствует современным требованиям, а также систематизированные сведения по содержанию, организации, методике проведения учебно-педагогического процесса. В пособии приведены также сведения по методике организации безопасного проведения занятий по видам спорта, включенным в программу по физической культуре для студентов вузов.

Рекомендации, представленные в этом пособии, позволяют осуществить безопасное комплексное решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие правила безопасного поведения являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, спортивных, оздоровительных и иных мероприятий по физической культуре и спорту в вузе и заключаются в следующем:

1. Педагогический, административный и медицинский персонал вузов, которому поручена учебно-воспитательная, физкультурно-массовая, спортивная и оздоровительная работа со студентами, должен руководствоваться настоящими правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности при занятии со студентами физической культурой и спортом.

2. Специалист физической культуры, проводящий занятия по расписанию или на внеурочных занятиях, несет прямую ответственность за здоровье и жизнь студентов и обязан:

- перед началом занятия (мероприятия) провести тщательный осмотр места проведения занятия (мероприятия), убедиться в надежности и исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, инструктировать студентов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, а при необходимости – обеспечивать гимнастическую страховку;
- по результатам медицинских осмотров и наличию справок, заверенных ВКК, знать состояние здоровья, медицинскую группу студентов по физической культуре и функциональные возможности каждого студента; при появлении у студента признаков утомления или при жалобе на плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
- после окончания занятия (мероприятия) внимательно осмотреть место его проведения, отключить электроприборы и освещение.

3. На администрацию вуза, а также руководителей спортивных баз и комплексов различных подведомственных учреждений, которые несут материальную ответственность за содержание спортивного сооружения (специализированных спортивных залов, лыжных баз, бассейнов, стадионов и других помещений), при проведении со студентами организованных занятий, тренировок и иных мероприятий возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соблюдение санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к месту проведения занятий (мероприятий) настоящими правилами.

4. Непосредственно на медицинский персонал вуза возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья студентов, а также осуществление контроля за соблюдением требований СанПиН, предъявляемых к местам и условиям проведения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

5. Запрещается проведение занятий на неисправном оборудовании, использование спортивного инвентаря с дефектами, при отсутствии спортивной специальной одежды и обуви, а также без присутствия специалистов.

6. При проведении учебно-тренировочных занятий или соревнований на открытых площадках необходимо руководствоваться действующими учебными программами по физическому воспитанию.

7. Учебно-воспитательный процесс в учреждениях образования всех типов должен способствовать сохранению здоровья студентов, поддержанию работоспособности в течение учебного дня, недели, семест-

ра, учебного года, обеспечивать необходимую двигательную активность, развитие физических качеств и индивидуальных способностей, а также отдых по интересам.

8. В 2005 г. Советом Министров Республики Беларусь разработана и утверждена вторая редакция «Концепции государственного управления охраной труда» (далее – Концепция). В этом документе определены цели, задачи и основные направления государственного управления охраной труда, указаны уровни, субъекты, механизм реализации Концепции и ожидаемые результаты.

Целью государственного управления охраной труда является создание условий, обеспечивающих сохранение жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Основные *задачи* государственного управления охраной труда заключаются в уточнении функций, мерах ответственности, а также усилении профилактической направленности субъектов управления на всех уровнях, внедрении экономических механизмов и методов прогнозирования в этой сфере, сертификации систем управления в организациях, совершенствовании нормативного правового обеспечения охраны труда.

9. В соответствии с требованиями Закона Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» ответственность за выполнение санитарных норм и правил возлагается на руководителя вуза, а также на других работников учреждения в объеме, соответствующем их функциональным обязанностям по обеспечению санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов. Постоянный контроль за выполнением санитарных норм и правил осуществляет медицинский персонал учреждения образования.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ГИГИЕНЫ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ

2.1. Крытые спортивные сооружения

Требования к крытым спортивным сооружениям для занятий физической культурой заключаются в следующем:

1. Устройство спортивных залов должно соответствовать действующим «Санитарным правилам содержания мест занятий по физической культуре и спорту», СанПиН «Общественные здания и сооружения» с учетом возрастных особенностей студентов и требований учебно-воспитательного процесса.

2. В составе физкультурно-оздоровительного блока, кроме спортивного зала (спортивных залов), рекомендуется предусматривать учебно-тренировочный бассейн, тренажерный зал, хранилище для лыж, медицинские помещения, медико-восстановительный центр психологической разгрузки.

3. Полы спортивных залов должны быть упругими и без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность.

4. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий обязательно должны быть сухими и чистыми.

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

6. Стены спортивного зала на высоту до 1,8 м не должны иметь выступов. Пристенные конструкции, включающие в себя различные многокомплектные снаряды (приспособления или тренажеры), должны убираться или располагаться так, чтобы не создавать травмоопасных выступов. Там, где есть возможность, необходимо оборудовать закрывающиеся ниши для хранения различного мелкого и среднего раздаточного спортивного инвентаря. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и располагаться до разметки спортивного зала.

7. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам. Остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, а также устройство для открытия фрамуг с целью проветривания спортивного зала.

8. Основные помещения зданий образовательных учреждений должны иметь естественное и искусственное освещение.

9. Допускается верхнее (или верхнее и боковое) естественное освещение для холлов, спортивных залов, залов ритмики и бассейнов, освещение искусственным светом проходных коридоров и раздевалок. Не обязательным является естественное освещение в инвентарных, душевых и туалетных помещениях при спортивных залах, тирах и помещениях для хранения лыж.

10. Электросветильники должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в 3 месяца.

11. *Запрещается* привлекать студентов к очистке осветительной арматуры.

12. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая цепь, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться у входа или вне помещения (в коридоре, на лестничной площадке и т. п.).

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

14. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк по линии основных коридоров и лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть раздельной либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации.

15. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств. При этом они должны быть исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию.

16. Температура воздуха в помещениях учебных заведений должна быть:

- в спортивных залах – +15... +18 °С;
- в раздевалках при спортивных залах – +19... +23 °С;
- в душевых – не ниже +25 °С.

17. Отдельные системы вытяжной вентиляции следует предусматривать для следующих помещений: спортивных залов, плавательного бассейна, тира, санитарных узлов.

18. Занятия по физической культуре следует проводить в хорошо проветриваемых залах путем открытия окон с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше +5 °С или фрамуг при более низкой температуре воздуха. Сквозное проветривание спортивного зала при температуре наружного воздуха ниже –10 °С проводится в отсутствие студентов.

19. Раздевалки для студентов должны иметь не менее 0,18 м площади на место.

20. В раздевалках для девушек и юношей при спортивных залах необходимо предусматривать, кроме душевых и туалетов, помещение с установкой 3–4 умывальников.

21. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Расстояние между скамьями и шкафами должно быть не менее 1,0 м. В проходах раздевалок нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования. Запрещается загромождать их спортивным инвентарем.

22. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, деревянными решетками для пола, а также полочками для принадлежностей.

23. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане должна быть предусмотрена эвакуация студентов из всех помещений и мест проведения занятий по физической культуре, в том числе и вспомогательных помещений.

24. Расстояние до дверей, ведущих к эвакуационному выходу от самой дальней точки в спортивном зале, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей.

25. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах разрешается запирают только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. *Категорически запрещается* забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.

26. Оснащение крытых спортивных сооружений учреждений образования специальным противопожарным оборудованием производится на основании действующих правил противопожарной безопасности. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных нужд, не связанных с пожаротушением, *категорически запрещается*.

2.2. Открытые спортивные сооружения

Открытые спортивные сооружения для занятий физической культурой должны соответствовать следующим требованиям:

1. Территория земельного участка учреждения образования должна быть планировочно выделена. При планировке территории необходимо обеспечить безопасность пребывания студентов на физкультурно-спортивных и игровых площадках.

2. На территории земельного участка выделяются различные функциональные зоны с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса с обязательным выделением физкультурно-спортивной, хозяйственной зон, зоны отдыха в соответствии с действующими строительными нормами, правилами и заданием на проектирование.

3. Физкультурно-спортивные площадки, предназначенные для спортивных игр, рекомендуется ориентировать продольными осями в направлении «север – юг». Остальные площадки допускается ориентировать произвольно.

4. Физкультурно-спортивную зону рекомендуется размещать со стороны спортивного зала. Не допускается ее размещение со стороны окон учебных аудиторий.

5. При наличии футбольного поля круговая беговая дорожка устраивается вокруг него. Прямая дорожка, как правило, вписывается в круговую. Оборудование и покрытие физкультурно-спортивных площадок должны быть приведены в соответствие с «Рекомендациями по оборудованию и благоустройству при-

кольных участков». С целью предупреждения травм различные неровности, выбоины на спортивных площадках следует систематически засыпать и выравнивать. Занятия на мокрых площадках запрещаются.

6. Студенты должны уметь правильно использовать спортивный инвентарь и оборудование. Оборудование игровых, физкультурно-спортивных площадок должно соответствовать возрасту занимающихся. Конструкции оборудования и отдельных сооружений должны быть надежно закреплены, изготавливаться из материалов, разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь, и не должны иметь острых углов и выступающих деталей. Поверхность деревянных конструкций должна быть гладкой и хорошо отшлифованной.

7. Спортивные площадки должны соответствовать размерам общепринятых стандартов.

8. Спортивные площадки нельзя ограждать канавками, деревянными и кирпичными бровками. На расстоянии 2 м за спортивной площадкой не должно быть деревьев, столбов, заборов и других ограждений, которые могут стать причиной травмы.

9. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, без бугров, ям, скользкого грунта, с продолжением не менее чем на 15 м за финишной отметкой.

10. Прыжковые ямы должны быть заполнены песком, взрыхленным на глубину 20–40 см. Песок должен быть просеян, без посторонних предметов.

11. Места, предназначенные для метаний гранаты и мяча, должны располагаться на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок) и хорошо просматриваться. Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее 60 м.

12. Места проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности, дистанция) и условия проведения должны строго соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности учащихся.

13. Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4 градусов; размеры ее зависят от количества учащихся. Интервал между двигающимися лыжниками должен быть не менее 10 м.

14. Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, способных привести к травмам.

15. Площадки для катков в учебных заведениях должны быть ровными, толщина льда должна составлять не менее 15 см, а уклон – не более 10 миллиметров на метр. Толщина льда на естественных водоемах, оборудованных под каток для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

16. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин поверхность. Все повреждения, возникающие на поверхности льда, немедленно исправляются или ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадь не менее 8 м на одного занимающегося.

17. Освещение территории открытых спортивных площадок в вечернее время является обязательным и обеспечивается исходя из нормы освещенности в 20–40 лк на поверхности земли.

2.3. Спортивный инвентарь и оборудование

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий физической культурой должны соответствовать следующим требованиям:

1. Все снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий по физической культуре, должны находиться в полной исправности, надежно закрепляться. Надежность установки и результаты испытаний спортивного инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (акте).

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

3. Жерди брусьев ежегодно перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины их необходимо заменить.

4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой ветошью и зачищать шкуркой.

5. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны вровень с ним. Гимнастическое бревно не должно иметь трещин, заусенцев на брусе и заметного искривления.

6. Опоры гимнастических «козла» и «коня» должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги «козла» и «коня» должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

7. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, чтобы обезопасить площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

8. Гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

9. Набивные мячи используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

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

11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

12. Лыжный инвентарь подбирается в соответствии с ростом каждого учащегося. Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для захвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо. Поверхность лыж не должна иметь перекосов, боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов. Скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

К организации безопасности учебного процесса предъявляются следующие требования:

1. Учебно-воспитательный процесс в учреждениях образования всех типов должен способствовать сохранению здоровья учащихся, поддержанию их работоспособности в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года, обеспечивать необходимую двигательную активность, развитие индивидуальных способностей, отдых по интересам.

2. Все помещения учреждений образования подлежат ежедневной влажной уборке. Желательно при уборке помещений использовать пылесосы. Влажная уборка помещений производится при открытых окнах и фрамугах. Оборудование и инвентарь протираются увлажненной ветошью. Спортивный зал после каждого занятия проветривается. Влажная уборка проводится не менее 2 раз в день (утром за 1–2 ч до прихода учащихся и по мере загрязнения).

3. Учащиеся допускаются в спортивный зал только в спортивной одежде и обуви.

4. Ежемесячно и по эпидемическим показаниям должна проводиться генеральная уборка всех помещений учреждений образования: мытье полов, осветительной арматуры, дверей, стен с применением разрешенных Министерством здравоохранения Республики Беларусь моющих дезинфицирующих средств. Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем должны быть открыты и прикрываться при резком перепаде температуры воздуха в помещениях и снаружи, а также систематически очищаться от пыли. Оконные проемы и стекла должны мыться с наружной стороны 3–4 раза в году, с внутренней стороны – ежемесячно.

5. Запрещается привлекать учащихся к мытью полов, уборке санузлов и умывальных комнат, уборке и вывозу отходов, обработке чаши бассейна, мытью стекол и осветительной арматуры.

6. *Категорически запрещается* проведение текущего и капитального ремонта при функционировании учреждения образования.

7. В теплое время года при сухой и жаркой погоде поливка площадок открытого типа должна проводиться не менее 2 раз в день с предварительной уборкой. В зимнее время игровые площадки и дорожки к ним должны расчищаться от снега.

8. Преподаватели физического воспитания должны владеть информацией о здоровье учащихся, учитывать рекомендации врача при организации учебно-воспитательного процесса.

9. Занятия физической культурой необходимо проводить в благоприятных условиях окружающей среды. Допускается проведение занятий на открытом воздухе при температуре не ниже -15°C и скорости движения воздуха до 5 м/с.

10. Распределение учащихся на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную, лечебную) для занятий физической культурой должно проводиться на основании состояния здоровья учащихся до начала учебного года.

11. Учащиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

12. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся вместе с основной группой с уменьшенной физической нагрузкой согласно рекомендации врача.

13. Занятия специальных групп по физической культуре должны проводиться отдельно от основных групп. В состав специальной группы должно входить 8–12 учащихся.

14. Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе лечебной физкультуры (ЛФК), должны проводиться медицинскими работниками, прошедшими специальную подготовку, в оборудованных для этих целей залах поликлиник.

15. К занятиям в спортивных секциях, участию в спортивных соревнованиях учащиеся допускаются с разрешения врача, к туристским походам – с разрешения медицинского работника университета.

16. Медицинский работник совместно с администрацией университета систематически, не реже 1 раза в месяц, осуществляет контроль за организацией и проведением всех форм физического воспитания учащихся.

17. Не допускается проведение занятий физической культурой в одной группе учащихся в течение двух дней подряд.

18. Педагогический персонал обязан требовать от учащихся выполнения установленного санитарно-противоэпидемического режима, поддержания чистоты помещений и своевременного их проветривания.

19. Вопросы по состоянию здоровья учащихся, обеспечению санитарно-эпидемического благополучия в учреждении образования должны постоянно контролироваться администрацией и медицинским персоналом данного учреждения, систематически рассматриваться на заседаниях кафедры.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

4.1. Легкая атлетика

Требования безопасности проведения занятий по легкой атлетике заключается в следующем:

1. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионах в специально оборудованных секторах, спортивных манежах и залах.

2. Не допускается пользование неисправным спортивным оборудованием и инвентарем.

3. Лишние снаряды, не используемые на занятиях, следует удалить.

4. В зависимости от вида легкоатлетической подготовки и места проведения выбирают одежду и обувь, соответствующие конкретным условиям.

5. Приступая к занятиям с использованием легкоатлетического оборудования и инвентаря, преподаватель по физическому воспитанию обязан ознакомить студентов с инструкцией по охране труда и контролировать ее выполнение по данному виду упражнения, а студенты должны строго выполнять все пункты инструкции.

6. Разминка, связанная с легкоатлетическими упражнениями, должна быть интенсивной. При ветре более 5 м/с, низкой температуре воздуха (не ниже -15°C) и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением основных нагрузок, связанных с бегом, прыжками или метанием.

7. Упражнения по бегу на стадионе выполняются в направлении против часовой стрелки.

8. Песок в прыжковом секторе необходимо вскапывать на глубину не менее 20 см и разрыхлять.

9. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска или пересекать эту зону. Тем, кто выполняет функции судьи и находится вблизи мест приземления снаряда, нельзя поворачиваться спиной к студенту, выполняющему метание.

10. При проведении легкоатлетического кросса необходимо ознакомить студентов с особенностями рельефа местности, пройдя с ними по всей дистанции. На старте необходимо соблюдать временной интервал между забегами.

4.2. Спортивные игры

При проведении спортивных игр следует выполнять следующие требования безопасности:

1. При проведении занятий и соревнований по спортивным играм преподаватель обязан постоянно следить за качеством спортивных площадок, исправностью спортивного оборудования и инвентаря.

2. Вес, техническое состояние спортивного оборудования и инвентаря должны соответствовать стандартам и правилам соревнований.

3. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть ограждены защитными приспособлениями, а посторонние предметы – убраны в безопасное место.

4. Не допускаются к занятиям опоздавшие студенты.

5. При занятии мини-футболом, теннисом в спортивном зале за воротами должны быть установлены защитные сетки.

6. Упражнения выполняются в определенной последовательности по команде преподавателя (тренера), подаваемой свистком.

7. В период изучения тактико-технических приемов необходимо обучать студентов технике безопасного падения и приземления.

8. Изучая и совершенствуя тактико-технические приемы выполнения упражнения одним игроком или группой игроков, необходимо выдерживать дистанцию или временные интервалы, исключающие возможности столкновения.

9. Двусторонние игры должны проводиться в соответствии с правилами соревнований.

10. Во время проведения двусторонних игр не разрешается студентам, не участвующим в игре, проводить разминку с мячом (без мяча) или заниматься физическими упражнениями рядом с игровой площадкой.

4.3. Атлетическая гимнастика

Требования безопасности проведения занятий по атлетической гимнастике заключаются в следующем:

1. Вход в тренажерный зал разрешается только в присутствии преподавателя по физическому воспитанию.

2. Тренажерный зал должен отвечать требованиям безопасности и соответствовать выполнению учебных программ. Тренажеры (другое спортивное оборудование) должны быть надежно закреплены.

3. Занятия проводятся под руководством преподавателя по физическому воспитанию или иного ответственного лица, имеющего специальную подготовку и допуск на проведение занятий по атлетической гимнастике.

4. Устанавливать вес тренажеров и подбирать отягощения необходимо исходя из уровня физической подготовки студента, предварительно проконсультировавшись с преподавателем (тренером).

5. Во время занятий со штангой или на тренажере партнерам необходимо находиться на расстоянии, не мешающем выполнению упражнения.

6. При выполнении упражнений с предельным весом (жим лежа, приседания, наклоны и т. д.) необходимо, чтобы рядом находился партнер, осуществляющий страховку.

7. Необходимо следить за чистотой грифов штанги, перекладины, гирь, гантелей, периодически тщательно очищать их от магнезии и ржавчины.

8. Студенты, занимающиеся атлетической гимнастикой, обязаны знать правила самостраховки и страховки.

9. При проведении занятий по атлетической гимнастике необходимо руководствоваться основными педагогическими принципами обучения: доступностью и индивидуальным подходом.

4.4. Спортивная борьба

Требования безопасности проведения занятий по спортивной борьбе заключаются в следующем:

1. Студенты, занимающиеся спортивной борьбой, должны проходить вводный и первичный инструктаж по технике безопасности на учебном месте (в зале).

2. Студенты, не прошедшие инструктаж по технике безопасности, к занятиям не допускаются.

3. В отсутствие преподавателя самостоятельные занятия студентов запрещаются.

4. Перед занятием во избежание травм необходимо снять украшения и другие посторонние предметы (цепочки, кольца, часы и т. д.). Не допускаются к занятиям студенты с длинными ногтями.

5. Студенты, приступившие к занятиям по спортивной борьбе, должны соблюдать правила внутреннего распорядка в зале и других помещениях.

6. Начинать и завершать выполнение различных упражнений и приемов необходимо по сигналу преподавателя по физическому воспитанию (тренера). Выполняются только те приемы или упражнения, которые предлагает тренер.

7. При разучивании приемов с повышенным риском неудачного падения студенты обязаны владеть необходимыми приемами страховки и самостраховки. Приемы выполняются только в пределах борцовского ковра (татами) в одном метре от его края. Вести спортивную борьбу следует осторожно, избегая удара о стенку.

8. Перед началом занятий необходимо убрать все посторонние предметы за боковые и лицевые линии ковра, проследить, чтобы имеющийся инвентарь (борцовские манекены, медицинболы и др.) находился в специально отведенных местах.

9. Покрытие борцовского ковра должно быть чистым, хорошо уложено, натянуто и надежно закреплено. Между матами не должно быть зазоров.

4.5. Плавание

При проведении занятий по плаванию следует выполнять следующие правила безопасности:

1. Допуск студентов к занятиям по плаванию проводится только в присутствии того преподавателя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена преподавателя должна быть согласована с заведующим кафедрой физического воспитания.

2. К занятиям студенты допускаются только с разрешения врача.

3. Не допускаются к занятиям по плаванию студенты с недомоганиями и повышенной температурой, а также при наличии у них кожных заболеваний или повреждений кожного покрова.

4. Студенты должны быть ознакомлены с инструкцией «Правила безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейнах Республики Беларусь».

5. Преподаватель (тренер) на протяжении всего занятия контролирует поведение студентов на воде во избежание несчастных случаев.

6. Занятие начинается и заканчивается по распоряжению преподавателя, который контролирует вход и выход группы из чаши бассейна.

7. Занятие новой группы начинается только после того, как предыдущая группа покинет бассейн.

8. Обучение плаванию проводится на крайних дорожках бассейна.

9. Выполнение прыжков в воду с вышки и стартовой тумбочки разрешается только студентам, умеющим уверенно плавать.

10. Проведение занятий на естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах.

11. При выборе места для обучения плаванию на естественных водоемах следует руководствоваться следующими требованиями:

- дно водоема должно быть ровным, песчаным и очищенным от коряг, камней, водорослей, железных и других предметов, представляющих опасность;
- глубина воды должна быть от 0,7 до 1,3 м;
- скорость течения воды – не более 0,3 м/с;
- места для купания (обучения плаванию) должны быть ограждены;
- при проведении занятий должны быть в наличии спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, лодки и т. д.).

4.6. Лыжная подготовка

Требования безопасности проведения занятий по лыжной подготовке заключаются в следующем:

1. Занятия по лыжной подготовке проводятся при температуре воздуха не ниже -15°C и скорости ветра не более 3 м/с.
2. Одежда для занятий лыжной подготовкой или катанию на коньках должна быть теплой, легкой, не стесняющей движений.
3. При сильном морозе студенты должны следить за физическим состоянием друг друга и сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.
4. При утомлении или ухудшении самочувствия студент может быть отправлен на лыжную базу в сопровождении товарища.
5. При выборе лыжной трассы для занятий (соревнований) необходимо избегать на лыжне замерзших водоемов, густого кустарника, ям и других препятствий.
6. Перед началом занятий по лыжной подготовке (катанию на коньках) лыжня (место катания на коньках) обязательно проверяется преподавателем по физическому воспитанию.
7. Перед занятиями лыжной подготовкой преподаватель (тренер) обязан проинструктировать студентов о правилах поведения, подборе лыж, палок, переноске инвентаря. Крепления на лыжах должны быть исправны, лыжи и ботинки должны иметь одинаковый номер. Во избежание путаницы правая лыжа отмечается буквой «П» (под номером).
8. Перед выходом с лыжной базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях города. При движении в строю лыжи несут в вертикальном положении.
9. При передвижении к месту занятий впереди группы идет преподаватель, а замыкает колонну назначенный преподавателем студент, несущий красный флажок. Группа передвигается по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. С наступлением темноты преподаватель и все студенты обязаны иметь фликеры или другие обозначающие средства.
10. Перед началом занятия преподаватель знакомит студентов с особенностями трассы.
11. При передвижении на лыжах необходимо соблюдать дистанцию 3–4 м.
12. Спуск со склонов и гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого студента. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда их друг на друга.
13. Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам. Нельзя собираться на льду большими группами.
14. При движении по конькобежной дорожке во избежание столкновения запрещается резко останавливаться, а также отдыхать и стоять на ней.
15. Для обучения новичков следует применять страховку при выполнении самостоятельных движений, используя для этой цели поручни и барьеры.
16. Запрещается кататься в обычных коньках на специализированных катках и конькобежных дорожках. В этом случае для передвижения необходимо использовать только беговые коньки.
17. Студенты обязаны обладать навыками оказания первой помощи при обморожениях.

5. ИНСТРУКТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Настоящие требования предъявляются к студентам высших учебных заведений Республики Беларусь на занятиях физической культурой и спортом.

Приступая к любым видам спортивных занятий по учебной программе, студенты обязаны ознакомиться с предлагаемой инструкцией под контролем преподавателя и расписаться в журнале по технике безопасности. Знание требований инструкции обязательно для каждого студента.

Приступая к специализированным занятиям, студенты знакомятся с порядком и особенностями само-страховки, страховки и взаимопомощи, так как особенности выполнения тех или иных упражнений, связанных с конкретными умениями и навыками, требуют от них тот необходимый минимум обязательных знаний, который позволяет избежать травматизма и быстрее освоить необходимые упражнения.

5.1. Инструкция для студентов, занимающихся легкоатлетическими упражнениями

Во избежание травматизма при занятиях легкоатлетическими упражнениями необходимо соблюдать следующие правила:

1. Иметь спортивную форму и обувь, соответствующие конкретным условиям занятий в открытых или закрытых спортивных сооружениях.
2. В начале занятия проводить интенсивную разминку под руководством преподавателя, более опытного спортсмена или самостоятельно.
3. Выполнять беговые задания на дорожках стадиона (манежа) следует по направлению против часовой стрелки.
4. Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей беговой дорожке.
5. При выполнении низкого старта не находиться сзади стартующего и не пытаться применять дополнительные усилия по ускорению.
6. При групповом старте в беге во избежание столкновений исключить резкую остановку.
7. После финиширования в беге на различные дистанции не следует прекращать движения: необходимо перейти на ходьбу, чтобы восстановить дыхание.
8. Во время бега на ограниченном прямом отрезке в спортивном зале не выполнять резкого торможения с опорой руками о стену.
9. В случае недомогания во время бега на дистанции легкоатлетического кросса необходимо перейти на ходьбу, а если самочувствие не улучшится – прекратить бег.
10. На занятиях по прыжкам необходимо использовать ту обувь, которая соответствует покрытию беговой дорожки (сектора специализированного зала, манежа), и подкладывать в обувь под пятку резиновые стельки.
11. Периодически и тщательно разрыхлять песок в яме для прыжков.
12. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Нельзя приземляться на руки.
13. Не оставлять грабли и лопату в местах приземления (яме). Грабли необходимо класть зубьями вниз, беговые туфли – шипами вниз.
14. На занятиях по метанию нельзя стоять справа от метаемого (или слева, если метаемый – левша), ходить за снарядом без команды или разрешения преподавателя.
15. Перед метанием мяча (гранаты, диска, копья, молота), толканием ядра убедиться, нет ли людей в направлении метания, и выполнять упражнение только после команды преподавателя.
16. Нельзя находиться в зоне проведения занятий по метанию, стоять на беговых дорожках, преграждать путь занимающимся беговыми или прыжковыми упражнениями.
17. Перед метанием или толканием снаряда в мокрую погоду необходимо вытереть снаряд насухо.
18. После окончания занятия убрать спортивный инвентарь в специально отведенное место.
19. Знать методы профилактики спортивного травматизма и обладать навыками оказания первой медицинской помощи.

5.2. Инструкция для студентов, занимающихся физической культурой и спортом в спортивных залах и на спортивных площадках

На занятиях физической культурой и спортом студенты должны соблюдать следующие правила:

1. Заниматься только с преподавателем физического воспитания или руководителем спортивной секции.
2. При выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервалы.
3. При разучивании новых упражнений внимательно выслушать разъяснения преподавателя, посмотреть, как они выполняются, а затем с разрешения преподавателя начать выполнять эти упражнения.
4. Перемещение по спортивному залу или спортивной площадке возможно только с разрешения руководителя занятия.
5. Посещать занятия по физической культуре и спорту разрешается только в спортивной форме (спортивный костюм, кроссовки, кеды, футболка или спортивная майка, спортивные трусы или шорты).
6. Для посещения спортивных залов необходимо иметь сменную обувь.
7. Перед занятием необходимо снять часы, кольца и другие украшения, которые могут стать причиной травмы.
8. Пользоваться качественным инвентарем. В случае обнаружения неисправности инвентаря поставить в известность руководителя, который должен заменить его.
9. При проведении двусторонних игр строго придерживаться правил соревнований.
10. Соблюдать дисциплину и правила этикета по отношению к руководителю занятий и друг другу.
11. Запрещается без разрешения преподавателя покидать место занятия.

5.3. Инструкция для студентов, занимающихся на гимнастических снарядах и тренажерах

Во избежание травматизма студенты должны выполнять следующие правила:

1. Заниматься на гимнастических снарядах и тренажерах только в присутствии преподавателя или тренера по виду спорта (по расписанию).
2. При выполнении упражнений потоком соблюдать необходимые интервалы.
3. В местах соскоков со снарядов должен находиться гимнастический мат. При укладке гимнастических матов нужно следить, чтобы поверхность была ровной.
4. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов необходимо приземляться мягко на носки, пружинисто приседая.
5. Сложные элементы и незнакомые упражнения выполнять с гимнастической страховкой.
6. Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины, а также рабочих частей тренажеров и гимнастических снарядов: они должны быть гладкими, без ржавчины. Не допускается выполнение упражнений на загрязненных снарядах.
7. Не выполнять упражнения на снарядах и тренажерах с влажными ладонями (следует использовать магнезию, впитывающую влагу).
8. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных (ширина жердей должна равняться длине предплечья).
9. При изменении высоты жердей брусьев, стоек на тренажерах следует ослабить винты, поднять жерди одновременно, удерживая оба конца, и закрепить винты снова. Каждый раз перед выполнением упражнений проверять, закреплены ли опорные винты.
10. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими занимающимися, а также в местах соскока.
11. Соблюдать осторожность при передвижении и установке гимнастических снарядов, в том числе комплексных, использовать их по назначению, соблюдая при этом технику безопасности.
12. При установке гимнастических прыжковых снарядов следует выдвигать ножки «коня» и «козла» поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.
13. При выполнении упражнений со штангой использовать фиксаторы на грифе, симметрично навешивать и снимать с него «блины» можно только при помощи другого человека.
14. При выполнении упражнений подбирать вес отягощений, соответствующий уровню индивидуальной физической подготовки.
15. *Запрещается* поднимать или опускать стойки тренажеров, держа их за подвижную металлическую часть.
16. *Запрещается* самостоятельно переносить гимнастические снаряды, выполнять упражнения на снарядах без натяжения их растяжками, устанавливать снаряды самостоятельно (без страховки со стороны других студентов).

5.4. Инструкция для студентов, занимающихся плаванием

Во избежание несчастных случаев в бассейне (водоеме) студенты должны выполнять следующие правила:

1. Допуск в чашу бассейна проводится только в присутствии того преподавателя или тренера, фамилия которого указана в расписании. Любая замена преподавателя или тренера другим лицом должна быть согласована с администрацией университета.
2. При проведении занятий по плаванию должны быть в наличии спасательные средства.
3. При несоблюдении необходимых условий для безопасного проведения занятий по плаванию преподаватель (тренер) должен принять меры к устранению негативных факторов, а в случае невозможности это сделать, отменить занятия.
4. До занятий в бассейне (водоеме) ознакомиться с инструкцией и строго соблюдать ее на занятиях.
5. Преподаватели, ответственные за группу, должны сопровождать ее до места проведения занятия, находиться там до конца занятия, контролировать и оказывать помощь студентам, выполняющим задания.
6. Иметь для занятий плавательные и гигиенические принадлежности (плавки, купальник, шапочку для плавания, очки, обувь, используемую в бассейне, мешок для повседневной обуви, полотенце, мыло, мочалку).
7. Исполнять все, что требует преподаватель (тренер) при выполнении упражнений, как на суше, так и на воде.
8. Плавать только по отведенным дорожкам, придерживаясь правой стороны и не заплывая за установленные ограждения.
9. При плавании соблюдать дистанцию, исключая столкновения в воде.
10. При переохлаждении организма (посиневшие губы, «гусиная кожа») следует выйти из воды, стать под горячий душ или укрыться полотенцем.
11. При судорогах нужно позвать на помощь и стараться удерживаться на воде. При оказании помощи не паниковать, не хвататься за спасающего, а помочь ему «буксировать» к бортику бассейна посильными действиями.

12. Запрещается:

- заниматься в бассейне без медицинского осмотра и разрешения врача;
- входить и погружаться в воду без разрешения преподавателя или тренера;
- плыть без команды или заплывать за установленные знаки ограждения бассейна (или другого места, отведенного для плавания);
- баловаться в воде («топить» товарища, удерживать его под водой);
- нырять в незнакомом водоеме, прыгать головой вниз на мелкой части бассейна;
- прыгать без разрешения с вышки, особенно если вблизи от нее находятся другие пловцы; сталкивать товарища, находящегося рядом с бортиком или на краю вышки;
- заниматься плаванием при недомогании и повышенной температуре, а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов;
- подплывать близко в открытых водоемах к моторным лодкам, пароходам, баржам; плавать в местах, запрещенных для купания (особенно в ветреную погоду) и с сильным течением воды.

5.5. Инструкция для студентов, занимающихся лыжно-конькобежной подготовкой

Во избежание несчастных случаев студенты должны соблюдать следующие правила:

1. Занятия по лыжно-конькобежной подготовке проводятся при температуре воздуха не ниже -18°C .
2. Нужно одевать на занятия теплую и легкую одежду, не сковывающую движений, спортивную шапку, перчатки или варежки.
3. Получая лыжный инвентарь, ознакомиться с состоянием крепления (мягкого или жесткого), рабочей поверхностью лыж, проверить исправность лыжных палок и при обнаружении дефектов заменить инвентарь.
4. Обувь подбирать по размеру ноги и следить, чтобы она была сухой.
5. Во избежание потертостей нельзя ходить на лыжах, кататься на коньках в тесной или слишком свободной обуви.
6. При обнаружении признаков обморожения (побелевшая кожа носа, щек, ушей, потеря чувствительности открытых частей тела или пальцев рук, ног) необходимо растереть сухой шерстяной варежкой поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно отмороженное место. Запрещается растирать отмороженные части тела снегом.
7. Предупредить преподавателя или другое ответственное лицо о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
8. Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции в пределах 3–4 м, при спусках с гор – не менее 30 м.
9. При спусках на лыжах не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья горы.
10. При поломке и порче лыжного инвентаря и невозможности починить его в пути известить преподавателя (другое ответственное лицо) и после его разрешения следовать к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.
11. Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
12. Систематически смазывать лыжи специальной мазью, соответствующей температуре воздуха.
13. На катках или учебной лыжне кататься только против часовой стрелки во избежание столкновения. Не находиться на льду или лыжне без коньков или лыж.

6. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТИПИЧНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ

6.1. Ушибы и растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей или растяжение связок. На месте ушиба появляются припухлость и синяк.

Для оказания первой помощи необходимо создать полный покой потерпевшему, положить холод на поврежденный участок на 1 ч с перерывами по 10–15 мин 3–4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя сморкаться и запрокидывать голову. Голову необходимо слегка наклонить вперед, зажать крылья носа пальцами на 10–15 мин и использовать холод, как это было рекомендовано выше.

При ушибе головы пострадавшего необходимо уложить, обеспечив ему покой. При транспортировке его кладут на спину, подложив под голову подушку или любой другой предмет, предохраняющий голову от сотрясения. Нельзя разрешать пострадавшему идти в поликлинику (больницу) самостоятельно без сопровождающего.

6.2. Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач, к которому необходимо обратиться немедленно.

Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация части тела или конечности.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей в суставах.

При подозрении перелома, вывиха, растяжения связок нельзя делать попыток к вправлению. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины или другого подручного твердого материала, чтобы она захватила суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладываются на наружной и внутренней поверхности ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую – по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в 3–4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

6.3. Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При слабом кровотечении из поврежденной конечности (в виде капель или ровной непрерывной струи) достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положить сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При обильном кровотечении (толчками или выходе струи под давлением) кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если имеется кровотечение на руке или ноге, то необходимо максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. После этого накладывается жгут выше раны на 5–10 см. При наложении жгута следует подложить под него ткань и оставить записку, указав время наложения жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности на период более 1 ч 30 мин (зимой этот период меньше).

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками, перевязывать нестерильной повязкой. Рану смазывают йодом по краям, накрывают стерильным тампоном и перевязывают стерильным бинтом.

6.4. Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды. Став на колени, нужно положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки так, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями следует надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

Затем необходимо положить пострадавшего на твердую поверхность на спину так, чтобы голова была запрокинута, и приступить к искусственному дыханию.

Одновременно с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

6.5. Обморожение

При обморожении происходят онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Сначала боль не ощущается, но при отогревании отмороженного участка боль становится резкой.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, водкой или разведенным спиртом растереть ему побелевшее место до появления чувствительности кожи, напоить горячим сладким чаем.

Если кожа в месте отморожения отекает и приняла красно-синюшный оттенок – растирать ее нельзя. Необходимо такой участок протереть спиртовым раствором и наложить сухую стерильную повязку.

6.6. Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует слабость. Лицо краснеет, а затем бледнеет. Повышается температура тела, могут появиться судороги. Пострадавший может потерять сознание.

Для оказания первой помощи необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, освободить от стягивающей одежды, дать холодное питье, смочить голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости делают искусственное дыхание.

6.7. Поражение электрическим током

После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо оценить его состояние. Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширены (0,5 см в диаметре), то можно считать, что он находится в состоянии клинической смерти. Необходимо немедленно приступать к оживлению организма с помощью искусственного дыхания способом «рот в рот» или «рот в нос» и наружного массажа сердца. В случае, когда пострадавший дышит редко и судорожно, но у него прощупывается пульс, также необходимо приступать к искусственному дыханию.

Приступив к оживлению пострадавшего, нужно позаботиться о вызове врача или скорой помощи. Это должен сделать другой, не оказывающий помощь человек.

Если пострадавший в сознании, с устойчивым дыханием и пульсом, но до этого был в обмороке или находился в бессознательном состоянии, его следует уложить на подстилку, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, создать приток свежего воздуха, согреть тело, если холодно, обеспечить прохладу, если жарко, создать полный покой, непрерывно наблюдая за пульсом и дыханием.

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, необходимо наблюдать за его дыханием и в случае нарушения дыхания из-за западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперед, взявшись пальцами за ее углы, и поддерживать ее в таком состоянии, пока не прекратится западание языка.

При возникновении у пострадавшего рвоты необходимо повернуть его голову и плечи налево для удаления рвотных масс.

Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать занятие, так как отсутствие видимых тяжелых повреждений от электрического тока еще не исключает возможности последующего ухудшения его состояния. Только врач может решить вопрос о состоянии здоровья пострадавшего.

Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, продолжает угрожать опасность или оказание помощи на месте невозможно.

При поражении молнией оказывается та же помощь, что и при поражении электрическим током.

В случае невозможности вызова врача на место происшествия необходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Перевозить пострадавшего можно только при удовлетворительном дыхании и устойчивом пульсе. Если состояние пострадавшего не позволяет его транспортировать, необходимо продолжать оказывать помощь.

6.8. Искусственное дыхание

Перед началом искусственного дыхания очищают рот и нос пострадавшего от слюны, слизи, рвотных масс, земли. Грудь, живот и конечности пострадавшего освобождают от всего, что может стеснять их движения. Поскольку при искусственном дыхании может потребоваться и массаж сердца, пострадавшего надо уложить на какую-нибудь плоскую жесткую поверхность: землю, пол, твердую скамью, деревянный щит.

Для проведения искусственного дыхания способом «рот в рот» встают у изголовья пострадавшего и запрокидывают ему голову максимально назад. Для этого ладонь одной руки кладут под шею пострадавшего, приподнимают ее, придавая дугообразную форму; первым и вторым пальцами другой руки сжимают нос (последний прием не только препятствует выходу вдвухаемого воздуха, но и помогает удержать голову в запрокинутом положении). Рот, как правило, открывается самостоятельно. Если челюсти у пострадавшего плотно стиснуты, пальцами берут за углы нижней челюсти и выдвигают ее вперед. Делают глубокий вдох, плотно прикладывают свой рот ко рту пострадавшего и энергично делают выдох, вдвухая воздух в его рот. После вдоха оказывающий помощь отрывает свой рот от рта пострадавшего. Грудная клетка пострадавшего опускается, и происходит выдох. Вдувание воздуха повторяют ритмично с обычной частотой дыхания.

При способе искусственного дыхания «рот в нос» одной рукой, лежащей на темени пострадавшего, держат его голову запрокинутой, а другой приподнимают челюсть и закрывают рот. Делают глубокий вдох и, охватив губами через платок нос пострадавшего, вдувают в него воздух. Если во время выдоха грудная клетка пострадавшего опускается недостаточно, рот на это время приоткрывают. Следует учесть, что в выдыхаемом человеком воздухе содержится достаточное количество кислорода для обеспечения жизнедеятельности пострадавшего.

6.9. Непрямой массаж сердца

Наиболее эффективен не прямой массаж сердца, начатый немедленно после остановки сердца. Для этого пострадавшего укладывают на плоскую твердую поверхность. Оказывающий помощь становится слева или справа от пострадавшего, кладет ладонь на грудь пострадавшего таким образом, чтобы основание ладони располагалось на нижней трети грудной клетки. Поверх этой ладони помещает другую для усиления давления и сильными, резкими движениями, помогая при этом всей тяжестью тела, осуществляет быстрые ритмичные толчки один раз в секунду. После каждого надавливания руки отнимают от грудной клетки,

чтобы не препятствовать ее расправлению и наполнению сердца кровью. Чтобы облегчить приток венозной крови к сердцу, ноги пострадавшего приподымают.

Непрямой массаж сердца обязательно сочетается с искусственным дыханием. Такие действия лучше проводить вдвоем. При этом один из оказывающих помощь делает 1 вдувание воздуха в легкие, затем другой производит 5 сдавливаний грудной клетки. В случае, когда помощь оказывает один человек, проводятся 2 вдувания воздуха в легкие и 15 сдавливаний грудной клетки.

Успех наружного массажа сердца определяется по сужению зрачков, появлению самостоятельного пульса и дыхания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Челноков, А. А. Охрана труда : учеб. пособие / А. А. Челноков, Л. Ф. Ющенко. – 2-е изд., испр. – Минск : Выш. шк., 2006. – 463 с.

Популярная медицинская энциклопедия / под ред. В. И. Покровского. – 3-е изд. – М. : Советская энциклопедия, 1991. – 688 с.

Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ) / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск, 2000.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Общие положения	4
2. Требования безопасности и гигиены к местам проведения учебно-тренировочного процесса и по использованию спортивного инвентаря	6
2.1. Крытые спортивные сооружения	6
2.2. Открытые спортивные сооружения	9
2.3. Спортивный инвентарь и оборудование	11
3. Требования безопасности к организации учебного процесса	12
4. Требования безопасного проведения занятий физической культурой и спортом ..	14
4.1. Легкая атлетика	14
4.2. Спортивные игры	15
4.3. Атлетическая гимнастика	15
4.4. Спортивная борьба	16
4.5. Плавание	17
4.6. Лыжная подготовка	18
5. Инструктивные требования по технике безопасности для студентов вузов Республики Беларусь	20
5.1. Инструкция для студентов, занимающихся легкоатлетическими упражнениями	20
5.2. Инструкция для студентов, занимающихся физической культурой и спортом в спортивных залах и на спортивных площадках	21
5.3. Инструкция для студентов, занимающихся на гимнастических снарядах и тренажерах	22
5.4. Инструкция для студентов, занимающихся плаванием	23
5.5. Инструкция для студентов, занимающихся лыжно-конькобежной подготовкой	25
6. Правила оказания первой доврачебной помощи при типичных травмах и повреждениях	26
6.1. Ушибы и растяжения	26
6.2. Переломы, вывихи	26
6.3. Ранения	27
6.4. Утопление	27
6.5. Обморожение	28
6.6. Солнечный и тепловой удар	28
6.7. Поражение электрическим током	29
6.8. Искусственное дыхание	30
6.9. Непрямой массаж сердца	31
Список рекомендуемой литературы	31

Учебное издание

Медведев Валерий Анатольевич
Гаврилович Наталья Николаевна
Карлюк Татьяна Владимировна

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
И СПОРТОМ В ВУЗЕ**

**Учебно-методическое пособие
для преподавателей и студентов**

Редактор Е. В. Седро
Технический редактор Н. Н. Короедова
Компьютерная верстка Л. Г. Макарова

Подписано в печать 25.05.10. Бумага типографская № 1.
Формат 60 × 84 ¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 2,10. Тираж 150 экз.
Заказ №

Учреждение образования
«Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.
ЛИ № 02330/0494302 от 04.03.2009 г.

Отпечатано в учреждении образования
«Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации».
246029, г. Гомель, просп. Октября, 50.