

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

на занятиях по физической культуре



Занятия физической культурой связаны с повышенным риском травматизма. Для минимизации рисков необходимо строго придерживаться исполнения правил техники безопасности.



ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

безопасности на занятиях по физической культуре

К занятиям по физической культуре допускаются только те студенты, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения.

В получении инструктажа необходимо расписаться в журнале по т/б своего института/электива

№	дата	Ф.И. О.	Факультет, курс, группа			Подпись в получении ин структажа
1	06.02.2012	Иванова Илона	63101			подпись
		Сергеевна				
2	06.02.2012	Петров Игорь	62101			
		Александрович				подпись

Каждый студент должен ежегодно проходить медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

Имеющиеся на руках справки о принадлежности к группе здоровья или имеющих ограничения сдаются в течении двух первых недель обучения

- * подготовительная группа и освобожденные – закрепленному за группой (основному) преподавателю по физической культуре ;**
- * специальная медицинская - отметить справку у основного преподавателя, НО отдать преподавателю СМГ)**



Необходимо знать свою медицинскую группу, особенности своего здоровья: показания и противопоказания, поставить в известность преподавателя об имеющихся ограничениях.



СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ



Занимается отдельно от основной и подготовительной группы.

Расписание занятий СМГ можно узнать:

- **у основного преподавателя по физической культуре**
- **на стенде возле спортзала главного корпуса**
- **на стенде учебного расписания**

Группа «освобожденные»

Студенты, относящиеся по результатам медицинского осмотра к освобожденным от практических занятий по физической культуре закреплены за основным преподавателем группы и выполняют в первом семестре реферативную работу на тему «физическая активность при моем заболевании, упражнения».



е

ГРУППА «ОСВОБОЖДЕННЫЕ»

По возможности
оказывают
помощь в
проведении
соревнований –
судейство +
фоторепортажи



ГРУППА «ОСВОБОЖДЕННЫЕ»

В следующих семестрах тема реферативной работы назначается преподавателем курса электива «Общая теория здоровья»



возможна подготовка работ к участию в научных студенческих конференциях, выполнение исследовательской работы на заданную тему.

Общие требования

безопасности на занятиях по физической культуре



Для занятий физической культурой необходимо иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать теме и месту проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение

ДО занятия необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – колющие предметы, браслеты, часы, кольца и т.д. Длинные волосы подвязать резинкой.



**Не рекомендуется оставлять ценные предметы/вещи
и деньги в помещении раздевалки во время проведения занятий**



**При заболевании – обратиться к врачу
(здравпункт ПетрГУ – Герцена 31б).**

После болезни - предоставить преподавателю справку от врача;



При плохом самочувствии ДО занятия – сообщить об этом преподавателю ДО занятия и совместно решить вопрос о допуске к занятию.



При получении травмы или ухудшении самочувствия ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ - поставить в известность преподавателя, занятие - прекратить

Во время занятия необходимо:

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



запрещено




- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- резко изменять направление своего движения.
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- Покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя;

запрещено

жевать жевательную резинку или употреблять пищу во время занятия





При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании, получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю, проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.

По окончании занятия необходимо

Отметиться в журнале у преподавателя

**Пройти в раздевалки, при необходимости принять душ,
переодеться в сухую одежду**

Не забывать свои личные вещи в раздевалках

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике



Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

- При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - травмы при выполнении упражнений без разминки.



Спортивная форма должна быть не стесняющая движений и соответствующая месту, теме и условиям проведения занятий

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение



Легкая атлетика

техника безопасности во время занятия

- 1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;**
- 2. Во время бега смотреть на свою дорожку;**
- 3. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;**
- 4. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;**
- 5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;**
- 6. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем**
- 7. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.**

Студент должен

быть внимательным при перемещениях по стадиону



запрещено

- * выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- * выполнять метания если в секторе броска находятся люди или посторонние предметы.
- * стоять справа вблизи от метящего, находится в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- * непредсказуемо менять траекторию движения при беге, делать опасные движения или броски предметов,
- * отвлекаться и мешать проведению занятия

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ



При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

1. Травмы при столкновениях и падении на твердое покрытие;
2. Травмы при нарушении правил проведения игры;
3. Травмы при наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее
4. Травмы при нахождении в зоне удара или блокировке



Спортивные игры, ДО занятия

1. Переодеться в спортивную форму, соответствующую теме занятия;
2. Надеть обувь на нескользкой подошве
3. Убрать из карманов острые, колющиеся предметы; снять цепочки, длинные висячие сережки
4. При наличии длинных волос – подвязать их резинкой;
5. Ногти – коротко остричь
6. Провести разминку всех групп мышц



Во время занятий

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде(сигналу) преподавателя
2. Строго выполнять правила проведения игры.
3. Избегать умышленных столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя



Не передавать мяч партнеру если он не готов к приему мяча, соизмерят силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

На занятиях по волейболу и баскетболу запрещено умышленно отбивать/пинать мяч ногами

При перемещении спиной – смотреть через плечо, соблюдать интервал и дистанцию

во время игры запрещено хватать игроков соперника, задерживать их продвижение,
запрещено висеть на баскетбольных кольцах, волейбольной сетке и стойках



Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале



При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при проведении занятий
на неисправных, непрочно
установленных и не
закрепленных тренажерах;

травмы при нарушении правил
использования тренажеров, а
также при нарушениях
установленных режимов занятий
и отдыха.

выполнение упражнений без
разминки.



Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки.



Тренируйтесь ТОЛЬКО в спортивной форме и обуви (кроссовки).

Большинство травм голеностопного сустава в тренажерном зале возникают при тренировке в шлепках



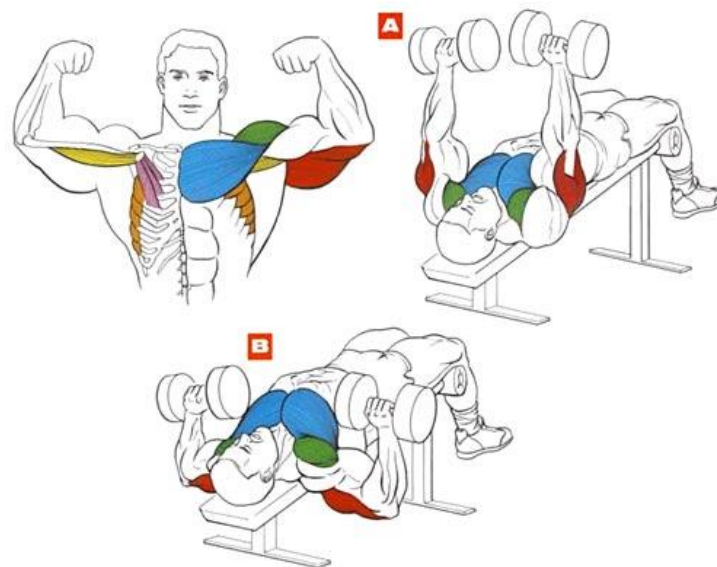
[Посмотреть весь выбор обуви](#)



Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок

Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.

Тщательно контролируйте технику выполнения упражнений



Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания) необходимо производить при страховке со стороны партнера



Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.



Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных случае обнаружения неисправностей (надорванный трос), механические повреждения) сообщите об этом преподавателю.

Запрещено регулировать настройки тренажера при выполнении упражнения. Необходимо встать с тренажера, отрегулировать его параметры/изменить вес — и только потом приступить к выполнению упражнения.



Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.





Соблюдайте чистоту и порядок в зале.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

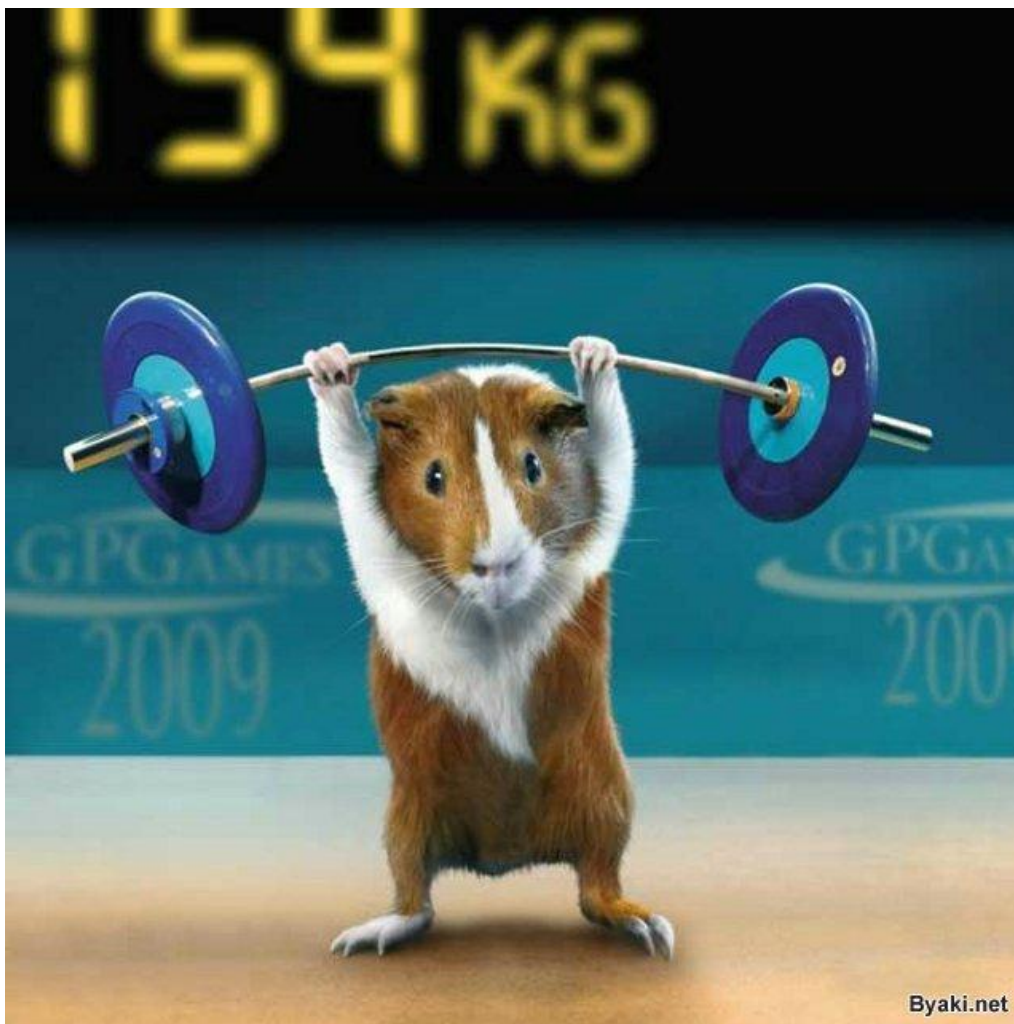
Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно

(один диск с одной стороны, затем один диск с другой).



**С отягощениями,
штангами,
гантелями
следует
обращаться
предельно
аккуратно.**

**Все упражнения
должны
выполняться
плавно, без
рывков.**





**При выполнении
упражнений со
штангой
необходимо
использовать
замки безопасности.**

Техника безопасности на занятиях в бассейне





ПОШЛИ КУПАТЬСЯ!!!



Опасные факторы в бассейне

Скользкие поверхности

2. Острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах

3. Электрооборудование

4. Возможность захлебнуться

- **Запрещен вход в воду без разрешения преподавателя**
- **Запрещено использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца**





перед началом занятия

1. В холле бассейна переодеть сменную обувь (уличную – убрать в пакет), снять верхнюю одежду и сдать в гардероб
2. Полученный в гардеробе номерок отдать администраторам и получить ключ от шкафчика в раздевалке.
2. Пройти в раздевалку, раздеться не мешая соседям, аккуратно складывая свои вещи
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).



4. Надеть купальный костюм и шапочку.

5. Спокойно войти в помещение бассейна.

6. С разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Во время занятий студент обязан:

- 1. Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия;**
- 2. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;**
- 3. Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения преподавателя, проводящего занятия;**
- 4. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.**



ЗАПРЕЩЕНО



3. «Топить» друг друга
4. Снимать шапочку для плавания;
5. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
6. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;

1. Выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

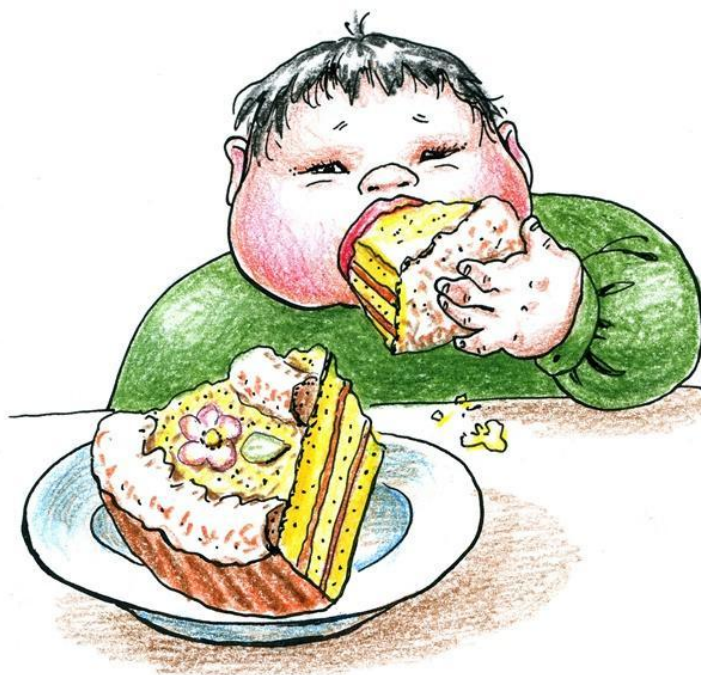


ЗАПРЕЩЕНО



7. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
8. Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения преподавателя, проводящего занятия.
9. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.

10. Не рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после большого приема пищи или после больших физических нагрузок.



Аварийные ситуации

1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
2. Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия или работников бассейна

С разрешения преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

После занятия



Техника безопасности при самостоятельных занятиях дома


Подготовить место для занятий

Освободить пространство для занятий, проверить недосыгаемость для конечностей всех предметов, убрать с пола мелкие детали

Подготовить необходимый инвентарь

Проветрить помещение До занятия





При подборе упражнений обязательно соблюдайте ограничения, которые накладывают ваши особенности здоровья, острые и хронические заболевания.

Необходимо неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала..)

Во время тренировки

- Проведите разминку продолжительностью 5-10 мин
- Основная часть тренировки должна быть продумана и подготовлена заранее. Продолжительность 15-25 мин
- При необходимости – пейте воду во время тренировки
- Заключительная часть тренировки – заминка – упражнения на растяжку (7-15 мин)



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Примите душ, переоденьтесь в сухую чистую одежду

