

Общий инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры

Учащиеся должны знать и соблюдать:

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Содержание инструкций по технике безопасности по всем разделам учебной программы.
3. Правила поведения в спортивном зале, раздевалке.
4. Правила страховки и самостраховки, обращения со спортивным инвентарём и оборудованием.
5. Правила поведения разминки.

обучающиеся обязаны:

1. Своевременно информировать учителя физ-ры о каждой травме и несчастном случае на уроках.
2. Строго соблюдать дисциплину на уроках и во внеурочное время.
3. Оперативно информировать учителя физ-ры о неисправности спортивных снарядов, оборудования, инвентаря.
4. Выполнять физические упражнения в соответствии с инструкцией учителя (следовать правилам исполнения физических упражнений).
5. Указывать причину отсутствия на уроке физ-ры.
6. Освобождённые от занятий физ-ры должны присутствовать в спортивном зале и оказывать посильную помощь проведения урока.
7. Посещать уроки физической культуры только в спортивной форме и обуви. Спортивная форма и обувь должна соответствовать температурному режиму и местным климатическим условиям.
8. При пропуске уроков физ-ры по болезни предоставить учителю и классному руководителю оправдательный документ (мед. справки соответствующего образца)

1. Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.
2. Исключить резко «стопорящую» остановку.
3. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
4. Тщательно разрыхлять песок в прыжковой яме - месте приземления.
5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляйтесь на руки.
6. Перед метанием гранаты, малого мяча посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
7. Перед каждым занятием обследовать прыжковую яму на предмет обнаружения посторонних предметов.
8. Не подавать снаряд броском.
9. Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу, прыжкам.
10. Свободным от метания находиться за линией броска, постоянно держать в поле зрения метящего гранату.
11. Быть особенно внимательно при упражнении в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метящего, не ходить за снарядом без разрешения.
12. Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (гранату, мяч) насухо.
13. Грабли и лопату не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз.
14. Не переходить места, на которых выполняются беговые упражнения или метание гранаты.
15. При получении травмы оказать первую медицинскую помощь пострадавшему и доставить пострадавшего к врачу.

Поставить в известность учителя, администрацию школы.

16. Одежда и обувь должны быть спортивными, удобными, теплыми. Обувь должна исключать скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращение.

Инструкция №2: для обучающихся при занятии спортивными играми в спортивном зале и на открытых площадках.

1. Занимайтесь спортивными играми (волейболом, футболом, баскетболом) только после проведения разминки.
2. За время игры не нарушайте правил, не играйте грубо по отношению к товарищам, не допускайте не спортивного поведения.
3. Чётко выполняйте все команды и указания учителя во время уроков.
4. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь (мячи) без разрешения учителя на уроках и во внеурочное время.
5. Во время обучения и закрепления учебного материала не мешайте товарищам.
6. Соблюдайте дисциплину на уроках и на переменах.
7. Занимайтесь только в спортивной одежде (шорты, футболка) и спортивной обуви (кеды, кроссовки).
8. Соблюдайте спортивную этику и уважайте соперника и судей.

Инструкция для обучающихся по лыжной подготовке.

1. Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепления лыж к ботинкам в помещении базы. Наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой, уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки.
2. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения: побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек, немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.
3. Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешения преподавателя, направьтесь на базу.
4. Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию.
5. Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не менее 30 м.
6. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.
7. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.
8. Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.
9. Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.
10. Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обертывайте газетной бумагой.
11. Не катайтесь без перчаток.
12. При сильном морозе открытые части лица смазывайте кремом или жиром.

1. Занимайтесь на гимнастических; снарядах только с преподавателем или его помощником.
2. В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
3. При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.
4. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
5. Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения. Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
6. Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.
7. Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.
8. После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях прекратите занятие и обратитесь за советом к врачу, медицинской сестре.
9. Не стойте близко снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
10. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
11. Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.
12. Перед выполнением упражнений делайте качественную разминку. Особенно обратите внимание на те группы мышц, которые будут подвержены большей нагрузке.
13. При занятиях гимнастикой одевайтесь в спортивную форму и обувь.
14. Категорически запрещается самостоятельное выполнение упражнений на гимнастических снарядах без разрешения учителя на уроках.

**Инструкция №4: для обучающихся при купании в открытых
водоемах и обучении плаванию**

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом учителю.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, бега и т.д.). Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 мин.
3. В холодную погоду после купания, чтобы согреться, сделайте несколько гимнастических упражнений.
4. Не купайтесь более 30 мин.; если вода холодная достаточно 5-6 мин.
5. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
6. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при поражении барабанной перепонки.
7. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
8. Выйдя из воды, вытрите насухо и сейчас же оденьтесь.
9. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
10. При оказании Вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать Вас к берегу.
11. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.
12. При слабости или недомогании после купания обратитесь к врачу.
13. Тщательно обследуйте глубину водоема и рельеф дна. В проточной воде (реке) обследование нужно проводить перед каждым купанием (стекла, камни, корни, утонувшие пни и бревна).

Запрещается:

1. Входить в воду без разрешения дежурного и руководителя.
2. Входить в воду разгоряченным (потным).
3. Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
4. Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам. Купаться при большой волне.
5. Прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы.
6. Толкать товарища с берега, с вышки в воду.
7. Подавать ложные сигналы тревоги: "Помогите !!!Тону!!!".

Правила поведения обучающихся в спортивном зале. Инструкция №5

Категорически запрещается:

1. Посещать занятия физической культурой и спортом без соответствующих условиям занятий спортивной формы и спортивной обуви.
2. В отсутствие учителя по физкультуре входить в спортивный зал, подходить к спортивным снарядам, пользоваться спортивным оборудованием, инвентарём.
3. Выполнять упражнения без обязательной проверки надёжности крепления и посещать занятия физической культурой (уроки, секции и т.д) без медицинского допуска.
4. Выполнять сложные упражнения без страховки.
5. В зоне проведения упражнений размещать лишние, не нужные для исполнения упражнения, предметы.
6. Заниматься различными видами спорта в одном спортивном зале, на одной спортивной площадке, особенно связанными с быстрыми передвижениями, метаниями спортивных снарядов.
7. Нарушать правила поведения учащихся, техники безопасности во время занятий физ-рой и спортом, спортивно-массовых мероприятий.
8. Применять запрещённые приёмы во время игры.
9. Грубо и некорректно обращаться друг с другом, проявлять неспортивное поведение.
10. Девушкам и девочкам посещать занятия с бижутерией (серьги, браслеты и т.п)

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях. Инструкция №6

Ушибы и растяжения

При ударе о твёрдый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлостей в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15-20 минут 3-4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперёд зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома является резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постоянно нарастающая припухлость в месте поражения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении, на перелом, вывих, подвывих растяжение связок нельзя делать попытки к вправлению, тянуть за повреждённое место. Необходимо создать максимальный покой неподвижность повреждённой части тела с помощью транспортной шины - твёрдого материала, обвёрнутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы выше и ниже места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренним поверхностям ноги до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины повреждённой стороны до стопы, а вторую - по внутренней 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 локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоко лежащих тканей. Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно прикрыть рану салфеткой (стерильной), положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечности.

При кровотечении толчками или выхода струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать её в таком положении. Затем накладывается жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час 30 минут.

Нельзя промывать рану водой, трогать её руками. Рану смазывают йодом по каплям и накрывают стерильным материалом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В область нижних бедер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твёрдую поверхность и начать делать искусственное дыхание способом «изо рта в рот». Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путём растирания тела.

Отморожение

Признаки отморожения: онемение повреждённой части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отёчность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в тёплое помещение; водкой или разведённым спиртом нужно растереть побледневшие места до появления чувствительности кожи, затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения и приняла красно-синюшный оттенок - растирать её нельзя. Необходимо протереть тем же раствором и наложить сухую стерильную повязку. Признаками замерзания является сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, и расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замёрзшего следует внести в тёплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32 градуса, а после погружения довести до 37-38 градусов С. Если пострадавший в сознании следует дать ему горячую пищу и питьё, если он не дышит, следует сделать искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть и обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

**Инструкция по технике безопасности
при занятиях в тренажерном зале.
Инструкция №7**

1. Пройти инструктаж у преподавателя (тренера, инструктора) о правилах поведения в тренажерном зале и технике выполнения упражнений на тренажерах, спортивных снарядах и приспособлениях.
2. Перед использованием спортивного снаряда или тренажера убедиться в его исправности (если присутствуют болтовые соединения или тросы проверить их зачалку и целостность), и устойчивости.
3. Во избежание травм перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии помех (спортивных снарядов или занимающегося).
4. Перемещаться по залу нужно таким образом, что бы не мешать выполнению упражнений другим занимающимся.
5. Во время занятия или тренировки нельзя громко разговаривать, отвлекать других; быть предельно внимательным и сосредоточенным.
6. Перед выполнением сложных упражнений (по координации и с задействованием околопредельных нагрузок) обязательно использовать помощь партнера, тренера, преподавателя, инструктора.
7. Не приступать к занятию в отсутствие преподавателя, тренера, инструктора.
8. Не оставлять без присмотра гантели, диски, гири и др. используемые снаряды.
9. Выполнять упражнения в четко предназначенном для этого месте.
10. Строго соблюдать технику выполнения упражнений со снарядами на тренажерах и не выполнять упражнения в не предназначенных для работы местах. Тренажер или спортивный снаряд использовать по назначению.
11. При работе со стойками и штангой четко убедиться при съеме снаряда, что он не цепляется за штыри, а после выполнения упражнения (приседания, наклоны, жим стоя и т.п.) поставить на место убедиться что гриф штанги попал на штыри (проверить визуально).
13. По окончании выполнения упражнения и тренировки все использованные снаряды и свободные отягощения ставить на место, предназначенное для данного спортивного снаряда или отягощения.
15. На занятиях строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Обязательно иметь при себе полотенце и использовать его на тренажерах, где имеются мягкие элементы (сидения, лежаки, валики).
16. Не подходить к снаряду с влажными руками во избежание срыва снаряда.
17. При выполнении упражнений со штангой, гантелями, гирями использовать полный "захват" всеми пятью пальцами.
18. Страхователю четко соблюдать технику страховки (жимы, приседания и т. д.) не мешать выполнению упражнения, а контролировать траекторию снаряда или спортсмена и при необходимости выполнить страховые действия, быть бдительным и осторожным.