

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФГБОУ ВПО «АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Методические рекомендации



Барнаул

Издательство Алтайского
государственного университета
2014

Составитель:
преподаватель *Е.А. Бояркина*

В методических рекомендациях освещаются вопросы обеспечения безопасности студентов при занятиях по физической культуре, устранения риска травматизма, действий преподавателя и студентов при чрезвычайных и экстремальных случаях, оказания первой медицинской помощи при наиболее распространенных случаях спортивных травм. Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей, тренеров образовательных учреждений высшего профессионального образования кафедр физического воспитания, а также студентов всех форм обучения (основной и подготовительной групп).

План УМД 2013 г., п. 108

Подписано в печать 04.09.2014. Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 0,9. Тираж 25 экз. Заказ 316
Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66

ВВЕДЕНИЕ

Одной из наиболее действенных форм предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре у студентов является обязательный инструктаж по технике безопасности перед началом практических занятий. Целью инструктажа является ознакомление студентов с требованиями безопасности на занятиях по физической культуре, с особенностями места проведения занятий, с правилами оказания первой помощи при несчастных случаях. Инструктаж проводит преподаватель кафедры физического воспитания, после чего студенты регистрируются в книге охраны труда. Инструктаж должен включать следующие важные пункты:

- определение особенностей места проведения практических занятий (спортивный зал, лыжная база, бассейн, открытые плоскостные площадки и т.д.), а также основного набора спортивного оборудования и инвентаря, с которыми студенты будут выполнять упражнения;
- определение оптимальных погодных условий в случае проведения занятий на открытых площадках, лыжной базе и т.д.;
- основные требования к спортивной форме студентов, правила личной гигиены во время и после практических занятий по физической культуре;
- основные требования к оказанию первой помощи;
- информацию о возможных методах восстановления после выполнения определенных форм физической работы.

Данные методические рекомендации позволят преподавателю конструктивно провести инструктаж, что станет предупреждающей мерой травматизма, различного рода простудных заболеваний, а также серьезных последствий несчастных случаев и оптимизировать работу по физической культуре со студентами.

Проведение инструктажа по технике безопасности должно проводиться в течение учебного года (в начале и в зависимости от изменения места проведения занятий согласно учебной программе у студентов основной и подготовительной групп).

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Обязанности тренера, преподавателя

1. Тщательно осматривать непосредственно перед занятием залы, площадки и другие места занятий, а также оборудование, снаряды и при обнаружении дефектов немедленно принимать меры по устранению их.

2. При осмотре и подготовке мест занятий особое внимание уделять состоянию поверхности площадки, грунта, пола, льда, а также местам для прыжков — отталкивания и приземления.

3. Об обнаруженных недостатках, опасных для занимающихся студентам, немедленно сообщать завкафедрой и администрации. До устранения занятия прекратить.

4. Не перегружать площадки, залы и другие места занятий.

5. Не допускать на занятия студентов, не имеющих соответствующих данному виду спортивных костюмов и обуви.

6. Ознакомить студентов перед практическими занятиями с инструкцией по профилактике травм при занятиях данным видом спорта.

7. Добиваться строгой дисциплины во время занятий.

8. Строго выполнять основные требования рациональной методики обучения занимающихся, а именно:

- постепенность в дозировании нагрузки;
- последовательность в овладении двигательным навыком;
- индивидуальный подход, особенно к начинающим;
- правильный личный показ упражнений;
- тщательный инструктаж занимающегося и контроль за выполнением им упражнений, прежде всего таких, неправильное выполнение которых может повлечь за собой травму.

9. Давать оптимальную нагрузку, соответствующую физической подготовке студентов.

10. Требовать представления справки врача, если студент пришел на занятия после болезни или длительного перерыва в занятиях.

11. Проводить разминку перед выполнением сложных упражнений и перед соревнованиями.

12. Строго соблюдать правила соревнований, инструкции, положения, методические указания, определяющие содержание и порядок проведения занятий и соревнований по данному виду спорта.

13. Обеспечить своевременную и надежную страховку самим преподавателем при проведении занятий гимнастикой, акробатикой и другими видами спорта.

14. Обучать занимающихся само страховке и навыкам безопасности падения.

15. Применять защитные приспособления: пояса для страховки и т.д. и требовать от студентов применения бинтования суставов.

16. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья при резких изменениях погоды, резких колебаниях температуры воздуха.

17. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.

18. Осведомиться о наличии медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

Преподаватель должен иметь информацию:

- о подготовленности и функциональной возможности каждого студента; медицинской группе, к которой студенты отнесены по результатам медицинского осмотра;

- о студентах, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни.

Во время проведения занятий преподаватель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении студентов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;

- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у студентов признаков утомления;

- обеспечивать страховку при выполнении студентами сложных технических элементов;

- следить за выполнением студентами инструкций, правил поведения на занятии и принимать решение об отстранении студента от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Преподаватель должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить студента к врачу;

- при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь» (тел. 03):

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

- ушибы — положить холодный компресс, забинтовать место ушиба;

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

- растяжение — наложить на болезненную область холодный компресс на 10–15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 мин., пока отек не станет меньше. На конечность наложить плотную повязку;

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

- оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть (тел. 01) и приступить к ликвидации очага возгорания.

Требования безопасности по окончании занятий. Преподаватель:

- организует студентов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

- организованно выводит студентов с места проведения занятия, по окончании занятия преподаватель покидает спортивный зал последним;

- производит тщательный осмотр места проведения занятия, включает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;

- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

Обязанности студентов

1. Хорошо знать меры профилактики травм общего характера и по тому виду спорта, по которому ведется занятие.

2. Проходить регулярный медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре, регистрироваться в книге охраны труда.

3. Являться на занятия по спортивным дисциплинам под командой старосты, по утвержденному расписанию в установленное время и в специальном спортивном костюме.

4. Выполнять беспрекословно все указания и требования преподавателей, связанные с соблюдением дисциплины на занятиях.

5. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.д.
6. Знать приемы самостраховки.
7. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятие и сообщить тренеру, преподавателю.
8. Во время занятий студенты должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены: после окончания занятия снять спортивный костюм и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
9. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, вызвать «скорую медицинскую помощь» по телефону 03, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
10. Студенты обязаны соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать места нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться огнетушителем.
11. Лица, допустившие нарушение инструкции по технике безопасности, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.
12. Для предупреждения травм при занятиях спортом обязательно выполнение положения о врачебном контроле.
13. Без тренера, преподавателя студенты не допускаются к занятиям.
14. Во время занятий запрещается жевать жевательную резинку.
15. Во время занятий разрешается пить воду или специальные витаминизированные напитки маленькими порциями.
16. О плохом самочувствии или травме сообщить преподавателю.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Студенты должны:

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
4. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

5. Снимать тренировочный костюм в холодную погоду во время соревнований только перед непосредственным выполнением упражнения, а по окончании немедленно надеть.

6. Не находиться в местах, на которых проводятся занятия метаниями, бегом и прыжками.

7. Не оставлять грабли и лопаты на местах занятий по прыжкам. Грабли класть зубьями вниз.

8. Проводить разминку на соревнованиях и занятиях в отведенных для этого местах.

9. Убирать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь, наводить порядок вокруг сектора по прыжкам в длину.

10. Занимаясь спортивной ходьбой, бегом по пересеченной местности, студент не должен проникать в густорастущие кустарники (орешника, малины, ольхи и прочим). Также нельзя срывать ветки с деревьев и кустов, предотвращая риск обнаружения клеща на одежде.

11. Выполнять указания тренера-преподавателя строго по обозначенному тренировочному кругу, на определенной открытой площадке.

12. После возвращения с занятия по кроссовой подготовке в раздевалочную комнату в обязательном порядке с ног до головы осмотреть свое тело и вытряхнуть одежду в целях устранения вредных насекомых (клещей). Даже короткие волосы необходимо вычесать мелкой расческой.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Опасные факторы:

- выполнение упражнения на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- выполнение упражнений без использования гимнастических матов;
- выполнение упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также на снарядах с влажными ладонями.

Студенты должны:

1. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.).

2. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

3. Для тренера, преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

4. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастических коня и козла, закрепление стопорных винтов и брусьев.
5. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
6. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
7. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
8. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
9. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими студентами.
10. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
11. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
12. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи лица потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
13. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
14. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Опасные факторы:

- травмы и утопления во время занятий по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других занимающихся;
- температура воды и помещения плавательного бассейна ниже нормы;
- превышение нормы концентрации озона и свободного хлора в воздухе над зеркалом воды;
- несоблюдение требований к личной гигиене посетителей и обслуживающего персонала.

В условиях бассейна тренер-преподаватель может проводить занятия только с одной группой не более 10–15 человек.

Студенты должны:

1. Соблюдать правила личной гигиены — принимать душ с тщательным мытьем.

2. Вход в раздевалки, душевые и ванну бассейна производить только с разрешения преподавателя группы.

3. Иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

4. Ознакомиться с правилами поведения в бассейне. Запрещается:

- шуметь в помещении бассейна;
- бегать вокруг ванны бассейна;
- находиться в верхней одежде и обуви.

5. Надеть на себя купальный костюм, а на голову — резиновую шапочку; по команде преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

6. Плавать в чистом купальном костюме из нелиняющей ткани и в резиновой шапочке.

7. При выполнении заданий на воде:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

• при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими студентами;

• соблюдать достаточный интервал и дистанцию; не изменять резко направление своего движения;

• не баловаться, не толкаться в воде, не поддаваться ложной тревоге в помощи о спасении;

• не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

8. При нырянии с тумбочки:

• выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;

• выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

• после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ

Опасные факторы:

• травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии); слабо закрепленные ворота, крючки для сетки; выполнение задания без разминки.

1. Во избежание травмы надкостницы тренировки проводить в щитках, щитки должны соответствовать стандарту.

2. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.
3. При ударе по воротам не стоять на траектории полета мяча.
4. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.
5. При силовых единоборствах контролировать правила игры в футбол.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Опасные факторы:

- перекачанный или рваный мяч; неисправный спортивный инвентарь (сетки, трос, растяжки, набивные мячи, скакалки и т.д.);
- травмирование мячом, попавшим под ноги, высоко летящим мячом, при задевании сетки руками;
- подача мяча несколькими учащимися; при незнании техники всех способов падения и приземления;
- выполнение приемов игры мячами неустановленных размеров и массы;
- при неправильном выполнении технических действий: при приеме мяча сверху, снизу; при выполнении подач и нападающих ударов, при блокировании.

Студенты должны:

1. Не играть рваными, перекачанными мячами.
2. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении технических приемов, вовремя видеть мяч.
3. Не стоять на прямых ногах. Передавать, принимать мяч в основной или устойчивой стойке.
4. Не тянуться к мячу, успеть переместиться под мяч до соприкосновения с ним.
5. Не принимать высоко летящие мячи в прыжки на ладони.
6. Не принимать мяч сверху на прямые руки.
7. При приеме мяча сверху не выставлять большие пальцы вперед.
8. Выносить руки в форме овала, большие пальцы назад, остальные пальцы вверх.
9. Принимать мяч снизу на уровне коленей или ниже, но не на уровне живота или груди.
10. При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.

11. При выполнении подач и нападающих ударов не бить по мячу кулаком.

12. При блокировании или нападающем ударе не подходить близко к сетке, чтобы при замахе ее не задеть.

13. Выполняя блокирование, смотреть на мяч, не выставлять пальцы вперед, принимать мяч на ладони.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Опасные факторы:

- ведение мяча с опущенной головой;
- столкновения с соперниками и партнерами; толчки в спину, захват мяча со спины; выставленные пальцы вперед навстречу передаче; передача мяча в спину партнера; подножки; выставление локтей, блокировки; передача мяча с близкого расстояния.

Студентам запрещается:

1. находиться в спортивном зале без наблюдения преподавателя и выполнять броски в кольцо;
2. висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
3. не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения;
4. не бросать мяч под ноги игрокам, не передавать или подавать мяч ногами.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Опасные факторы:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5–2,0 м/с и температуре ниже -20°C ;
- травмы при падении во время спуска.

Преподаватель должен:

1. Проводить проверку присутствующих во время занятий, при передвижении по незнакомой местности, в походе и правильно распределить их в колонне.
2. Все спуски предварительно опробовать самому и только после этого разрешать спускаться по ним студентам всей группы.
3. Ознакомить студентов с мерами предупреждения обморожения и проверить перед выходом на снег исполнение указаний.

4. Выход на занятия должен проводиться организованно всей группой, во всех случаях передвижения группы назначается замыкающий, обязанностью которого является наблюдение за группой и оказание первой помощи отстающим. При проведении объединенных групповых занятий замыкает движение группы снегоход «Буран».

5. Перед выходом описать группе район занятий с указанием ориентиров и ознакомить студентов со звуковым сигналом на случай быстрого нахождения базы.

6. Лично принимать необходимые меры по розыску потерявшихся студентов, оказанию помощи при спортивных травмах и немедленно доложить завкафедрой о происшедшем.

7. Звуковой сигнал, лыжная повозка, фонари-свистки должны находиться у лаборанта лыжной базы и выдаваться немедленно по требованию преподавателя. В случае метели лаборант лыжной базы обязан с 17:00 часов периодически подавать звуковые сигналы до полного сбора на базу всех занимающихся.

Студенты должны:

1. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви, подготовленность лыжни или трасс, ознакомиться со схемами трасс, соблюдать интервал при движении на лыжах на дистанции — 4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.

2. При спусках не выставлять лыжные палки вперед.

3. После спуска с горы не останавливаться на трассе (лыжне).

4. В случае падения постараться по возможности быстрее освободить трассу, а также убрать посторонние предметы и если есть обломки спортивного инвентаря.

5. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру, преподавателю о первых признаках обморожения.

6. Во избежание обморожений и потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

7. Во время работы в парах стараться выполнять упражнения технически грамотно, не нанося травмы напарнику.

8. Производить движение группой на местности в колонне по одному.

9. По окончании занятия проверять состав студентов.

10. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности заменить его в пути сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Опасные факторы:

- возможны травмы, ушибы, растяжения.

Студенты должны:

1. Иметь страховочные ремни и тяжелоатлетические пояса.
2. Входить в тренажерный зал в чистой спортивной обуви.
4. Внимательно слушать рекомендации по методике и технике исполнения упражнений.
5. При выполнении упражнений с тяжелыми весами иметь страхующего партнера.
6. Не мешать другим занимающимся при выполнении упражнений.
7. Быть аккуратным и внимательным при перемещении дисков и гантелей.
8. После занятий в тренажерном зале убрать диски и гантели.
9. За исправность тренажеров и порядок в тренажерном зале отвечает тот преподаватель, студенты которого занимаются в установленное время.

10. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

1. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций студент должен соблюдать установленные режимы передвижения и отдыха и правила личной гигиены.

2. При проведении прогулок, туристских походов группу студентов должны сопровождать двое преподавателей.

3. Общая продолжительность прогулки должна составлять 1–4 ч, а продолжительность туристического похода не должна превышать для студентов одного дня.

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

5. Под руководством преподавателя проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения.

Студент должен:

- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы.

- во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводите костры.

- не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.

- не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

- при передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

- соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода об ухудшении состояния здоровья или травмах.

- уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

После окончания похода необходимо: прибыть с группой к месту первоначального сбора; проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

11. МЕРЫ ОКАЗАНИЯ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

1. *При солнечном и тепловом ударе* у пострадавшего наступает обморочное состояние, пульс слабеет, иногда появляются судороги. Пострадавшего необходимо положить в тень, расстегнуть ворот и стесняющую одежду, смочить грудь и лицо водой и сделать холодную примочку на голову. Если человек не дышит, то нужно приступить к производству искусственного дыхания и проводить его до прихода врача.

2. *При переломах.* Переломы бывают открытые и закрытые. При переломах во всех случаях нужна немедленная помощь врача, больного нужно отправить в больницу, при этом можно приложить к поврежденному месту лед или холодную примочку, а если необходимо — шины или жгут.

3. *При ранениях.* Если нет сильного кровотечения, следует смазать края раны йодной настойкой, наложить стерильную повязку. Не следует промывать рану даже дезинфицирующими растворами. Всякая, даже незначительная, рана требует ухода за ней в целях предотвращения заражения. Особенно внимательно следует относиться к ранам, загрязненным землей, так как могут быть занесены возбудители опасной болезни — столбняка. Если поврежден артериальный сосуд, надо наложить жгут выше поврежденного места. После наложения повязки пострадавшего следует немедленно отправить в ближайший медпункт.

4. *При ушибах.* К месту ушибов прикладываются холодные предметы (лед, чистая тряпка, смоченная холодной водой), после чего ушибленное место плотно забинтовать. Не следует, если нет ранения

кожи, смазывать место ушиба йодом, не следует также растирать или подкладывать согревающий компресс, ибо это ведет лишь к усилению боли.

5. *При засорении глаза.* Рекомендуется несколько раз моргнуть. При этом слеза может смыть соринку. Не следует тереть глаза. Инородные тела, попавшие в глаз, удаляются лучше всего промыванием струей раствора борной кислоты или чистой воды.

6. *При обморожении.* Необходимо произвести растирание снегом или спиртом до покраснения, после чего пострадавшего следует немедленно отправить в ближайшую больницу.

7. *При ожогах.* Потушить или быстро снять загоревшуюся одежду. На рану наложить стерильную повязку. При легком ожоге наложить повязку, смоченную спиртом или одеколоном. При химическом ожоге необходимо не менее 15–20 минут обмывать пораженное место холодной водой, затем наложить повязку, смоченную нейтрализующим раствором. При ожогах нельзя бежать в горящей одежде, отирать прилипшие к ране лоскутки материи, пререзать или прокалывать образовавшиеся на коже пузыри, смазывать обожженный участок мазью, жиром, посыпать пищевой содой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Велититко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993.
2. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие. М.: Просвещение, 1999.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом и оказание первой помощи при травмах: практическое пособие / С.А. Бородай. Чебоксары: Чебоксар. кооп. ин-т, 2007.
4. Физкультура и техника безопасности // Учитель Алма-Аты, № 3–4, 2007.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Общие положения.....	3
2. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике	7
3. Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой.....	8
4. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.....	9
5. Техника безопасности при проведении занятий по футболу.....	10
6. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.....	11
7. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу.....	12
8. Техника безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам.....	12
9. Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.....	13
10. Техника безопасности при проведении туристских походов.....	14
11. Меры оказания доврачебной помощи.....	15
Библиографический список.....	16