

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
3. Аптечка должна быть укомплектована всем необходимым и находиться в спортивном зале или у медицинского работника;
4. Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
 - убрать все посторонние и выступающие предметы;
 - проверить чистоту пола;
 - наличие освещения и вентиляции в зале;
 - убедиться в исправности инвентаря;
 - проветрить помещение;
 - проверить температурный режим в зале;
5. Учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
6. Проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов во избежание травм;
7. Перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
8. Научить учащихся вести дневник самоконтроля;
9. Проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
10. Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
11. Занятие должно быть организовано согласно плану-конспекту занятия;
12. Необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
13. В конце занятия провести заминку;

14. Обучать правильному и безопасному выполнению упражнений;
15. Осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
16. По медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
17. Не оставлять детей без присмотра во время занятия;
18. Чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
19. Вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
20. Уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
21. При плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
22. Не допускать входа и выхода в зал без разрешения учителя до, во время, и после занятий;
23. Требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
24. В процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
25. Избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
26. При падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
27. При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни и здоровью людей, немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
28. При получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
29. После занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
30. Проводить детей в раздевалку;
31. Проверить верхнюю одежду учащихся;

32. Напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
33. Проследить за выходом учащихся с территории школы;
34. Закрывать раздевалки и сдать ключи на вахту;
35. О всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.