

Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Астраханский государственный технический университет»

Разработка и предоставление образовательных услуг в области среднего профессионального, высшего, дополнительного, дополнительного профессионального образования, международного бизнес-образования; воспитательная работа, научно-исследовательская и инновационная деятельность сертифицированы DQS и ГОСТ Р по ISO 9001:2008



«УТВЕРЖДЕНО»
Ученым Советом
ФГБОУ ВПО «АГТУ»
Ректор, профессор

А.Н. Неваленный

« 02 » сентября 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

I. Общие положения

1. Настоящее Положение является обязательными при организации и проведении занятий по физической культуре в ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный технический университет» (далее - Университет), в том числе в его обособленном структурном подразделении и его филиалах.

2. Административный, педагогический и медицинский персонал Университета, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа с обучающимися, должны руководствоваться настоящим Положением, знать и строго соблюдать его в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся.

3. Преподаватель физического воспитания или лицо, проводящее занятие по физической культуре, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящему Положению, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать обучающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении у обучающихся признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лица, которому доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная

работа с обучающимися, не допускается.

5. Решение о невозможности проведения занятий по физической культуре на открытом воздухе в связи с метеорологическими условиями выносится лицом на которого ректором Университета возложены эти обязанности.

II. Требования безопасности и санитарии к местам занятий по физической культуре

А. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

6. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей и Правил противопожарного режима в Российской Федерации.

7. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7 \text{ м}^2$ на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

8. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

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

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

11. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

12. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

13. Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

14. Освещенность спортивного зала должна быть не менее величин, установленных санитарными нормами и правилами.

15. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой $80 \text{ м}^3/\text{час}$ на одного человека и температуру воздуха не ниже 14°C .

16. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.

16. 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.

17. Раздевальные для обучающихся должны иметь не менее $0,18 \text{ м}^2$ площади на место.

18. Шкафы в раздевальных устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее $1,5 \text{ м}$. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

19. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.

20. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее $0,9 \times 0,9 \text{ м}$.

21. Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее $1,3 \text{ м}$, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин - не менее $1,5 \text{ м}$.

22. Температура в раздевальных должна быть не менее 20°C ; в душевых - 25°C . Кратность обмена воздуха в раздевальных - $1,5$, в душевых - $5,0$.

23. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте $0,8 \text{ м}$ от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.

24. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное

освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

25. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение обучающихся с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.

26. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.

27. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить непосредственно на территорию учебного заведения.

28. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов.

Б. Требования к открытым спортивным площадкам

29. Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов.

30. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров ровными, очищенными от камней и других инородных предметов.

31. Площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму.

32. Беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

33. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен.

34. Освещенность открытых спортивных площадок должна быть не менее величин,

приведенных в санитарных нормах и правилах.

В. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

35. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Основные размеры в мм и методы испытания гимнастических снарядов сведены в приложение №1.

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

37. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

38. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

39. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на бресе, заметного искривления.

40. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

41. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

42. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

43. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

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

III. Дополнительные требования безопасности на занятиях по физической культуре (требования изложены по разделам учебной программы)

45. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

46. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающая ногу и не стесняющая кровообращения.

47. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

48. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке.

49. Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

50. Обучающиеся должны знать и строго выполнять инструкции по безопасности на занятиях по физической культуре.

51. Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того преподавателя, фамилия которого указана в расписании. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Преподаватели физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.

52. Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места обучения плаванию, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с территориальными управлениями МЧС России и районными санэпидстанциями.

53. При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий преподаватель должен принять меры к устранению факторов, мешающих его проведению, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.

IV. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с учащимися

54. Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с Правилами оказания первой

доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях сведены в приложение №2.

55. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь средства, а также препараты и инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении. Требования к комплектации аптечки содержатся в приказе Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 05.03.2011 №169н«Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам».

56. После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение. Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

57. Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися.

V. Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре

58. Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого обучающегося должны быть доведены до сведения преподавателя физической культуры или лица, проводящего занятия. Обучающиеся, не прошедшие медицинского осмотра, к занятиям физической культурой не допускаются.

59. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития обучающиеся распределяются для занятий физическими упражнениями на основную и специальную медицинские группы. Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы учащихся должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

60. Основная медицинская группа, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме;

61. Специальная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие

отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, проводит занятия по специальным учебным программам.

62. Обучающиеся основной медицинской группы подлежат медицинскому осмотру не реже одного раза в течение учебного года; обучающиеся специальной медицинской группы не реже одного раза в четыре месяца подвергаются углубленному медицинскому осмотру, а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

63. Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по физической культуре, обязаны присутствовать на занятиях по физической культуре, при этом допускается их привлечение преподавателем к подготовке занятий.

64. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала.

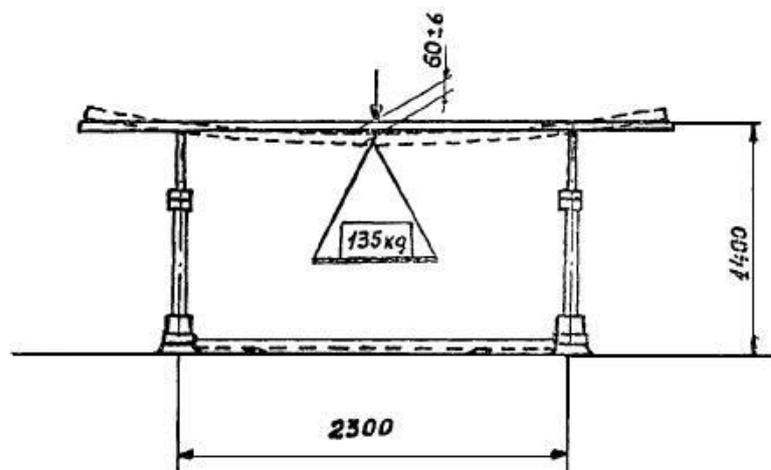
65. После перенесенных болезней обучающемуся необходимо получить разрешение врача на возобновление занятий по физической культуре. При этом следует выдерживать примерные сроки возобновления занятий, приведенные в таблице:

№ п/п	Наименование болезни	С начала посещения занятий	Примечание
1	2	3	4
1	Ангина	2-4 недели	В последующий период опасаться охлаждения
2	Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	1-3 недели	
3	Отит острый	2-4 недели	
4	Пневмония	1-2 месяца	
5	Плеврит	1-2 месяца	
6	Грипп	2-4 недели	
7	Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно - сосудистой системы
1	2	3	4
8	Острый нефрит	2 месяца и более	
9	Гепатит инфекционный	8-12 месяцев	
10	Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	
11	Перелом костей	1-3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения

12	Сотрясение мозга	2 месяца и более, до года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы
----	------------------	---------------------------	-------------------------------------------------------

Основные размеры в мм и методы испытания гимнастических снарядов

А.Брусья



Расстояние по длине между стойками – 2300

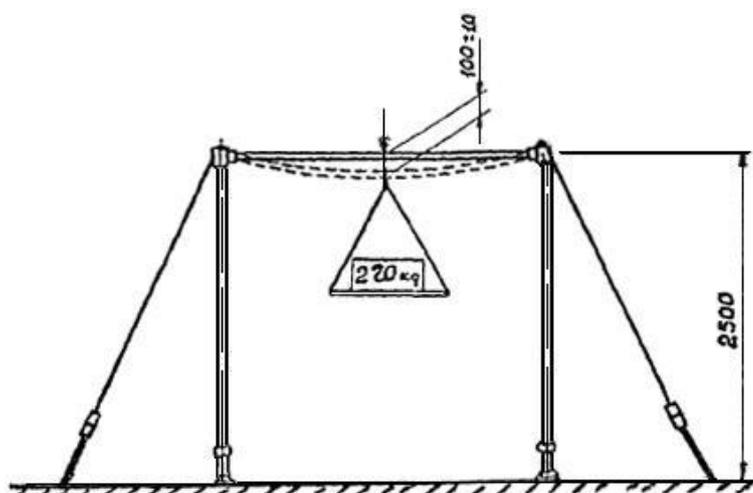
Расстояние по ширине между стойками – 520

Высота жердей от пола - 1300 2100

Прочность установки равновысоких брусьев определяется действием груза весом 135 кг, приложенного в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 6 мм

Б.Перекладина.



Высота стержня перекладины от пола - 1450 ÷ 2550

Длина стержня перекладины – 2400

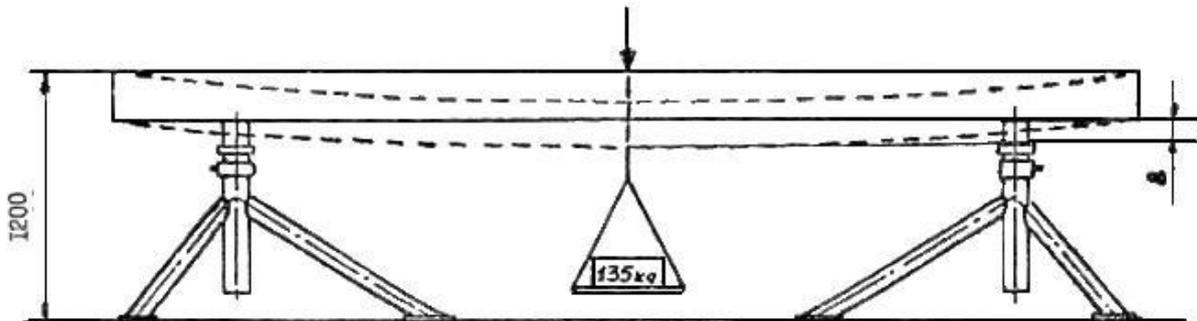
Диаметр стержня перекладины – 28

Площадь для установки перекладины - 9000 x 4500

Прочность установки проверяется следующим образом: к середине грифа на высоте 2500 прикладывается нагрузка равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100 ± 10 мм.

После снятия нагрузки гриф перекладины должен принять первоначальное положение.

В. Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола - $750 \div 1200$

Длина бревна – 5000

Ширина опорной поверхности – 100

Толщина бревна – 160

Прочность установки проверяется следующим образом: к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости 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 минут 3-4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, 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 являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям 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 полотенцами 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 (рис.1). Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих 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 струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе 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 ее в таком положении. Затем накладывает 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 мин. (рис.2).

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

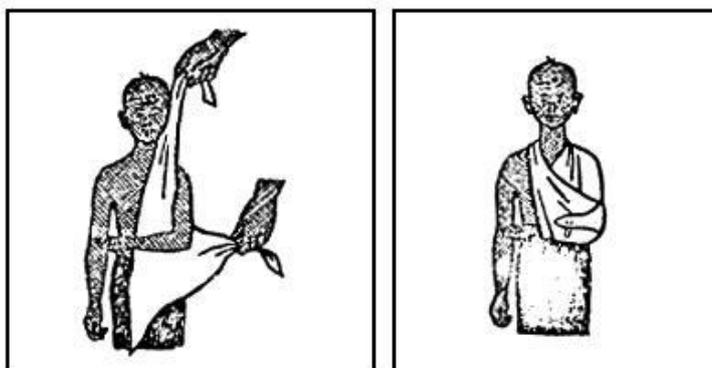


Рис.1 Косыночная повязка.

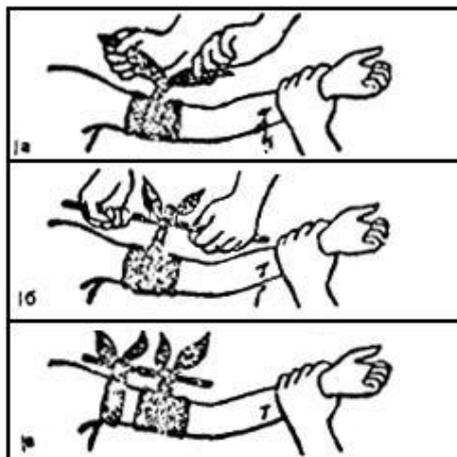


Рис.2 Остановка кровотечения закруткой:

а - завязывание узла; б - закручивание палочки; в - закрепление палочки.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему 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 области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом «изо рта в рот». Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем - посинение кожи и отечность. Боль в начале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

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

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок - растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32°, а после погружения довести до 37-38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

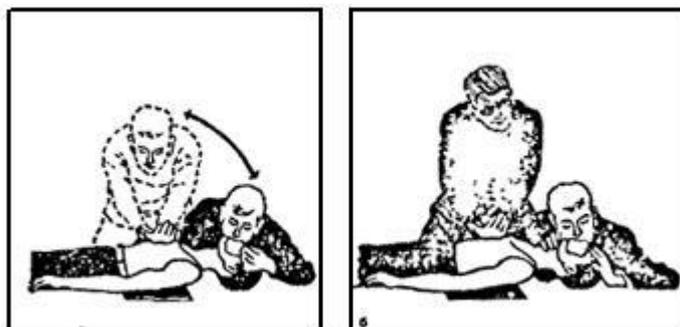
Солнечный и тепловой удар

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 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 вдувают 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 (рис.3).



*Рис.3 Искусственное дыхание по способу «изо рта в рот» и массаж сердца:
а - помощь оказывает один человек; б - помощь оказывают двое*

Непрямой массаж сердца

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего школьного возраста и 60-70 - детям старшего школьного возраста и взрослым. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое) - рис.4.

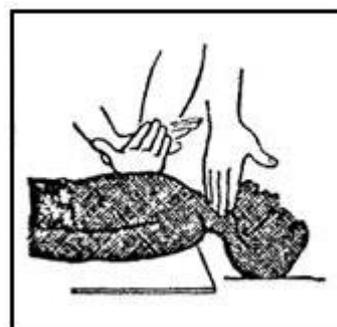
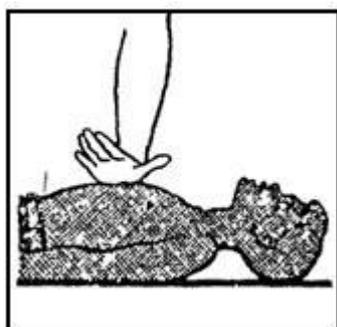


Рис.4 Массаж сердца детям до 10-12 лет. Массаж сердца детям старше 12 лет.