



# ПАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. – Липецк, ГБУ ЛО ОК СШОР, 2018. – 27 с.

Методический материал подготовлен в рамках программ спортивной подготовки по видам спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

В данном пособии представлены сведения об общих правилах поведения на тренировочных занятиях, рассмотрены требования безопасности по видам спорта и правила поведения посетителей массовых спортивных мероприятий.

Методический материал предназначен для спортсменов, любителей физической культуры и спорта.

## **Руководитель проекта;**

*Мещеряков И.Л.*, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, Заслуженный тренер РФ, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор ГБУ ЛО ОК СШОР

## **Составитель:**

*Черных Е.В.*, кандидат педагогических наук, доцент, отличник физической культуры и спорта, заместитель директора по научно-методической деятельности ГБУ ЛО ОК СШОР

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА	4
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ВИДАМ СПОРТА	
2.1. Водное поло	5
2.2. Волейбол	5
2.3. Горнолыжный спорт	7
2.4. Гребной спорта, гребля на байдарках и каноэ	8
2.5. Конный спорт	11
2.6. Лёгкая атлетика	15
2.7. Лыжный спорт	17
2.8. Плавание	19
2.9. Рафтинг	20
2.10. Регби	22
2.11. Спортивные единоборства	23
2.12. Тяжёлая атлетика	24
2.13. Футбол	25
2.14. Художественная гимнастика	25
3. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	26

## 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Спортсмены бережно относятся к инвентарю, оборудованию спортивного объекта, используют его строго по назначению, поддерживают чистоту и порядок. Проявляют уважение, вежливое, корректное отношение к участникам тренировочного процесса, к сотрудникам и посетителям спортивного объекта.

Соблюдать дисциплину в ходе тренировочных занятий.

Приходить на занятия без опозданий.

Заниматься только с тренером, выполнять все их требования. Запрещается без тренера выполнять сложные и неизвестные упражнения.

Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

Не покидать без разрешения тренера место занятий.

Выполнять упражнения только на исправном оборудовании;

Бережно относиться к инвентарю и оборудованию. Закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его в место его хранения.

Соответствие спортивной одежды и обуви погодным и другим условиям.

На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

Категорически запрещается жевать жвачку во время проведения практических занятий.

Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

В случае невозможности посещать тренировочные занятия по болезни родители ребенка извещают тренера, а после выздоровления предоставляют медицинскую справку с указанием сроков заболевания, диагноза и даты разрешения приступить к тренировочным занятиям.

При получении травмы оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости обратиться к врачу и сообщить об этом администрации учреждения.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ВИДАМ СПОРТА

### 2.1. Водное поло

#### *Общие требования безопасности*

К занятиям водным поло допускаются дети школьного возраста, прошедших инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении тренировочных занятий соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

Надеть купальный костюм и шапочку.

Перерыв между приёмом пищи и началом занятий должен быть не менее 50 минут.

Провести физическую разминку всех групп мышц

Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в водное поло.

Коротко остричь ногти.

#### *Требования безопасности во время занятий*

Входить в воду только с разрешения тренера.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Запрещены прыжки вниз головой при недостаточной глубине (менее 140 см).

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

### 2.2. Волейбол

#### *Общие требования безопасности*

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

*Требования безопасности перед началом занятий*

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

Провести физическую разминку всех групп мышц

Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Коротко остричь ногти.

*Требования безопасности во время занятий*

Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

Не вести игру влажными руками.

При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера.

Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером.

Запрещается бить мяч ногами.

При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода.

Выполнять подачу только после свистка тренера.

Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

## 2.3. Горнолыжный спорт

### *Общие правила*

Уважение к окружающим - это не только основные правила вежливости, но и запрет на то, чтоб подвергать других опасности при катанье.

Контроль скорости катания, направления своего движения - если на горнолыжном склоне вы новичок, стоит вставать на лыжи под контролем тренера.

Правильность выбора направления - когда вы подъезжаете к кому-то сзади, направление стоит выбирать так, чтоб не подвергать опасности других лыжников. Если вы совершаете обгон — важно оставить достаточно места для маневра другим лыжникам.

Важно соблюдать и разметку, не игнорировать опознавательные и предупреждающие знаки. Они также важны, как и знаки на дороге для автомобилиста.

Всегда оказывайте друг другу помощь в рамках своих умений и квалификации, и немаловажным моментом в этом случае служит время.

### *Категорически запрещено:*

- выходить в состоянии алкогольного/наркотического опьянения.

- мусорить — это может спровоцировать травму, как и выгуливать животных.

- преодолевать ограждения и приближаться на короткое расстояние к колесам движущегося подъемника и иным техническим сооружениям.

- открывать самолично электрические щитки и отключать/включать подъемник.

### *Правила поведения на склоне*

Важно чтоб одежда соответствовала погоде, как и элементарным правилам безопасности — отсутствие большого количества завязок и шнурков, шарфов и волос, за которые можно зацепиться.

Тщательно составлять безопасный горнолыжный маршрут и строго соблюдать все правила подъема/спуска по трассе на лыжах или же при пользовании подъемниками.

При начале движения, его возобновления после остановки важно осмотреться и посмотреть вверх/вниз по склону на предмет потенциальной опасности, других лыжников, которые могут представлять собой потенциальную опасность.

Не стоит останавливаться на склонах в узком месте и на участке с ограниченной видимостью.

При подъеме наверх и спуске вниз, неважно, обуты вы в лыжи или нет — двигайтесь именно вдоль края трассы.

Если занимающийся получил травму — стоит немедленно прекратить катание и спуститься вниз для получения медицинской помощи.

#### **2.4. Гребной спорта, гребля на байдарках и каноэ**

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий;

- на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- при наборе в секцию тренер должен проверить умение новичка плавать и сделать об этом запись в журнале учета. Не умеющих плавать к занятиям гребным спортом допускать нельзя;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток либо в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, спасательный шнур и отмашка 70x60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

Занимающиеся под руководством тренера готовят инвентарь и оборудование, необходимые для занятий.

Занимающиеся соблюдают правила личной и спортивной гигиены, требования спортивного режима и здорового стиля жизни.

В случае ухудшения самочувствия до начала занятия, в любой из частей занятия или непосредственно после окончания занятия, при получении травмы обучающийся (очевидец) обязан сообщить об этом тренеру.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

Гребцы должны быть проинструктированы о правилах плавания в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров.

Занимающиеся прибывают на спортивный объект за 15 минут до начала тренировочного занятия и переодеваются в соответствующую одежду и обувь в специально отведенном для этого помещении.

В спортивный зал, на воду спортсмены заходят (выходят) организованно, с разрешения тренера. В отсутствие тренера нахождение занимающихся в зале, на воде недопустимо!

Запрещено покидать место проведения занятия без разрешения тренера.

Перед каждым занятием тренер обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств.

#### *Требования безопасности во время занятий*

Перед выходом на воду определяется маршрут следования, о чем делается соответствующая запись в журнале. Выход на воду без сопровождения тренера не разрешается.

Во время занятия занимающиеся берут спортивный инвентарь с разрешения тренера.

При необходимости спортсмены применяют различные защитные приспособления (спасательные жилеты и др.).

Если на теле имеются открытые ранки (ссадины), перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.

Во время тренировочных занятий обучающиеся внимательно слушают тренера, четко выполняют все его указания, соблюдают дисциплину.

Спортсмены осознают значение разминки в предупреждении спортивного травматизма, необходимость предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, к выполнению упражнений по выбранному виду спорта.

При выполнении упражнений и различных перемещений обучающиеся сохраняют достаточный интервал и дистанцию, зрительно контролируют взаимное расположение на площадке, в акватории, избегают столкновений, внезапного изменения направления своего движения.

После окончания занятия спортсмены под руководством тренера убирают спортивный инвентарь в места его хранения, организованно покидают зал и переодеваются в повседневную одежду и обувь в специально отведенном для этого помещении.

#### *Действия гребца в случае опрокидывания лодки.*

При перевороте спортсмен не должен терять присутствия духа, а, сделав глубокий вдох, выждать, пока лодка не перевернется полностью и он сам не окажется вниз головой. Только тогда он выбирается из лодки.

Порожня лодка, наполненная воздухом, - отличное спасательное средство. Преждевременные попытки выбраться из лодки приводят к тому, что лодка заполняется водой, становится тяжелой, теряет плавучесть и упругость, что при ударах о препятствия может привести к ее поломке.

Занимающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы ни был близок берег, категорически запрещается. В этом случае гребец обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее, к берегу.

В случае ветреной погоды подход к перевернувшейся лодке осуществляется тренером с подветренной стороны. Если же ветер направлен к берегу, то к лодке надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра.

Выход из лодки осуществляется следующим образом: гребец, сгибаясь головой к борту и опираясь о кокпит руками, резким движением освобождается от фартука и выныривает. Слаломист может при выныривании оттолкнуться ногами от дна лодки.

Весло выпускается из рук только под водой. Если оно окажется с лодкой, его следует поймать, не отплывая от лодки.

В дальнейшем гребец, взяв в воде спасательный шнур и развернув лодку параллельно направлению течения, буксирует ее к берегу.

Сопротивляться сильному течению не следует, так как это может привести к бесполезной трате сил. В этом случае гребец должен плыть по течению, выбирая относительно спокойные места для выхода на берег. При отсутствии такой возможности спортсмен обязан ждать помощи от товарищей или спасателей.

## **2.5. Конный спорт**

Всем лицам, контактирующим с лошадьми, следует учесть, что лошадь животное крупное и по природе своей пугливое, неправильное обращение с ней и несоблюдение правил техники безопасности могут повлечь за собой серьезные травмы.

### *Общие правила поведения на конюшне.*

Сотрудники и посетители комплекса должны бережно относиться к лошади, амуниции и спортивному оборудованию.

Учащимся запрещено входить в конюшню и денник к лошади без разрешения тренера. Нахождение в конюшне сопровождающих лиц (в том числе родителей) запрещено.

Не бегайте по конюшне – не нарушайте тишину.

Обращайтесь с лошадью всегда спокойно и ласково.

Не просовывайте руки к лошади в решетку денника. Лошадь может укусить за пальцы.

Не подходите к лошади сзади, она может ударить ногой.

Не делайте резких движений около лошади, не размахивайте руками, не кричите. Испугавшись резкого крика, резкого движения, она может броситься вперед или в сторону или встать на дыбы.

Никогда не трогайте мимо проходящих лошадей. От испуга лошадь может отбить по вам, или броситься вперед, тем самым нанести травму ведущему ее человеку.

На территории комплекса строго запрещено находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, курить.

### *Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть спортивную форму, шлем и специальную обувь. Езда без защитного шлема лицам моложе 18 лет строго запрещена.

Не берете с собой на занятия укрощения, посторонние ценные предметы. Вы их можете обронить и потерять.

Пользоваться мобильным телефоном на занятия верховой ездой строго запрещено.

### *Требования безопасности во время занятий.*

Строго выполняйте все указания и команды тренера.

Подходите к лошади, предварительно окликнув ее с той стороны, в которую она смотрит.

При седловке сначала накиньте повод на шею лошади, затем наденьте уздечку, а потом поседлайте. Во время чистки и седловке фиксируйте лошадь на недоуздке. Недоуздок должен быть надет на голову лошади поверх уздечке.

Надевайте уздечку аккуратней – у лошади нежные уши.

Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажмите пальцами на беззубую часть рта и подайте трензель, как только она разожмет зубы.

Не отходите от поседланной лошади. Не давайте ей опускать голову, лошадь может заподпружиться. Если Вам не обходимо отойти от лошади, предупредите тренера, заправьте повод за седло, или на недоуздке, или на недоуздке. Выходя из денника, закройте за собой дверь.

Не выводите лошадь из денника, пока предыдущая смена не поставила лошадей на свои места.

Выводя или вводя лошадь из денника – открывайте дверь полностью, чтоб она ее не задела.

Перед тем как вывести лошадь – снимите повод с шеи (если нет мартингала) и встаньте с левой стороны от лошади.

Не останавливайтесь с лошастью в проходе конюшни или около двери манежа. Если проход загроможден, остановите лошадь заранее и попросите тренера помочь

Проход с лошастью под развязками категорически запрещен.

Ведите лошадь из конюшни и обратно в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с шеи. В левой руке держите конец повода, а правой ведите лошадь под уздцы.

Стремена должны быть подтянуты.

Если ваша лошадь испугалась и стала рваться назад или в стороны, не тяните ее поводом. Лошадь сильнее Вас и с легкостью утянет вас за собой. Одерните повод, и успокойте лошадь голосом и поглаживанием.

Ведя лошадь в поводу, держитесь от впереди идущей лошади на расстоянии длины двух корпусов лошади(5 метров). Не подгоняйте впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки - лошадь может отбить задом.

Перед тем как садиться верхом, проверьте подпруги и в случае необходимости подтяните их.

Садитесь на лошадь всегда с левой стороны, и только по команде тренера. При посадке оденьте повод на шею лошади. Не бросайте и не распускайте повод.

Для верховой езды пользуйтесь обовью свободно входящей в стремя и имеющей не большой каблук (1,5-2 см).

Не разрешается езда в обуви без каблука, в кроссовках, с рифленой или толстой подошвой - в случае падения нога может застрять в стремях. Запрещается езда без защитного шлема, во время прыжковых занятий – для всех спортсменов и занимающихся. Помните - отсутствие шлема при падении многократно увеличивает риски получения травм.

Во время занятия строго запрещено есть жевачку, конфеты, сухарики. Слушать плеер.

Во время езды в смене не наезжайте на впереди идущую лошадь и не подъезжайте к смене с боку. В то же время старайтесь не отставать далеко от смены - лошадь, руководствуясь стадным чувством, может неожиданно для вас, броситься догонять остальных. Не останавливайтесь поперек движения лошадей. Чтобы избежать столкновения с другими всадниками, разъезжайтесь всегда с ними левым плечом.

Управляйте лошадью мягко и спокойно, не дергайте лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешением тренера.

Что бы предупредить нежелательные для вас действия при виде трактора, собаки, необычных звуках,- наберите короче повод,

успокойте лошадь голосом, отвлеките ее внимание каким-нибудь требованием.

Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично подберите повод. Далее останавливайте лошадь в движении по кругу (вольту), постепенно сокращая радиус вольта.

Если лошадь встала на задние ноги (на дыбы)- отдайте повод, схватитесь за гриву лошади или обхватите ее за шею, активным посылом заставьте ее опуститься. Не откидывайтесь назад и не тяните повод на себя - лошадь может опрокинуться на спину.

Если лошадь остановилась, опускает голову, нюхает землю бьет передней ногой, немедленно поднимите ей голову и энергично посылайте вперед – лошадь собирается лечь вместе с всадником.

В случае падения с лошади постарайтесь сгруппироваться, отдалиться от лошади и сразу не вставать (чтобы лошадь не ударила ногой). После падения не догоняйте лошадь.

Перед тем как слезть с лошади, бросьте оба стремени. Спешивайтесь с лошади перемахом правой ногой через круп лошади, не выпуская повод из рук.

Спешиваясь, не оставляйте лошадь без присмотра. Не привязывайтесь лошадь с надетой уздечкой поводьями к прутьям решетки денника, поилке в деннике, к двери, к сойкам препятствий и.т.д.

#### *Техника безопасности в аварийных ситуациях.*

При возникновении аварийной и экстремальной ситуации не поддавайтесь панике и строго выполняйте все указания тренера-преподавателя или других ответственных лиц.

При ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.

При возникновении не исправности амуниции и спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

#### *Техника безопасности после окончания работы в манеже.*

Расседлайте лошадь, сняв с нее сначала седло, затем уздечку. Если с лошади снять бинты или ногавки, зафиксируйте лошадь на недоуздке.

Выходя из денника, угостите лошадь (лакомство дается с открытой ладони) огладьте. Обязательно проверьте поилку, чтобы была вода. Закройте дверь на щеколду.

Замойте трензель и сдайте снаряжение.

*Техника безопасности во время ухода за лошадью.*

Во время выполнения необходимых процедур по уходу за лошадью,- лошадь должна быть зафиксирована на развязке или на недоуздке в деннике.

Замывать лошадь для всех учащихса моложе 16 лет строго в шлемах и специальной обуви для верховой ездой. В летнее время мыть лошадей строго теплой водой. Лошадь в мойке должна быть строго зафиксирована на недоуздке.

Не оставлять лошадей в мойках и на развязках без присмотра.

Ставя лошадь на развязку, внимательно следите за тем, чтобы расстояние между лошадьюми было не менее 5 метров. Не проводить лошадей под развязками и не давать им нюхаться.

При бинтовании лошадей не обходимо находиться сбоку от лошади, не пролезать под животом лошади и не сидеть перед ней. Следить, чтобы лошадь не прижала вас к стенке денника или прохода. У вас всегда должно быть достаточно места для быстрого отхода от лошади на безопасное расстояние.

## **2.6. Лёгкая атлетика**

*Общие требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетики:*

- спортсмены должны чётко выполнять требования и задания тренера;
- соблюдать дисциплину на занятии, не отвлекаться и не отвлекать других занимающихся;
- нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам;
- следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.

*Бег*

- перед выполнением беговых упражнений проводится комплексная разминка с акцентом на «разогрев» мышц и связок ног;
- обувь (кеды или кроссовки) должна быть подобрана строго по размеру и плотно зашнурована;
- применять специальные туфли-шиповки новичкам не рекомендуется;

- бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки;

- бег на короткие дистанции проводится строго по индивидуальным дорожкам, смещаться на соседнюю дорожку нельзя;

- в беге на средние и длинные дистанции при обгоне разрешено перемещаться на внешнюю беговую дорожку, но делать это во время бега по прямой, а не на поворотах;

- после финиша нельзя сразу останавливаться, нужно пробежать ещё немного по инерции вперёд, постепенно снижая скорость.

### *Прыжки*

- необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;

- грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз;

- нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки;

- подготовительные упражнения выполняют так, чтобы не мешать товарищам, выполняющим прыжок;

- пока предыдущий атлет не покинет пределы прыжковой ямы, следующему участнику состязаний выполнять прыжок нельзя.

### *Метание*

- перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания;

- при метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения тренера;

- подносить инвентарь дежурный может только после окончательного приземления снаряда;

- нельзя подавать снаряды броском;

- нельзя возвращать снаряды броском в сторону исходного рубежа;

- перед метанием следует вытирать снаряды насухо;

- во время разминки спортсмену важно качественно подготовить к упражнению мышцы рук и туловища.

## 2.7. Лыжный спорт

### *Инвентарь и одежда лыжника:*

- лыжные ботинки должны быть на один – полтора размера больше ноги (тесная или очень свободная обувь может привести к потёртостям или травме голеностопного сустава), мягкими и сухими;

- систематически смазывайте ботинки защитным крем. Не зашнуровывайте ботинки слишком туго и не обвязывай шнурки вокруг голени - из-за этого ухудшается кровообращение и ноги быстрее мёрзнут;

- обязательны варежки или рукавицы;

- лыжи должны находиться в исправном состоянии. Лыжи считаются неисправными: есть трещины, сколы, поломки носка, пятки лыж, деформация плоскости (пропеллер);

- крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыжам ботинки;

- лыжные палки должны быть правильно подобранными по росту, иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

- после занятий обязательно просушите ботинки: ходьба в сырой обуви приводит к потёртостям. Ни в коем случае нельзя сушить ботинки на батарее или печке: от этого они становятся жёсткими и коробятся.

- надевайте обувь на два носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть сухими;

- одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений;

- при занятиях в мороз следует обязательно надевать бельё из натуральных, а не синтетических тканей;

- запрещается заниматься без головного убора. Наденьте спортивную шапочку (при сильном морозе две), прикрывающую уши или использовать специальные наушники.

### *Правила передвижения лыжника*

Выйдя на улицу, не спешите вставать на лыжи, дайте им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.

При передвижении на лыжах впереди должен идти преподаватель, а сзади — инструктор-общественник, или наоборот. Самовольный выход из строя и самостоятельное катание запрещаются.

На лыжной трассе движутся лыжники в колонну по одному.

Если на маршруте проложено несколько параллельных трасс, выбирают крайнюю справа.

Для обгона идущий быстрее лыжник подаёт сигнал: «Лыжню!», тот, к кому обращён этот призыв, должен незамедлительно уступить дорогу, смещаясь в сторону. Когда имеется несколько накатанных лыжных дорожек, при обгоне можно перейти на свободную лыжню слева.

Нельзя наступать на задники лыж идущего впереди спортсмена, подставлять под его лыжи палки, толкаться.

Интервал при движении на лыжах по лыжне 3—4 м, при спусках с горы — не менее 30 м.

При спусках не выставляй вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая падайте на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

Крутой подъём или спуск лучше преодолевать «лесенкой»: поставить лыжи поперёк линии движения и поочерёдно переступать боком, подстраховывая себя палками.

На пологих склонах применяют специальную стойку: ноги сгибают в коленях, туловище слегка подают вперёд, плечи разворачивают, острия палок убирают за спину.

Чем больше скорость, тем ниже приседает лыжник.

Проезжая бугор, следует напрячь мышцы, пружинить ногами — присесть, а затем снова распрямиться до прежнего положения.

При встрече с впадиной поступают наоборот: вначале приседают пониже, потом распрямляются и вновь быстро сгибают ноги. Такие приёмы позволяют сохранить центр массы лыжника на одном уровне, делают его « посадку » более устойчивой и предохраняют от падения. Важно сгибать и разгибать ноги, а не наклонять туловище вперёд.

Погасить скорость в нужный момент можно благодаря сведению внутрь носков лыж и одновременному разводу в стороны задников. В экстренных случаях целесообразно отбросить в стороны палки, глубоко присесть, сгруппироваться и, наклоняясь в сторону, решительно повалиться на бок, тормозя всем телом.

После спуска не останавливайтесь у подножия склона. Помните, что за вами следуют другие.

На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках.

При падении на спуске надо быстро освободить трассу и помнить, что особую опасность на спуске представляют палки, выдвинутые вперед. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым соскальзыванием».

Если во время занятий (соревнований) по каким-либо причинам пришлось сойти с дистанции, необходимо обязательно предупредить тренера, инструктора, судейскую коллегию (лично, через товарища или контролера).

## 2.8. Плавание

Общие требования по безопасности на занятиях по плаванию заключаются в выполнении следующих правил:

### *В бассейне*

Во время групповых занятий вход и выход из воды осуществляется только по команде тренера. Плавают по правой стороне дорожки или по кругу, против часовой стрелки.

В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, нырять в воду на мелком месте недопустимо.

Нельзя брызгать в лицо проплывающим мимо товарищам, нельзя погружаться без разрешения на дно, подавать ложные сигналы о помощи, входить на вышку и прыгать с нее без разрешения преподавателя, висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафедру.

### *Естественные водоёмы*

В естественных водоёмах плавать можно только в специально оборудованных местах. Делать это на судоходном фарватере, в местах с сильным течением, возле дамб, свай, мостов, других гидротехнических сооружений крайне опасно.

Нельзя входить в воду при недомоганиях, неприятных ощущениях в мышцах, головокружении, тошноте.

Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к берегу. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь.

Если вы стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно сообщить о нем тренеру и при необходимости оказать посильную помощь.

Почувствовав слабость или недомогание после плавания, следует обратиться к врачу.

## **2.9. Рафтинг**

### *Общие требования безопасности*

Перед началом заплыва каждый участник должен ознакомиться с техникой безопасности и сделать соответствующую пометку в журнале.

Неотъемлемым атрибутом каждого рафтера должен быть спасательный жилет, защитный шлем, пара ремней безопасности, а также спасательная сумка.

Крайне важно наличие комплекта для оказания первой помощи.

Спортсмены должны быть одеты в удобную одежду и обувь.

### *Требования безопасности перед началом занятий*

Каски и спасательные жилеты обязательно должны прилегать к телу в соответствии с фигурой и формой головы.

Снятие этих вещей запрещено на всё время прохождения по воде.

Гребное весло нужно всегда держать в правильном положении: одна кисть лежит на рукоятке, второй необходимо держать ручку вёсла в десяти сантиметрах от лопасти.

Сидеть нужно на бортах.

Для индивидуальной безопасности большое значение имеет закрепление ног: одна нога должна быть закреплена под передней банкой, вторая нога - под задней.

### *Требования безопасности во время занятий*

Строго выполнять все указания тренера.

Если произошёл удар лодки о камни или же она сильно накренилась, то тут же нужно сильно хвататься за бечёвку, чтобы избежать вылета.

Если выброс из лодки произошёл, нужно сделать пару мощных гребков, схватиться за боковину судна и попытаться вновь взобраться в рафт.

Если выброс произошёл на несколько метров от судна, то тут могут помочь только товарищи, выбросив дальше верёвку или подав весло.

В ситуации, когда необходимо забросить человека из воды в лодку, нужно тело человека повернуть лицом к себе, в плечевом поясе схватить крепко жилет и с помощью собственного веса забросить человека в судно.

Если спортсмен в какой-то момент оказался на дальнем расстоянии от рафта в воде и его достать веслом нет возможности, тренер (спортсмен) обычно бросает спасательную бечёвку, изначально обратив на себя внимание свистом или криком. Останется только схватиться за эту бечёвку и сильно держаться обеими руками, перевернувшись на спину.

Пороги преодолевают зачастую самосплавом, но иногда и кролем.

Если человек оказался в бочке, нужно попытаться сгруппироваться, поджать ноги, схватив их руками. Вначале в таком положении может начать тянуть на дно. Но затем мощные водяные потоки подхватывают сгруппированное тело и выбрасывают его за пределы бочки. Нужно тут же попытаться сильными гребками рук отплыть от бочки, чтобы вновь не угодить туда. Но в случае когда бочка очень большая, нужно быстрым кролем плыть прямо в слив, где поток воды тело отправит ко дну и затем потоком вынесет за пределы водного препятствия.

При попадании под рафт паниковать не стоит. Нужно просто попытаться оттолкнуть ногами дно рафта и поплыть в сторону потока.

Если по какой-то причине произошёл переворот рафта, нужно попытаться найти бечёвку и ухватиться за неё. Рафт по кругу обмотан верёвкой, за которую нужно схватиться и вытащить своё тело на поверхность.

В любом случае, независимо от ситуации, нужно попытаться не выпустить весло, так как впереди может ожидать множество порогов и водных преград.

## 2.10. Регби

### *Общие требования безопасности*

К занятиям по регби допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм: при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле; при слабо укрепленных воротах; при игре без надлежащей формы (щиты, бутсы и др.).

При плохом самочувствии или получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### *Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть специальную спортивную форму и обувь.

Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

Провести физическую разминку.

Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в регби.

### *Требования безопасности во время занятий*

Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжков, столкновениях и падениях регбист должен уметь применять приёмы самострахования.

Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

Знать правила игры.

## **2.11. Спортивные единоборства (бокс, борьба на поясах, дзюдо, каратэ, кикбоксинг, самбо, тхэквандо, ушу)**

### *Общие требования безопасности*

К занятиям спортивными единоборствами допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. На спортивной площадке (ковёр, татами, ринг) не должно быть посторонних предметов, поверхность должна быть сухой, покрытие площадки не должен иметь повреждений.

На спортивной площадке не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству школы.

При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

### *Требования безопасности перед началом занятий.*

Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

### *Требования безопасности во время занятий*

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

Не начинать каких либо действий без команды тренера.

Не покидать место занятий без разрешения тренера.

## **2.12. Тяжёлая атлетика**

### *Общие требования безопасности*

К занятиям тяжёлой атлетикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм: «срыв» захвата штанги, удар снарядом, рикошет снаряда при бросании.

При получении травмы сообщить об этом тренеру.

### *Требования безопасности во время занятий*

Вход в зал только с разрешения тренера в спортивной форме и обуви.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и других занимающихся.

При выполнении упражнений, требующих прочного захвата, натереть ладони магнезией или использовать кистевые ремни.

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

По окончании занятий убрать на место использовавший снаряд.

### *Запрещено:*

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределённым весом;

- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;

- бросать снаряды;

- мешать другим занимающимся выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников тренировочного процесса.

## 2.13. Футбол

### *Общие требования безопасности*

К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

### *Требования безопасности во время занятий*

Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.

Проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

Знать правила игры.

Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

## 2.14.Художественная гимнастика

### *Общие требования безопасности*

Для занятий гимнастикой все обучающиеся, воспитанники и тренер должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь.

Воспитанники, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми занимающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

#### *Требования безопасности во время занятий*

При занятиях гимнастикой должно быть исключено: пренебрежительное отношение к разминке, нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

Тренер при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить занимающимся, воспитанникам правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

### **3.ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

В нашей стране действует Положение о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий. Правила эти одинаковы и для детей, и для взрослых.

#### *Права посетителей:*

- вход на территорию и трибуны спортивного сооружения по билетам или документам, дающим право на вход и занятие указанного в них места;

- посещение детьми и подростками до 16 лет массовых спортивных мероприятий (в вечернее время только в сопровождении родителей);
- пользование в установленном порядке расположенными на спортивных сооружениях камерами хранения, гардеробом, буфетами, кафе, справочным бюро, телефонами, киосками и т.п.

*Обязанности посетителей:*

- строгое соблюдение общественного порядка и общепринятых норм поведения, нетерпимость к нарушителям правопорядка, информация представителей администрации или органов внутренних дел о лицах, допустивших правонарушения;
- бережное отношение к спортивным сооружениям, их оборудованию;
- организованность при нахождении на спортивном сооружении;
- подчинение требованиям представителей администрации и органов внутренних дел по выполнению правил поведения, пожарной безопасности и установленного порядка входа и выхода.

*Действия посетителей, запрещенные правилами:*

- проход на платные спортивные мероприятия без билетов или иных документов на право входа;
- пронос предметов, мешающих нормальному проведению соревнования или создающий опасность для окружающих;
- пронос и распитие спиртных напитков; курение не в отведенных для этого местах;
- использование предметов, создающих шумовой эффект, провоцирование зрителей к беспорядкам, срыву соревнований, создание опасности для нормального прохода и эвакуации зрителей, повреждение технических систем, средств пожаротушения и т.п.

За нарушение Правил виновные лица несут административную ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Кодексом Липецкой области об административных правонарушениях.