

вентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение правильно организованный учет травм, происшедших во время занятий и соревнований. Обязанностью врача является систематический учет всех случаев травм. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению.

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

Разминка включает определенный комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной части. Общая часть имеет целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время соревнований, но и на те, которые не будут нагружены. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована. Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения [4].

Одной из мер профилактики травм является регулярное закаливание организма к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т. п.

Опыт работы показывает, что при уделении должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях физической культурой спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травмы, как правило, отсутствуют [1, 4].

Литература.

1. Величко В.К. Физическая культура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 1999.
3. Котик М.А. Безопасность труда. Психологические аспекты. – М.: Знание, 1986.
4. Меры безопасности на уроках физической культуры / Сост. А.П. Киселёв. – Волгоград: ООО «Экстримум», 2004.
5. Правила по технике электробезопасности и пожаробезопасности, требованиям строительных норм и правил. (СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70). – 90 с.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

М.С. Девянина

научный руководитель: Войткевич И.Н.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: aimamater73@mail.ru

В ходе многолетнего опыта проведения занятий по физической культуре специалистами были выработаны и сформулированы основные методики и требования безопасности при проведении занятий по физической подготовке.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов и размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СНиП 11-65, 73; СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70), а так-

же правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для образовательных учреждений.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида образовательного учреждения и его вместимости.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий. Площадь спортивного зала должна быть: 9×18 м², 12×24 м², 18×30 м², при высоте не менее 6 м. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного занимающегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. В нашем училище имеются три спортивных зала общей площадью 726 м²: игровой – 450 м², гимнастический – 150 м², атлетический – 126 м². Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, покрытую эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м². Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими; не должны иметь выступов на высоту 1,8 м, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Окраска должна быть светлой, устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен; панели должны быть покрыты красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения.

Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легко воспламеняющимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

При спортзалах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 м² в зависимости от площади спортзала; раздевальные для занимающихся, площадью 10,5 м² (из расчета не менее 0,18 м² на человека); душевые, площадью 9 м² каждая; уборные для девушек и юношей, площадью 8 м² каждая; комната для преподавателей, площадью 9 м².

Температура воздуха в спортивном зале должна быть +15 ... +17 °С; в раздевалках +19 ... +23 °С, в душевых +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевальных - 1,5 м³/ч, в душевых - 5,0 м³/ч. Влажная уборка спортивного зала должна проводиться не менее двух раз в день, выколачивание матов на открытом воздухе - не реже одного раза в неделю. Спортивный зал перед началом занятий, после каждого урока, в конце рабочего дня должен тщательно проветриваться.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не должен иметь выступающего порога.

Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. Проходы нельзя загромождать инвентарем, нельзя в них устанавливать зеркала, предметы оборудования.

Освещенность спортивного зала должны быть не менее величин, указанных в соответствующих нормативных актах.

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженных бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отклонения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована

на рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться вне помещений: в коридоре, на лестничной площадке и др.

Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть при люминесцентных лампах не менее 75 лк, а при лампах накаливания – 30 лк.

В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на уровне пола по линии основных проходов и лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо автономной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

Чистка светильников должна производиться электриками не менее двух раз в месяц. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных концах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой 80 м³/ч на одного человека и температуру воздуха не менее + 14 °С.

В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся при пожаре или стихийном бедствии. В плане должна быть предусмотрена эвакуация людей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала. Спортивный зал в прилагающихся к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей – 2 шт.; ведер пожарных – 2-4 шт.; топоров – 2-4 шт.; ломов – 1-2 шт.; багров – 2-4 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны быть надежно закреплены и находиться в полной исправности. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

Вывод: Охрана труда неразрывно связана с науками: физиология, профессиональная патология, психология, экономика и организация производства, промышленная токсикология, комплексная механизация и автоматизация технологических процессов производства. Осуществление мероприятий по снижению производственного травматизма и профессиональной заболеваемости, а также улучшение условий труда ведут к профессиональной активности трудящихся, росту показателей в трудовой деятельности. Успех в решении проблем охраны труда в большой степени зависит от качества подготовки специалистов в этой области, от их умения принимать правильные решения в сложных и изменчивых условиях.

Литература.

1. ГОСТ 12.1.013.-78. ССБТ. Строительство. Электробезопасность. Общие требования.
2. ГОСТ 12.0.004-79. ССБТ. Организация обучения работающих безопасности труда. Общие положения.
3. Правила по технике электробезопасности и пожаробезопасности, требованиям строительных норм и правил. (СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70). – 90 с.
4. Федеральный закон РФ «Об основах охраны труда в РФ» от 17.07.99. № 181 ФЗ.
5. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.1999. №80 ФЗ.