

Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий и готовности организма к выполнению действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Инструкция по мерам безопасности на занятиях легкой атлетикой

1. Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются обучающиеся:

- ✓ отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- ✓ прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений, соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- ✓ не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- ✓ быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- ✓ знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий

Обучающийся должен:

- ✓ переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- ✓ под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- ✓ убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;

3. Требования безопасности во время проведения занятий

БЕГ

- ✓ При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке; после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5—15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- ✓ возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- ✓ в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- ✓ при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером-преподавателем; выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

✓

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20—40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- ✓ выполнять прыжки по разрешению, поочередно; не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- ✓ после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ.

Необходимо быть предельно внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- ✓ перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет; осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- ✓ при групповом метании стоять с левой стороны от метящего, в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- ✓ находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- ✓ после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний;
- ✓ при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

- ✓ не передавайте снаряд друг другу броском.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Обучающийся должен:

- ✓ при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- ✓ с помощью тренер-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- ✓ при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- ✓ по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию ДЮСШ и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Травматизм при занятиях легкой атлетикой различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта.

Спринтеры, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава.

Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стоп и промежности, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени.

Для профилактики спортивного травматизма тренеры должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений.