

# Правила техники безопасности при проведении физкультурно- оздоровительных и тренировочных занятий

# К физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям относят:

- проведение различных занятий по физической культуре и спорту;
- проведение спортивно-массовых зрелищных мероприятий;
- организацию и проведение учебно-тренировочного процесса;
- предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений населению;
- информационно-консультативные и образовательные услуги данного направления;
- прочие услуги спортивного профиля (организацию ремонта и подготовки спортивного оборудования, прокат спортивного инвентаря, организацию ремонта спортивной одежды и обуви)

## Требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям должны учитывать интересы занимающихся и обеспечивать:

- укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся;
- безопасность и экологичность;
- систему подготовки спортсменов различной квалификации;
- точность, квалифицированность и своевременность исполнения;
- эргономичность и комфортность;
- эстетичность и зрелищность услуг;
- социальную и возрастную адресность;
- необходимое медицинское обеспечение и контроль;
- полную информативность.

## Риск для жизни и здоровья потребителей при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий возникает в условиях:

- отсутствия (недостаточности) информации о мероприятии;
- отсутствия (недостаточности) информации о состоянии здоровья занимающихся;
- проведения занятий, тренировок, соревнований;
- использования спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря.

## При оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий к факторам риска относят:

- травмоопасность;
- пожароопасность;
- биологические факторы;
- воздействие окружающей среды;
- медицинские показатели здоровья занимающихся, врачебные рекомендации;
- физические перегрузки;
- специфические факторы риска;
- прочие факторы.

# Травмоопасность для занимающихся на физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях может возникнуть в результате следующих причин:

- неудовлетворительное состояние физкультурно-спортивных сооружений;
- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- несоответствие спортивного оборудования физическим (возрастным) показателям занимающихся;
- недостаточная физическая подготовка занимающихся;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки занимающихся;

# Травмоопасность для занимающихся на физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях может возникнуть в результате следующих причин:

- отклонения в состоянии здоровья занимающихся;
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора, методиста;
- отсутствие (недостаточность) разминки перед занятиями (тренировкой, соревнованием) или её чрезмерная интенсивность;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий (тренировок, соревнований);
- комплектование групп занимающихся с различной физической и технической подготовленностью;
- неблагоприятные метеорологические условия;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь, форма, пр.);
- дисциплинарные нарушения.

Для снижения уровня травмоопасности при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий необходимо выполнять следующие требования:

- соблюдение правил эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря; -
- регулярное техническое освидетельствование спортивного оборудования и инвентаря; -
- соблюдение правил безопасности по конкретным видам спорта;
- использование спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря, соответствующего конкретному виду спорта, включая средства индивидуальной защиты;
- соблюдение режима занятий (тренировок);
- соответствующая квалификация тренера, инструктора;
- наличие врачебного и педагогического контроля за подготовкой и проведением занятий, тренировок, соревнований;



# Для снижения уровня травмоопасности при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий необходимо выполнять следующие требования:

- профилактика травматизма, в том числе:
- + обучение занимающихся навыкам безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря;
- + обучение занимающихся навыкам самоконтроля за состоянием своего здоровья при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий (тренировок, соревнований);
- + информирование занимающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм;
- + обязательное проведение инструктажа по безопасности, учитывающего специфику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, тренировок и соревнований по конкретным видам спорта;
- + наличие у исполнителей физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг комплекта действующих нормативных документов по обеспечению безопасности потребителей.