



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПАМЯТКА

**Здоровьесбережение и профилактика травматизма
Сохранение и укрепление здоровья**

Здоровье – важнейшая жизненная ценность.

Сохранение и укрепление здоровья – приоритетная задача тренерско-преподавательского состава и администрации МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы.

С этой целью тренеры-преподаватели:

- следят за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проводят инструктаж по технике безопасности;
- воспитывают ответственное отношение к здоровью.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят один раз в год и два раза в год осмотр спортивного врача. Перед соревнованиями обязательный осмотр спортивного врача и специалистов.

Ведущие воспитанники используют в своей подготовке рекомендации по профилактике травматизма, сбалансированному питанию.

Обеспечение безопасности

В МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы разработаны инструкции и положения комплексной безопасности учащихся.

Концепция комплексной безопасности школы включает в себя следующие направления:

- обеспечение безопасности участников учебного процесса на территории и в здании школы;
- охрана имущества МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы;
- безопасность жизнедеятельности и здоровья сотрудников учащихся;
- создание безопасных условий труда.

Охрана школы обеспечивается ночным дежурством сторожей (в выходные и праздничные дни и дневным сторожем), в обязанности которых входит систематический обход здания, проверка систем водоснабжения, теплоснабжения, электроснабжения. Разработан перечень инструкций по охране труда всех категорий работников спортивной школы.

Система безопасности МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы регламентируется соответствующими документами: локальными актами, должностными инструкциями, планами эвакуации в экстренной ситуации, протоколами проведения практических занятий по отработке действий обучающихся и работников ДЮСШ.

Ежегодно составляется план мероприятий по безопасности МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы, направленный, прежде всего, на обеспечение жизни и здоровья участников учебно-тренировочного процесса и включающий в себя следующие направления:

- соблюдение в учебно-тренировочном процессе норм и правил охраны труда;
- контроль за безопасностью оборудования и спортивного инвентаря;
- своевременное проведение инструктажа обучающихся по технике безопасности;
- контроль безопасности использования спортивных снарядов и инвентаря;
- контроль своевременного проведения диспансеризации учащихся.

Профилактика спортивного травматизма

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность);
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

2017 г.

Подготовил: тренер-преподаватель А. В. Чубаров