

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПЕРМИ
МОУДОД «Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению»
города Перми

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОСНАЩЕНИЮ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
ИЗВЛЕЧЕНИЯ ИЗ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ

(ДЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ)

**ТРЕБОВАНИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И САНИТАРИИ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И
СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам).

Помещение спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для общеобразовательных школ.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможности спортивных внеурочных занятий.

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

Площадь спортивного зала должна быть 9x18 м, 12x24 м, 18x30 м, при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную 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.

При спортзалах должны быть предусмотрены снарядные площадью 16-32 м², в зависимости от площади спортзала; раздевальные для школьников не менее 0,18 м² площади на каждого; душевые площадью 9 м² каждая; уборные для девочек и мальчиков площадью 8 м² каждая; комната для инструктора площадью 9 м².

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

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

Температура в раздевальных для детей должна быть не менее +20 °С, в душевых +25 °С; объем воздуха в раздевальных - 1,5, в душевых - 5,0 м³/ч.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. 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 защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. В зданиях школ перекрытия над спортзалом должны быть трудносгораемыми и с пределом огнестойкости не менее 0,75. Не допускается создавать утепление перекрытия спортзала торфом, деревянными опилками и другими легкозагорающимися предметами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираться на замок. Ключи от чердачных

помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

Освещенность физкультурного зала должна быть не менее величин, приведенных в таблице:

ОСВЕЩЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

Наименование вида спорта	Освещенность наименьшая, <i>лк</i>	Плоскость и зона, в которой нормируется освещенность
Баскетбол, волейбол, ручной мяч	300 100	Горизонтальная; на уровне пола Вертикальная; на высоте 2 м от пола
Гимнастика, борьба	200	Горизонтальная; на уровне пола, ковра
Легкая и тяжелая атлетика	150	Горизонтальная; на уровне пола, беговой дорожки
Учебные занятия по физической культуре: А) при люминесцентных лампах Б) при лампах накаливания	200	Горизонтальная; на уровне пола
	75	Вертикальная; на высоте 2 м от пола
	100	Горизонтальная; на уровне пола
	50	Вертикальная; на высоте 2 м от пола

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30 градусов не допускается.

Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями.

Рубильники должны устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.

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.

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 полу по линии основных проходов, на ступенях лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

Чистка светильников должна производиться электромеханическим персоналом не менее двух раз в месяц.

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 исправлены, 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 при температуре воздуха не ниже +14 °С.

В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане должно быть предусмотрено спасение детей 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 запирают 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 прилегающих 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.

2. Требования к открытым спортивным площадкам.

Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий (СП 2.4.2.782-99 п. 2.4).

Спортивная зона пришкольного участка должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для подвижных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Площадка для подвижных игр должна располагаться вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для учащихся каждой ступени школьного обучения (СП 2.4.2.782-99 п. 2.2). Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, могущих причинять травму.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т. д.).

Длина секторов для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице:

Категория занимающихся	Снаряды				
	диск	молот	ядро	копье	граната и мяч
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9,5	29	35

Место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности), дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

Учебная площадка для начального обучения катанию на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более четырех градусов. Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не более 10 м.

Учебный и тренировочный склоны должны иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых под ним камней или деревьев, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен

иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон должен быть не более 10 мм/м, толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см.

Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин, поверхность. Все возникающие повреждения поверхности льда немедленно ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадки не менее 8 м² на одного учащегося.

3. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

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

Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

Гриф перекладины необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на бруссе, заметного искривления.

Опоры гимнастического козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении. Гимнастические маты не должны иметь порывов.

Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35-40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 100 мм и обтянут кожаными или матерчатыми чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах крепления гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Гимнастическая полка должна иметь ровную поверхность без трещин, заусенцев и закругленные концы.

Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростовыми данными учащихся и подогнан индивидуально: палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо; поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов, скользящая поверхность должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,054 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м; кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес не более 657 г и не менее 650

г; он должен быть накачан до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча не менее 1,20 м и не более 1,40 м.

Волейбольные стойки должны устанавливаться на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий, а их крепление не должно представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне.

Волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину - 9,5 м. Высота, на которую натягивается сетка в центре площадки, составляет для мужчин 2,43 м, для женщин - 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 80 см.

Волейбольный мяч должен быть изготовлен из мягкой кожи, круглый и одноцветный. Вес мяча - 270-280 г, окружность - 64-66 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум 0,051 кг/см³.

4. Состояние охраны труда в спортивном зале.

Наличие инструкций по охране труда в спортивном зале. В спортивном зале должны быть инструкции по охране труда при занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, по спортивным и подвижным играм, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале.

Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, наличие носилок и укомплектованность медицинской аптечки. Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с ГОСТом. На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию первой помощи при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специальном месте в каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5 % (спиртовую);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь

Расследование и учет несчастных случаев с учащимися во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

Наличие записей в специальном журнале «Акт испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств. (Испытание спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств и запись результатов испытания в специальном журнале перед началом нового учебного года.).

Соблюдение нормы освещенности в спортивном зале. Наименьшая освещенность должна быть: при люминесцентных лампах - 200 лк (13 Вт/м²), при лампах накаливания - 100 лк (32 Вт/м²).

Наличие защитного ограждения окон и светильников от ударов мячом.

Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара, двух огнетушителей; оборудование запасного выхода из зала легко открываемым запором.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Температура воздуха в спортивном зале должна быть +15-17 °С, в душевых - +25 °С. 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.

Санитарное состояние раздевальных, туалетных, душевых помещений. Оборудование раздевальных крючками (шкафами) и скамейками для раздевания, душевых – индивидуальными смесителями холодной и горячей воды, решетками для мытья; возможность внеурочных спортивных занятий.

Меры безопасности при организации и проведении занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе

1. Настоящие Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах, внешкольных учреждениях и оздоровительных лагерях различного типа.

2. Административный, педагогический и медицинский персонал образовательных школ должен руководствоваться настоящими Правилами, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию учащихся (воспитанников) и при занятиях с ними спортом.

3. На администрацию школ возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявляемых к месту проведения занятий настоящими Правилами.

4. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе, в связи с метеорологическими условиями, выносится местными органами.

6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в школе выдается комиссией образовательного учреждения при приеме школы к новому учебному году. Разрешение оформляется актом.

7. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

8. Учитель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию по внешкольной работе, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями требований, предъявленных к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;

- после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:

а) вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;

б) инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;

в) во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта. В классном журнале в графе «тема занятия» записывается «Беседа по мерам безопасности» и ставится подпись учителя.

9. Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

а) оказать первую медицинскую помощь;

б) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

в) немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения (дежурному администратору) и родителям пострадавшего;

г) при необходимости - принять участие в расследовании несчастного случая.

