# Охрана здоровья.

Здоровье – важнейшая жизненная ценность.

Сохранение и укрепление здоровья – приоритетная задача тренерско-преподавательского состава и администрации ГБУ РД «СШОР «Дербент».

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

## Обеспечение безопасности.

ГБУ РД «СШОР «Дербент» 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 ГБУ РД «СШОР «Дербент».
* 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 школы.

Система безопасности ГБУ РД «СШОР «Дербент». регламентируется соответствующими документами: локальными актами, должностными инструкциями, планами эвакуации в экстренной ситуации, протоколами проведения практических занятий по отработке действий обучающихся и работников.

Ежегодно составляется план мероприятий по безопасности ГБУ РД «СШОР «Дербент», 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.).