

Требования техники безопасности на занятиях тяжёлой атлетики .

Как и любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои отличительные особенности, которые необходимо учитывать в ходе проведения тренировочных занятий. Большинство знаний в данной сфере, спортсмен осваивает в ходе учебно-тренировочного процесса, но некоторые вещи он должен не только усвоить, но и тщательно запомнить до начала занятия и неукоснительно соблюдать в дальнейшем. К таким вещам, в первую очередь, относится техника безопасности при работе с отягощениями. Тренировочные занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил, оказывают мощное воздействие на организм, что существенно повышает критичность допущенных ошибок, которыми в другой ситуации можно пренебречь. Даже, на первый взгляд, незначительное нарушение может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. Приведённые ниже правила могут показаться бессмысленными или излишними, но необходимо помнить, что каждое из этих правил появилось вследствие печального опыта, как результат чьей то небрежности или ошибки. Следует помнить, что не соблюдение каждого из перечисленных ниже пунктов уже заканчивалось чьей то травмой .

Инструкция по технике безопасности:

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы.
2. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь - подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку. Во рту не должно быть конфет или жевательной резинки.

Комментарий. При выполнении упражнений с неудобной или имеющей неподходящий размер спортивной одеждой и обувью возможно искажение техники упражнения, что повышает его травмоопасность. Слишком плотная и плохо пропускающая воздух одежда может вызвать перегрев организма спортсмена. Спортивная обувь должна быть не только удобной, но и обеспечивать жёсткий контакт с полом в ходе выполнения упражнений с отягощением. При использовании неподходящей обуви, при выполнении упражнений со значительными весами, возможно возникновение колебательных движений и ухудшение устойчивости спортсмена, что не только затрудняет выполнение упражнения, но и повышает риск получения травмы.

Рекомендуется на силовых тренировках использовать специальную обувь (штангетки).

Категорически запрещено выполнять какие-либо упражнения с жевательной резинкой или конфетой во рту - при выполнении работы они могут попасть в дыхательные пути, что может привести к гибели спортсмена.

3. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать после предварительной разминки, в оптимальном психофизиологическом состоянии. При наличии каких либо заболеваний, травм или плохом самочувствии немедленно сообщить об этом преподавателю.

Комментарий. Выполнение тренировочной нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки значительно повышает риск получения травмы. При наличии серьёзных заболеваний, высокой температуры или общем недомогании, значительном недосыпании (3-4 часа) тренироваться строго запрещено, так как это может привести к возникновению терминальных состояний.

4. В ходе тренировочного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания. Запрещено приступать к занятиям в отсутствии преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры тренировочной нагрузки.

Комментарий. Самостоятельное изменение техники упражнения, увеличение тренировочной нагрузки сверх рекомендуемой тренером-преподавателем чревато получением травмы или переутомлением.

5. Приступая к занятиям с отягощениями (штанга, тренажёрные устройства) необходимо убедиться в следующем:

5.1 инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге должны надёжно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован;

5.2 при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.

Комментарий. Невнимательность и небрежность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут не только сорвать выполнение упражнения, но и спровоцировать получение травмы.

6. В ходе занятия необходимо выполнять следующие требования:

6.1 заниматься с отягощениями в специально отведённой для этого части зала;

6.2 перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу рядом с вами нет посторонних предметов;

6.3 не заниматься со штангой на которые не надеты фиксирующие замки или не симметрично распределён нагрузочный вес;

6.4 в ходе выполнения упражнения убедиться, что рядом с вами нет других занимающихся;

6.5 при выполнении упражнения другими занимающимися отойти от них на безопасное расстояние;

6.6 во избежание срыва захвата, перед выполнением упражнений требующих прочного захвата, необходимо насухо вытереть ладони или натереть их специальным составом (магнезия) или использовать кистевые ремни;

6.7 после выполнения упражнения снаряд не бросать, а аккуратно поставить на пол;

Комментарий. При выполнении упражнений со значительным весом на не приспособленном для этого покрытии можно повредить поверхность пола. Запрещено выполнять упражнения на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения необходимо освободить пространство вокруг себя от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой. Аналогично необходимо соблюдать осторожность и не подходить близко к людям выполняющим упражнение, чтобы не получить случайный удар снарядом и не травмироваться. После выполнения упражнения снаряд необходимо по возможности поставить аккуратно на прежнее место, чтобы избежать его рикошета от пола вследствие бросания. Исключение могут

составлять упражнения со значительным весом, аккуратное опускание которых создаёт излишнюю нагрузку на позвоночник.

7) При занятиях в тренировочном зале вести себя корректно и адекватно - не мешать другим занимающимся выполнять упражнения, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать других занимающихся, не кричать, не бросать инвентарь на пол и т. д.

Комментарий. Следует помнить, что зал это не место для игр, неадекватное поведение в помещении набитом железом может закончиться серьёзной травмой, полученной по собственной неосмотрительности. От ваших действий также могут также пострадать другие занимающиеся.

8) После окончания занятия самостоятельно убрать на место использовавшийся инвентарь.

Комментарий. Данное требование скорее относится уже не к технике травмобезопасности, а к культуре поведения спортсмена в зале силовой подготовки.