



# Карате: новые успехи

В сентябре команда школы карате «Бонсай» Лесного выезжала на учебно-тренировочный сбор в Карелию. Тренировки проходили под руководством представителей Японии, а также в сборах участвовали представители скандинавских стран, Голландии и Прибалтики. А главное – лесничане Влад Алимгузин и Евгений Чуваков получили черные пояса из рук Шихана Ойши.

А затем, как нам рассказал руководитель «Бонсай» Алексей ЗАЙЧЕНКО, наши каратеки выезжали в Лобву, где проходил районный турнир. В составе команды из 20 человек были в основном малыши 7-9 лет. Но большая ответственность лежала на их старших товарищах, например, тот же Влад Алимгузин впервые вы-

ступал как обладатель черного пояса, он сделал все грамотно и показал достойный уровень.

А недавно команда вернулась из Екатеринбурга, с первенства города с участием представителей практически всех федераций карате Свердловской области. Для ребят 6-7 лет это был первый турнир за пределами города, и потому 4-е места Никиты Голева и Даниила Найданова можно считать их большим достижением и итогом напряженных тренировок в течение года. Ребята постарше показали, как за последнее время изменился их взгляд и на карате, и на саму жизнь. А наши старшие черные пояса еще раз доказали правильность философии, прививаемой им наставниками, – они грамот-

но распоряжались своим потенциалом, продемонстрировали высокий этикет и культуру ведения поединка (чего, например, не было у других федераций) и отличную технику. Неприятным моментом оказалось, что некоторые инструктора соперников настраивали подопечных в боях против лесничан самым жестким образом, чего никогда не стали бы делать истинные наставники. Местами было и необъективное судейство, но наши ребята работали на конечный результат, а это – только победа, несмотря ни на что. На это обратили, как всегда, внимание и представители других федераций, которые видели «бонсаевцев» впервые. Их приятно поразила доброжелательность и аккуратность лесничан.

А спортивные итоги таковы: в категории 8-9 лет: 4-е места – Давид Шайхив, Виктор Кондратьев, Дмитрий Толстов, Влад Шапошников, 1-е место – Даниил Жевлаков. В категории 10-11 лет: 3-е место – Даниил Зиминский, 1-е – Иван Забелов, Евгений Третников. В категории 14-15 лет: 1-е места – Влад Алимгузин, Константин Мымрин. В категории 16-17 лет призерами соревнований стали Максим Безматерных и Евгений Чуваков.

В планах – выезд в Екатеринбург на масштабное открытое первенство Урала и 14 ноября в Н. Туре планируется провести окружные соревнования среди детей 6-17 лет. Также в ноябре в Казани пройдет чемпионат по дисциплине ката, а в декабре – чемпионат России в Москве. Причем приглашения поступают и от других федераций и с удовольствием принимаются лесничанами. Пожелаем нашим каратекам успеха на всех уровнях!

**Наталья Фролова.**  
Фото из архива А. ЗАЙЧЕНКО.



В Краснодаре проходило личное командное первенство России по пулевой стрельбе, в котором принимали участие спортсмены СДЮСШОР «Факел».

Победителем в стрельбе из пневматической винтовки стал мастер спорта России Владимир Масленников, а в стрельбе из малокалиберного оружия из трех положений Владимир занял второе место.

Среди девушек в стрельбе из пневматического оружия мастер спорта России Валерия Соколова заняла седьмое место.

Владимир и Валерия готовятся к отборочным соревнованиям, по итогам которых будет сформирована

## Пулевая стрельба

сборная молодежная команда России для участия в первенстве Европы по пулевой стрельбе.

Пожелаем спортсменам и тренеру-преподавателю Вячеславу Геннадьевичу Куткину удачных стартов и достойного выступления в составе сборной команды России на первенстве Европы.

Администрация СДЮСШОР «Факел» поздравляет с достойным выступлением в составе молодежной сборной команды России на чемпионате мира среди юниоров по пулевой стрельбе, которое проходило в авгу-

сте в г. Мюнхене (Германия), МСМК Александра Науменко: в стрельбе по движущейся мишени он занял в личном зачете 1-е, 2-е и 3-е места, а в командном зачете трижды стал чемпионом мира. Екатерина Данилина в стрельбе по движущейся мишени, являясь дебютанткой соревнований такого ранга, в личном зачете заняла достойное четвертое место, выполнив при этом норматив мастера спорта России, а в командном зачете заняла третье место и получила бронзовую награду.

**СДЮСШОР «Факел».**

## Настольный теннис

Владимир Иванов, 4-е – Игорь Кобриков.

В парном разряде в матче за 3-е место Игорь Кобриков – Рафаил Юрьев выиграли у Игоря Попова – Олега Боброва, а в финальном матче Максим Гилязов – Александр Бякин оказались сильнее Владимира Иванова – Олега Прыткова.

По итогам 2009-2010 гг. «Кубок сезона» вручен Егору Ершову, серебряная медаль – Максиму Гилязову, бронзовая – Владимиру Иванову.

Среди теннисистов возрастной группы 40 лет и старше лучшим стал Владимир Иванов, награждены за

второе место – Игорь Попов, за третье – Вячеслав Чухланцев.

Среди теннисистов г. Качканара успешнее других выступил Вадим Бобков, ставший 9-м в этом турнире.

По состоянию на 01.11.2010 «Список сильнейших теннисистов Лесного» по-прежнему возглавляет Егор Ершов (рейтинг – 583). На вторую ступень поднялся Максим Гилязов (552), отеснивший с нее Владимира Иванова (547). Замыкают пятерку призеров Игорь Кобриков (525) и Александр Бякин (501).

**Игорь Попов,**  
главный судья.

## Кросс лыжников

В октябре в Екатеринбурге прошли первые старты лыжников этого сезона, открытое первенство города Екатеринбурга «Кросс лыжников». Свои силы в новом сезоне пробовали и учащиеся СДЮСШОР «Факел» на дистанциях: 2 и 3 км – юноши, 2 и 1 км – девушки.

Победителем среди юношей 1993-1994 г.р. на дистанции 3 км стал Евгений Григорьев, седьмое место на этой дистанции занял Евгений Астайкин.

Среди девушек 1993-1994 г.р. на дистанции 2 км Татьяна Ермоленко заняла 12 место.

**Татьяна АНУФРИЕВА,** инструктор-методист СДЮСШОР «Факел».

## Волейбол



В Екатеринбурге с 21 по 24 октября в школе олимпийского резерва и спортзале «Изумруд» проходило осенне-зимнее первенство Свердловской области среди юношей 1995-1996 г.р. Юные волейболисты Лесного начали турнир с поражения – 0:3 «Локомотиву-95» (Екатеринбург), 0:3 Новоуральску и 0:3 «Локомотиву-96» (Екатеринбург), но на финише одержали две победы – 3:0 над Ивделем и 3:0 над «Изумрудом» (Екатеринбург). С учетом того что «Изумруд» смог обыграть «Локомотив-96» 3:2, у трех претендентов на бронзу оказалось одинаковое количество очков, но по соотношению партий нашей команде досталось четвертое место. Неплохо проявили себя в играх турнира нападающий Семен Сидоров (школа 71) и Денис Кислицын (лицей), а также пасующий Евгений Караваев (школа 76).

\*\*\*

В Верхней Салде в спортзале «Старт» 22-24 октября прошли игры первого тура Кубка Сверд-

ловской области. Однако «Факелу» пришлось стартовать в субботу и играть две встречи подряд. Сразу по приезде без отдыха матч с хозяевами – Верхней Салдой – был проигран 1:3, а затем практически без паузы пришлось провести тяжелейший поединок с Ирбитом, который Лесной все же довел до победы 3:2. Однако на восстановление сил времени практически не осталось, и в воскресенье утром лесничане вистую уступили 0:3 Новоуральску. На выступлении нашей волейбольной сборной явно сказались отсутствие обоих основных пасующих игроков – Сергея Марченко и травмированного Игоря Терещенко (тем, кто понимает толк в волейболе, больше можно уже ничего не объяснять – О.М.). Не было и основного нападающего – Максима Веревошкина. При этом следует помнить, что в ноябре пройдут встречи второго тура, а значит, шансы исправить ситуацию еще есть.

**Олег МЕЛКОЗЕРОВ.**

## Самбо, дзюдо

16-17 октября в Верхней Пышме прошло первенство Свердловской области по самбо среди юниоров 1991-92 г.р. В соревнованиях участвовали более 100 спортсменов. От школы единоборств Лесного в соревнованиях принимал участие КМС Павел Мартынов. В своей весовой категории свыше 100 кг Павел стал победителем.

\*\*\*

14 октября в Екатеринбурге прошел чемпионат Свердловской области по дзюдо среди мужчин и женщин. В соревнованиях принимали участие 82 спортсмена из го-

родов Свердловской области. От школы единоборств Лесного среди мужчин в весовой категории свыше 100 кг Павел Мартынов занял третье место. В соревнованиях среди женщин Катерина Ястребова в весовой категории до 48 кг заняла второе место.

Поздравляем ребят и тренеров-преподавателей отделения дзюдо – Игоря Григорьевича Ястребова и Алексея Георгиевича Буторина – с успешным выступлением и желаем дальнейших спортивных побед.

**Ольга СЕРГЕЕВА,**  
инструктор-методист.

## Благодарим за сотрудничество

Администрация СДЮСШОР «Факел» благодарит администрацию МО «Город Лесной», Управление образования, ФСЦ «Факел», администрацию МОУ СОШ № 76, директора спортивно-оздоровительного комплекса Л.И. Тетерину за сотрудничество в предоставлении условий проведения учебно-тренировочных занятий отделения плавания, которое возобновило свою работу на базе бассейна спортивно-оздоровительного комплекса при школе № 76.

Тренеры-преподаватели: Ольга Федоровна Арефьева, Лидия Афанасьевна Замятина, Алена Эдуардовна Макурина, Наталья Адольфовна Федорова, Игорь Игоревич Чернов, Инга Вячеславовна Яржинская – ждут своих воспитанников на водных дорожках бассейна.

Объявляется дополнительный набор в группы плавания тренеров И.И. Чернова (1998-99 г.р.), Н.А. Федоровой (2000-01 г.р.), И.В. Яржинской, А.Э. Макуриной (2002-03 г.р.).

По вопросам о расписании занятий обращаться по тел. 3-35-19.

**Афиша**

**г. ЛЕСНОЙ**

### Дом физкультуры

31 октября – Осенний кубок по баскетболу среди мужских команд. Начало в 12.15.

30 октября – командное первенство ЖЭКом города по дартсу среди людей с ограниченными физическими возможностями. Начало в 10.00.

30-31 октября – осенний кубок по волейболу среди мужских команд. Начало в 10.00.

**Безопасность**

## Не шути с огнём – обожжешься!

Такое бывает не только в боевиках. Чаще всего это случается на кухне при неосторожном обращении с огнем или в автоавариях: во время пожаров наиболее часты ожоги пламенем. Огонь может поразить открытые части тела, при этом чаще всего наблюдаются ожоги лица и рук. Очень опасны ожоги, получаемые от горящей одежды.

Если на человеке горит одежда, надо как можно быстрее погасить огонь. А сделать это довольно трудно, так как от боли человек теряет контроль над собой и начинает метаться, усиливая тем самым пламя. Первым делом горящего человека надо остановить любым способом: либо грозно окрикнуть, либо повалить наземь. Если одежда загорелась на вас, не вздумайте бежать – пламя разгорится еще сильнее. Постарайтесь быстро сбросить горящую одежду. Вам повезло, если рядом есть лужа или сугроб – ныряйте туда. Если их нет, падайте на землю и катайтесь, пока не сойдете пламя.

Воспламенившуюся одежду сожмите или погасите, заливая водой (зимой забросайте снегом). Если воды нет, набросьте на пострадавшего

любую одежду или плотную ткань, не закрывая ему голову, чтобы он не получил ожога дыхательных путей и не отравился токсичными продуктами горения. Но имейте в виду: высокая температура воздействует на кожу тем губительнее, чем дольше и плотнее прижата к ней тлеющая одежда. Если ничего под рукой не оказалось, катайте горящего по земле, чтобы сбить пламя.

Потушив огонь, вынесите пострадавшего на свежий воздух, разрежьте тлеющую одежду и снимите ее, стараясь не повредить обожженную поверхность. Наложите на пораженные места повязку из бинта или чистой ткани. При обширных ожогах заверните пострадавшего в чистую простыню, срочно вызовите скорую или доставьте его в ближайшее лечебное заведе-

ние на носилках. Для уменьшения боли дайте таблетку анальгетика. Если у пострадавшего нет рвоты, постоянно поите его водой.

При ожогах первой степени (когда кожа только покраснела) для уменьшения боли и предупреждения отека тканей применяют (в течение десяти минут) холодную воду, лед или снег. Несколько раз в день обрабатывают противожоговыми аэрозолями или наносят тонким слоем синтомициновую мазь.

При ожогах второй степени (когда образовались пузыри, причем некоторые из них лопнули) обрабатывать пораженные места водкой или одеколоном не следует, так как это вызовет сильную боль и жжение. На область ожога наложите стерильную повязку из бинта или проглаженной тка-

ни. Обожженную кожу не следует смазывать жиром, зеленкой или марганцовкой. Облегчения это не приносит, а только затрудняет врачу определение степени поражения тканей.

При ожогах третьей степени наступает неполное омертвление кожи с сохранением ее ростковых зон. При ожогах четвертой степени повреждаются кожа, мышцы, сухожилия, кости. Это самая тяжелая форма ожога.

На пожаре часто создаются условия для получения ожога дыхательных путей в результате воздействия на слизистую оболочку носа, глотки, трахеи и бронхов пламени или вдыхаемого раскаленного воздуха. Большие всего страдают верхние отделы дыхательных путей. Ранняя диагностика ожогов дыхательных путей связана с определенными трудностями, их распознавание

нередко основывается на ряде косвенных признаков. Первая помощь должна быть направлена на прекращение воздействия высокой температуры на пострадавшего.

Во время пожара человек может получить повреждения, возникающие от действия электрического тока, ожоги в местах выхода и входа электрического тока, проявляющиеся расстройством центральной нервной системы, спазм диафрагмы, быстрая потеря сознания и нарушение сердечной деятельности, мышечные судороги. Первая помощь заключается в немедленном освобождении пострадавшего от действия электрического тока. Следует выключить питание, перерубить или оборвать провода, отвести их при помощи электрических предметов (сухая палка, ремень, веревка). Ожоги обрабатывать как при термических ожогах и закрыть повязкой. При тяжелых формах – сделать искусственное дыхание и массаж сердца. Пострадавшего госпитализировать.

**Ирина ДЕМИДОВА,**  
СУ ФПС №6 МЧС России.