

*Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)  
Республики Саха (Якутия)*  
(наименование организации)

## **СОГЛАСОВАНО**

## УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Бар Т.С. Бариева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ДЮСШ

Р.В. Кравченко

2019г.



## **ИНСТРУКЦИЯ**

ИОТ-ДЮСШ-07-2019

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

## ***Введение***

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

### **1. Общие требования**

1.1. К самостоятельной работе в должности тренера-преподавателя допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет. Имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обучение безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу), прошедшие обязательный вводный инструктаж по электробезопасности и проходящие периодические медицинские осмотры (обследования) и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленный режим труда и отдыха. Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, обеденный перерыв - не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

1.3. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Во время работы на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и с компьютером;

- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с нарушенной изоляцией или заземлением (при включении или выключении электроприборов и освещения в помещениях);

- получение физических и (или) психических травм в связи с незаконными действиями работников, учащихся (воспитанников), родителей (законных представителей, лиц, их заменяющих), иных лиц, вошедших в прямой контакт со старшим тренером-преподавателем для решения тех или иных вопросов производственного характера.

1.5. В соответствии с правилами и нормами старшему тренеру-преподавателю выдается средства индивидуальной защиты.

1.6. Тренер-преподаватель обязан:

- в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журналах по ОТ, ТБ и ПБ;

- немедленно поставить в известность директора о произшедшем несчастном случае и обо всех замечаниях или нарушениях, касающихся охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, а также о неисправной работе оборудования;

- следить за чистотой и порядком на своем рабочем месте, в тренерской;

- обеспечивать сохранность средств защиты, инструментов, приспособлений, оборудования, средства пожаротушения;

- следить за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта, температурой и погодными условиями. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

1.9. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

1.10. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

1.11. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.12. Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- отсутствие при необходимости страховки, гимнастических матов, борцовского ковра;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии, скользком грунте, на трассе и спусках с гор;
- грубо проводимые приемы, столкновение игроков, удар мячом;
- выполнение упражнений и игра влажными ладонями;
- нахождения в зоне броска во время занятий по метанию или за воротами на футбольном поле;
- плохо подготовленная лыжная трасса, обучающие спуски, футбольное поле, прыжковая яма;
- экипировка спортсмена не соответствующая требованиям безопасности (температура воздуха, скольжению).

применение игроками грубых и опасных приемов.

1.13. После перенесённых травм или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.14. В течение трудовой деятельности тренер-преподаватель обязан проходить повторные инструктажи на рабочем месте – не реже 1 раза в 6 месяцев, периодический медосмотр – в соответствии с Приказом Минздрава № 302н – не реже 1 раза в год.

1.15. Тренер-преподаватель должен знать:

- санитарные нормы и правила (СанПиН);
- правила пожарной безопасности;
- правила оказания первой помощи и месторасположение медицинских аптечек.

1.16. Выполнение инструкции является обязательным для тренера-преподавателя в ДЮСШ.

1.17. Контроль над выполнением требований инструкции осуществляют уполномоченный представитель трудового коллектива по охране труда, ответственный по охране труда, Директор.

1.18. За нарушение требований инструкции лица несут личную, административную, материальную и уголовную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

### **Тренер-преподаватель должен:**

2.1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения;
- исправность, устойчивость, чистоту спортивного оборудования (снарядов), отсутствие трещин, заусенцев, люфтов в сочленениях, прогибов, наличие и целостность деталей крепления, закрепление ли стопорных винтов, надежность установки ворот, наличие противовесов, отсутствие острых выступов, краев, торчащих крючьев для крепления сеток;
- соответствие высоты снарядов индивидуальным данным занимающихся;
- наличие и исправность матов, перекрывающих площади возможных срывов, падений, соскоков;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции;
- исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия;
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2.2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию ДЮСШ в письменной форме.

2.3. При проведении занятий вне помещения проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, неструганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров;
- отсутствие в зимнее время льда и участков укатанного снега на территории и у входов (выходов) в помещения, на крыльце;
- отсутствие по краям крыш свисающих глыб снега и льда, сосулек.

2.4. Убрать с одежды все колющие предметы.

#### **За 15 минут до начала занятий:**

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить занимающихся о правилах безопасности при занятиях.

2.5. Выдать обучающимся необходимый инвентарь.

2.6. При температуре воздуха 18°C ниже 0 с ветром и 20°C без ветра занятия с обучающимися групп начальной подготовки на улице не проводить, не проводить занятия на улице для обучающихся других групп при температуре воздуха 20°C ниже 0 с ветром и 20° без ветра.

2.7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

2.6. Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

#### **Требования безопасности при организации занятий в водоемах**

- Количество обучающихся на одного тренера-преподавателя не должно превышать 10 детей.
- Тренер-преподаватель должен убедиться в безопасном дне водоема (отсутствие стекол, коряг, ям), температура воды должна быть не менее 18 градусов.
- Выбранный водоем должен быть разрешен органами санэпиднадзора для купания.
- Запрещается купание в водоеме сразу после высокointенсивной тренировки, должно пройти не менее 15-20 минут.
- Тренер-преподаватель должен сообщить обучающимся границы разрешенного места купания, если таковые не огорожены.
- Обучающиеся не должны во время пребывания в воде толкать друг друга, плескать водой.
- Если тренер-преподаватель обучает навыкам плавания, то подготовительные и подводящие упражнения предварительно выполняются на суше.
- Обучающимся категорически запрещается глотать воду.
- Обучающиеся должны находиться в воде не более 20-ти минут, должны покинуть водоем после указания тренера-преподавателя.
- После пребывания в воде в целях профилактики переохлаждений рекомендуется выполнить несколько физических упражнений, вытирание насухо, снять купальный костюм, принять солнечные ванны.

### **3. Общие требования безопасности во время занятий**

#### **Тренер-преподаватель:**

- 3.1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с обучающимися.
- 3.2. Начинает занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам, а также массажу ушных раковин.
- 3.3. Обучает обучающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
- 3.4. Знакомит обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
- 3.5. При проведении занятий на гимнастических снарядах страхует занимающихся.
- 3.6. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следует за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений;

3.8. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

3.9. Внимательно следит за состоянием обучающихся, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения.

3.10. Нагрузки для обучающихся устанавливает в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

3.11. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

3.12. Поручает обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.13. Следит за правильным пользованием обучающимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками

3.14. Во время исполнения своих должностных обязанностей тренер-преподаватель руководствуется инструкциями по охране труда:

- по пожарной безопасности;
- по антитеррористической безопасности;
- при эксплуатации электроустановок;
- при работе с применением переносных электроинструментов.

#### **При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:**

• Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности.

• Оставлять обучающихся без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

- Передоверять кому-либо вверенных работнику обучающихся без разрешения на это директора.
- Оставлять без присмотра не используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

• Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

• Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

• Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

• Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

• Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

• Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

• Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить о случившемся директору и далее действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.3. При обнаружении каких-либо неисправностей, повреждений изоляции электрокабелей, при внезапном отключении электропитания, при возникновении пожара необходимо немедленно эвакуировать детей из помещения в соответствии с планом эвакуации, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.4. В случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера руководствоваться соответствующим планом эвакуации, инструкцией по организации мер безопасности в случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера.

4.5. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.6. При травмах следует об этом сообщить администрации и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

4.7. При поломке спортивного инвентаря, оборудования немедленно прекратить его использование и убрать с места проведения занятий.

**4.3. Освободить обучающихся от занятия при появлении у них боли в руках, покраснения кожи, а также при плохом их самочувствии, при необходимости вызвать врача.**

#### **Техника проведения искусственного дыхания:**

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Подложите что-либо под плечи;
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками;
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего;
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта;
- Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

#### **Техника проведения непрямого массажа сердца:**

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Встаньте слева от пострадавшего;
- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца;
- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность;
- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником;
- После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук;
- На момент вдоха массаж сердца прерывают.

#### **В случае поражения электрическим током (молнией):**

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания;
- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

#### **При носовом кровотечении:**

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

#### **При кровотечении (артериальном, венозном):**

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1–1,5 ч). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;

- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

#### **При солнечном ударе:**

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;
- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;
- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

#### **При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. д.):**

- при ужаливании 1–2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
- на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;

• зуд от укусов комаров, мошек, пчел (после удаления жала) можно устраниить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

#### **При ушибе:**

- обеспечьте пострадавшему полный покой;
- при ушибе, растяжении происходит повреждение мягких тканей, появляется припухлость на месте ушиба, синяка;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом (3-4 раза на час с интервалом по 15 минут);
- при ушибе носа, с сопровождающимся кровотечением, голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 минут;
- при ушибе головы обеспечить покой, при транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку, организовать сопровождение к врачу.

#### **После термического или электрического ожога:**

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

#### **Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:**

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

#### **При порезах и ранениях:**

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку;
- при ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, иногда глубоко лежащих тканей;
- оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу;

- при кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи прикрыть рану салфеткой, положить сверху тампон ваты, туго забинтовать, а затем приподнять конечность;
- при кровотечении толчками или под давлением, кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения, после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать в таком положении; затем наложить жгут на 5-7 см. выше раны; под жгут положить ткань; жгут нельзя оставлять более чем на 1 час 30 минут;
  - рану нельзя промывать водой и трогать руками;
  - рану по краям смазать йодом и накрыть стерильным материалом.

#### **При отравлении пищевыми продуктами:**

- дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

#### **Помощь при утоплении:**

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

#### **При попадании инородного тела в дыхательные пути:**

- прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

#### **Во время эпилептического припадка:**

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

*Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!*

#### **При укусе собаки:**

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

#### **При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.**

#### **При переломе конечностей:**

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута;
  - основные признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация; диагноз перелома костей может поставить только врач;
  - при вывихе происходит смещение сочленяющихся костей;
  - при подозрении на перелом, вывих, подвывих нельзя делать попыток к выпрямлению, тянуть за поврежденное место;
  - создать максимальный покой поврежденной части тела с помощью транспортной шины из твердого материала, обернутого в мягкую ткань;
  - шину прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения;
  - при переломе костей голени две шины укладывают, по наружной и по внутренней поверхностям ноги, от стопы до верхней трети бедра;
  - при переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую по внутренней стороне паха до стопы, шины туго перебинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех местах; стопу фиксируют тугой повязкой;

- при переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку ~~прижимают~~ к туловищу, закрепляют повязкой.

**При обмороке:**

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми ~~руками~~, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не ~~были~~ стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;

- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

**При болях в области сердца:**

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

**При болях в области живота:**

- уложить больного в постель, вызвать врача;
- других мер самостоятельно не предпринимать.

*После первой помощи, необходимо обязательно обратиться к врачу!*

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Организованно вывести детей из зала или со спортивной площадки.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Закрыть все окна, форточки, двери.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить директору.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.6. Проверить наличие ключей и своевременную их сдачу.

С инструкцией ознакомлен (а):

|               |               |
|---------------|---------------|
| _____ / _____ | _____ / _____ |
| _____ / _____ | _____ / _____ |
| _____ / _____ | _____ / _____ |

Пронумеровано и прошнуровано

На 9-ти листах

Директор ДЮСШ

*Кравченко*  
«25» 04

Р.В. Кравченко  
2019 г.

