

## УТВЕРЖДАЮ

И.О. ректора

© Н.М.Смолина

«ВСИЧИ» «31» декември 2013г.

**ПРАВИЛА  
БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
В НОУ ВПО «ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И  
МЕНЕДЖМЕНТА»**

Якутск, 2013г.

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила безопасности являются обязательными при организации и проведении учебных, внеаудиторных занятий по физической культуре и спорту в Институте.

1.2. Административный, педагогический и медицинский персонал Института, а также лица, которым доверена и поручена физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа со студентами, должны руководствоваться настоящими Правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию студентов и при занятиях с ними спортом.

1.3. Преподаватель физической культуры или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию во внеаудиторное время, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья студентов и обязаны:

перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами, инструктировать студентов о порядке и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

обучать студентов безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением студентами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого студента, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении у студента 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 энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

1.4. На администрацию Института, а также руководителей спортивных обществ, которые предоставляют Институту спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения со студентами организованных занятий, тренировок и соревнований, возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими Правилами.

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

1.6. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а также в отсутствие лиц, указанных в п.1.3 настоящих Правил, не допускается.

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

## **2. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию**

2.1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

2.2. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов. Детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

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

2.4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и защищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

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

2.6. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

2.7. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскафа или предполагаемого срыва и падения.

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

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

2.10. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу.

2.11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

2.12. Лыжный инвентарь следует подбирать в соответствии с росто-весовыми данными студентов и подгонять индивидуально.

### **3. Дополнительные требования безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту**

#### **Размахивание в упоре**

Разучивается на низких брусьях. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать студента за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердью, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку.

При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать студента двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку студента выше локтя (удерживая ее на жерди).

#### **Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях**

Стоя сбоку, одной рукой захватить студента за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.

#### **Подъем махом вперед из упора на руках**

Помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать студента за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).

#### **Кувырок вперед из седа ноги врозь**

Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину студента, а другой держа за ногу (за голень). В дальнейшем помочь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.

### **Подъем разгибом из упора на руках**

Когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями.

При подъеме в упор держат студента одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.

### **Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перехватом через одноименную жердь и поворотом на 90°**

Стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перехвата и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.

### **Из виса присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь**

Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.

### **Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь**

Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать студента за носок ноги.

### **Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь**

Сопровождать студента по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.

### **Соскок углом назад**

Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать студента сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перехват, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.

## **Вис прогнувшись**

Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать студента за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.

## **Мах дугой из упора**

При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.

При разучивании упражнения на высокой перекладине Преподаватель стоит под грифом сбоку от студента и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить студента двумя руками.

## **Вис на согнутых ногах**

Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении сокока в упор присев поддерживать студента снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.

## **Перемахи в упоре**

На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от студента; ближней рукой прочно обхватить руку студента выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При перемахах из упора верхом в упор сзади или перемахах на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа студента за носок ноги.

## **Подъем завесом**

Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают студента под спину. Стоять сбоку, со стороны маховой ноги.

## **Подъем переворотом**

В момент маха ногой подтолкнуть студента снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясницу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.

## **Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед**

Придерживать студента за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.

## **Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки**

Стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела студента по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

### **Студенты должны знать и строго выполнять Инструкции для студентов (приложение № 1)**

#### **По разделу "Легкая атлетика"**

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть более интенсивной).

Обувь студентов должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не стеснять кровообращения.

Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Находясь вблизи зоны метания, нельзя поворачиваться спиной к направлению полета объекта метания.

Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь для толчков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятиях.

Хранить и переносить спортивный инвентарь для метаний следует в специальных укладках.

#### **По разделу «Лыжная подготовка (коньки)»**

Одежда для занятий на лыжах или коньках должна быть легкой, теплой, не стесняющей движений.

Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в тихую погоду или при слабом (со скоростью не более 1,5 - 2 м/сек) ветре, при температуре не ниже 20°C.

При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия студент должен быть отправлен на базу только в сопровождении.

Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется преподавателем.

Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользования, прочным и надежным.

Перед выходом с базы к месту занятий преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные студенты, ведущие и замыкающие колонну.

Спуск с гор должен проводиться только по сигналу преподавателя, строго поочередно для каждого занимающегося. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

Проходить к катку, расположенному на естественном водоеме, можно только по проложенным дорожкам, нельзя собираться на льду большими группами.

При движении по конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться, а также отыхать, стоя на беговой дорожке.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Запрещается кататься на катках и конькобежных дорожках одновременно на беговых и обычных коньках.

#### **Г. По разделу «Плавание»**

Допуск студентов в воду (выдача пропусков в бассейн) проводится в присутствии только того преподавателя, фамилия которого указана в расписании. Любая замена одного преподавателя другим может быть проведена только с разрешения директора Института. Занятия по обучению плаванию проводят тренеры. Преподаватели физической культуры в этом случае становятся непосредственными помощниками тренеров, выполняют различные организационные функции и участвуют в самом процессе обучения.

Проведение занятий в естественных водоемах разрешается только в отвечающих санитарным требованиям специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Места купания (обучения) плаванию студентов, их оборудование должны быть перед началом занятий согласованы с местными советами органов ОСВОДа и районными санэпидстанциями.

При невыполнении необходимых для проведения занятия по плаванию условий Преподаватель должен принять меры к устранению факторов, мешающих его проведению, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.

### **4. Оказание доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев со студентами**

4.1. Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или студентами в соответствии с правилами оказания этой помощи (приложение 2).

4.2. При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать: бинт или марлю (стерильные); вату гигроскопическую; йодную настойку 3 - 5-процентную (спиртовую); перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт; валериановые капли; инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки); жгут.

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

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

4.4. Расследование и учет несчастных случаев со студентами во время учебно-воспитательного процесса проводятся в соответствии с действующим законодательством

РФ.

## **Врачебный контроль при проведении учебно-воспитательного процесса по физической культуре**

Общее руководство организацией врачебного контроля за здоровьем студентов, занимающихся физической культурой и спортом как в Институте, так и вне его, осуществляется органами здравоохранения и медицинским персоналом Института в соответствии с действующими инструкциями. Медицинское обслуживание студентов осуществляется специально закрепленными за Институтом врачами и другим медицинским персоналом.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого студента должны быть записаны во врачебно-контрольную карту и обязательно доведены до сведения преподавателя физической культуры или лица, проводящего занятия.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития студенты распределяются для занятий физическими упражнениями на основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Допускаемая физическая нагрузка для каждой группы студентов должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

Основная медицинская группа, которую составляют лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме; им разрешаются участие в соревнованиях и занятия в одной из спортивных секций.

Подготовительная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием, проводит занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований, дополнительные занятия для повышения уровня физического развития.

Специальная медицинская группа, которую составляют лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы, проводит занятия по специальным учебным программам.

Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры, при этом допускается их привлечение преподавателем к подготовке занятий. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения медицинского персонала Института.

После перенесенных болезней необходимо получить разрешение на занятие у врача.

## **Приложение 1**

### **1. Инструкция для Студентов при занятиях гимнастикой**

Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.

В местах со скоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.

Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.

Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.

Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины.

Не выполняйте упражнений на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Ширина должна приблизительно равняться длине предплечья.

После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими студентами.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди; выдвигайте ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

### **2. Инструкция для Студентов при занятиях легкой атлетикой**

Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.

Исключить резко «стопорящую» остановку.

При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Тщательно разрыхлять песок в яме - месте приземления.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.

Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.

Не подавать снаряд броском.

Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.

Не ловить ядро, стоя «ноги вместе» во избежание падения ядра на ноги.  
Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.  
Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метающего, не ходить за снарядом без разрешения.  
Перед метанием в мокрую погоду вытираять снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.  
Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли - шипами вниз.

### **3. Инструкция для Студентов при лыжной подготовке**

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы. Перед занятиями по лыжной подготовке или конькобежному спорту при морозе ниже 10° или сильном ветре наденьте шерстяные носки или оберните ступни ног бумагой; уши закройте наушниками, на руки обязательно наденьте варежки (перчатки).

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения ( побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозования, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.

Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролера или товарища).

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населенному пункту.

Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухая.

Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) оберывайте газетной бумагой.

Систематически точите коньки и следите за прочным прикреплением их к ботинкам.

Не катайтесь без перчаток (варежек).

На катках общего пользования во избежание столкновений катайтесь только против часовой стрелки, не находитесь на льду без коньков.

При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.

### **4. Инструкция для Студентов при обучении их плаванию**

Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом преподавателю (руководителю).

Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50

мин.

В холодную погоду после купания, чтобы согреться, проделайте несколько легких гимнастических упражнений.

Не купайтесь больше 30 мин; если вода холодная, достаточно 5 - 6 мин.

В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.

Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.

После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.

Не оставайтесь при нырянии долго под водой.

Выходя из воды, вытритесь насухо и сейчас же оденьтесь.

Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

При оказывании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.

Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.

При слабости или недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

Запрещается:

входить в воду без разрешения дежурного и руководителя;

входить в воду разгорячённым (потным);

заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания;

подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам;

купаться при большой волне;

прыгать с вышки, если вблизи нее находятся другие пловцы;

толкать товарища с берега, с вышки в воду.

## Приложение 2

### Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

#### Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку.

#### Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и 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 от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четырех местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

## Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих 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 струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

## Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом «изо рта в рот». Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

## Отморожение

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой

или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

### **Солнечный и тепловой удар**

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

### **Искусственное дыхание**

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдывают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдывают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

### **Непрямой массаж сердца**

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 60 - 70 толчков. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - два вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); три-четыре вдувания на пятнадцать толчков (если это делают двое).

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по АВР \_\_\_\_\_ *Марк*

Нач. юр.отдела \_\_\_\_\_ *С.С.С.*