

«СОГЛАСОВАНО»

Постановление профкома  
протокол № 75 от 24 августа 2020 г  
Вал  
(подпись) А.С.Валиулина  
(расшифровка подписи)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
«Верхказанская средняя  
общеобразовательная школа»  
И. И. Кучева  
Приказ № 31 от 24 августа 2020 года



## ИНСТРУКЦИЯ № 32 по охране труда при проведении занятий по физической культуре для заведующего спортивным залом (учителя физкультуры, тренера)

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К работе заведующим спортивным залом, учителем (тренером) физкультуры (в дальнейшем – учитель) допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие специальную подготовку, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, аттестованные на I группу по электробезопасности.

1.2. Учитель должен соблюдать установленные режимы труда и отдыха, выполнять только ту работу, которая предусмотрена должностными обязанностями и порученную администрацией учреждения, при условии, что ему хорошо известны безопасные приемы и методы организации обучения учащихся при проведении занятий по легкой атлетике, на занятиях гимнастикой, при организации спортивных и подвижных игр (волейбол, баскетбол, футбол, теннис др.).

1.3. Учитель физической культуры или лицо, проводящие занятия по физическому воспитанию в учебное и внеучебное время (во время дополнительного образования), несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие направлять его к врачу, сообщить администрации образовательного учреждения;

- после перенесенных учащимся болезней необходимо получить разрешение у врача, при этом следует выдерживать сроки возобновления занятий, приведенные в таблице Приложения № 5.

1.4. В спортивном зале стекла и окна светильников должны быть защищены от ударов мячом сеткой, приборы и трубопроводы отопительной

системы ограждены сеткой или деревянными щитами, а также должно быть ограждения выступающих частей конструкций здания по периметру зала деревянными панелями на высоту не менее 1,8 метра. Температура в спортивном зале должна быть 15-17° С.

1.5. Полы спортивного зала должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими.

1.6. Эксплуатация спортивного зала и проведение занятий по физкультуре разрешается после получения акта-разрешения на проведение занятий, который выдается комиссией при приемке образовательного учреждения к новому учебному году, а также наличия акта испытания спортивного инвентаря и оборудования.

1.7. При получении учащимся травмы или заболевании прекратить занятия по физкультуре, сообщить об этом администрации учреждения, сохранить обстановку при которой произошел несчастный случай, при необходимости обратиться в ближайшее лечебное заведение.

1.8. Учитель физкультуры допускает к занятиям учащихся по результатам их медицинского осмотра, зная их физическую подготовленность и функциональные возможности каждого. Перед началом занятий по физкультуре, учитель проводить инструктаж с учащимися по охране труда, руководствуясь Приложением № 1, с оформлением инструктажа в журнале регистрации инструктажа учащихся по безопасности труда установленной форме (Приложение № 2). При появлении у учащегося признаков утомления или жалобы на недомогание и плохое самочувствие немедленно направить его к врачу.

**1.9. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды и отсутствия учителя физкультуры запрещается.**

1.10. Учитель физкультуры должен начинать и заканчивать занятие организованно согласно расписания (построение, приветствие, рапорт дежурного, переключка по журналу и т.д.).

1.11. В случае, если возникнет необходимость у учителя на время покинуть место проведения занятия, он должен назначить ответственного и возложить на него обязанности по обеспечению безопасности и порядка, **на это время запрещается проводить занятие на спортивных снарядах.**

1.12. Учитель не должен допускать до занятий и соревнования учащихся с длинными распущенными волосами, длинными ногтями, с металлическими украшениями в причёске или на одежде, с перстнями на пальцах, сережках в ушах и в длинной верхней одежде.

1.13. При проведении занятий по физкультуре, гимнастических упражнений и спортивных соревнований возможно воздействие на учащихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, также на загрязненных снарядах;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии или при падении во время спуска с горы;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки;

- травмы во время прыжков в длину и высоту;

- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре;

- обморожение при соревнованиях на лыжах при ветре более 1,5-2,0 м/сек и температуре ниже 20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж и обуви;

- потертость ног при неправильной подготовке лыжных ботинок.

1.14. Спортивный зал должен быть укомплектован медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств в соответствии с Приложением № 3, в которой должна быть опись медикаментов. Рядом с медицинской аптечкой размещается инструкция (памятка) по оказанию первой помощи при травмах (Приложение № 4). Спортивный зал должен быть обеспечен носилками. Набор необходимых медикаментов и перевязочных средств должен быть при проведении спортивных соревнований, при игре в подвижные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, теннис). Учитель физкультуры должен уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему при травме.

1.15. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться, знать порядок действий и пути эвакуации на случай возникновения пожара. Спортивный зал должен быть оснащен первичными средствами пожаротушения: огнетушителем пенным, огнетушителем углекислотным или порошковым. В спортивном зале должен быть оборудован запасной эвакуационный выход с легко открывающимся запором, на видном месте вывешен план эвакуации и порядок действий в случае возникновения пожара.

1.16. Спортивный зал (вне образовательного учреждения) в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря: ящик с песком – 1 шт.; ведер пожарных – 2 – шт.; топор – 1 – шт.; лом – 1 – шт.; багор – 1 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением категорически запрещается.

1.17 Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне не менее 10 м от учебных корпусов и, отвечать следующим требованиям:

- площадки нельзя ограждать канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, которые могут причинить травму;

- беговые дорожки должны быть специально оборудованы, не иметь бугров, ям, скользкого грунта. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку;
- прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленным на глубину 2-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт разровнен;
- места, предназначенные для метаний, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог, площадок для детей). Длина сектора для приземления снарядов должна быть не менее приведенной в таблице (в метрах):

Категория занимающихся	Снаряды				
	Диск	Молот	Ядро	Копье	Граната
Юноши и мальчики	50	60	17	70	60
Девушки и девочки	26	-	9,5	29	35

1.18. 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 проверки знаний норм и правил охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть самому и проверить у учащихся соответствие спортивной формы и обуви, проследить, чтобы одежда не имела развевающихся концов и не стесняла движений. Не допускать до занятий учащихся, у которых нет спортивной формы и обуви.

2.2. Перед началом занятий тщательно проверить места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, надежность его установки и закрепления в соответствии санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должно отвечать следующим требованиям:

- жерди брусьев не должны иметь трещин и надломов;
- пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо; гриф перекладины перед выполнением упражнений необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой;
- опоры гимнастического козла прочно укреплены в коробках корпуса, при выдвигении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении;
- гимнастический мостик должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании;

- наполнительный материал гимнастических матов должен быть равномерно распределен по всей поверхности мата; гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения;

- мячи надувные использовать по номерам строго в соответствии с возрастом и полу согласно правилам соревнований;

- вес спортивных снарядов соответствовать возрасту и полу учащихся;

- лыжи и лыжный инвентарь подобран в соответствии с росто-весовыми данными учащихся и подогнан индивидуально.

2.3. Подготовить спортивный зал для проведения занятий по физкультуре: расстелить маты возле спортивных снарядов, положить гимнастический мостик возле козла, при необходимости использовать магнезию или канифоль, которые должны храниться в специальном ящике, исключающим распыление.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Перед проведением занятий на спортивных снарядах учитель лично должен предварительно показать безопасные приемы и методы выполнения упражнений и применять различные способы страховки в зависимости от упражнений.

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

#### ***При занятиях легкой атлетикой***

3.3. Обувь учащихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ноги и не стеснять кровообращение.

3.4. Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке, исключая резко (стопорящую) остановку;

3.5. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться на руки. При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

3.6. Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания, не ловить снаряд броском.

3.7. Не ловить ядро низко опущенными кистями рук, во избежание ушиба ядром пальцев о грунт, не ловить ядро стоя (ноги вместе) во избежания падения ядра на ноги.

3.8. Не переходить места, на которых проводится занятие по метанию, бегу и прыжкам, быть особенно внимательным при упражнениях в метании, не стоять при групповых занятиях справа от метаемого. Не ходить за снарядом без разрешения.

3.9. При метании в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.

3.10. Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий, грабли класть зубьями вниз, туфли – шипами вниз.

### ***При занятиях гимнастикой***

3.11. Заниматься на гимнастических снарядах разрешается только с учителем, который должен страховать учащегося.

3.12. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки, пружинисто приседая. В местах соскоков должен быть положен гимнастический мат.

3.13. Запрещается выполнять упражнение на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.

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

3.15. При занятиях на параллельных брусьях ширину жердей устанавливать в зависимости от индивидуальных данных, ширина приблизительно должна равняться длине предплечья.

3.16. Учащимся не разрешается стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися, быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов.

3.17. При выполнении упражнений потоком (один за другим) учащимся необходимо соблюдать достаточные интервалы.

3.18. Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, необходимо поднимать одновременно оба конца жерди; выдвигать ножки у прыжковых снарядов поочередно с каждой стороны. Предварительно наклонив снаряд

3.19. При появлении во время занятий боли в руках, покраснение кожи или потертостей (водных пузырей) на ладонях прекратить занятия и направить учащегося за советом и помощью к врачу.

### ***Лыжный спорт***

3.20. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется учителем.

3.21. Выдать учащимся инвентарь, проверить его исправность и оказать помощь подогнать крепление лыж к ботинкам в помещении базы (учреждении).

3.22. Уроки по лыжной подготовке должны проводиться в безветренную погоду, при температуре не ниже 20°C. Перед занятием на морозе при 10°C или сильном ветре надеть трусы или плавки, при их отсутствии заложить в брюки сложенную треугольником бумагу; девушкам надеть бюстгальтер или закрыть область груди бумагой; надеть шерстяные носки или обернуть ступни ног бумагой, уши закрыть наушниками, на руки надеть варежки (перчатки).

3.23. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной и свободной обуви. Почувствовав боль, ослабить крепление лыж, расшнуровать ботинки и, с разрешения учителя отправиться на базу (учреждение).

3.24. При спуске не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножья горы, помнить, что вслед за вами следует товарищ. Между спускающимися лыжниками необходимо выдерживать такие интервалы времени, которые исключают всякую возможность наезда лыжников друг на друга.

3.25. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности ремонта в пути предупредить учителя и после его разрешения двигаться на базу (учреждение).

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

3.27. Учителю необходимо следить за учащимися при катании на лыжах, при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела, ушей, носа, щек) немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место.

### ***Занятия по различным видам спорта***

3.28. Занятие по спортивным играм начинать со специальной разминки и в специальной обуви без каблучков и выступающих рантов.

3.29. На футбольном поле не должно быть неровностей, каких-либо посторонних предметов, ворота должны установлены прочно и стоять устойчиво. Крючки для навешивания футбольной сетки должны иметь на концах закругленные наконечники.

3.30. В футбол разрешается играть в любой обуви, которая отвечала бы требованиям безопасности игроков.

3.31. Занимающиеся всеми видами борьбы должны знать правила и соблюдать осторожность при нахождении у края ковра, а также пользоваться приемами самостраховки.

3.32. Занятие гиревым спортом проводить только на помостах, не ударять гирю одну об другую.

3.33. При занятиях штангой необходимо пользоваться магnezией и канифолью, не бросать штангу после выполнения упражнения в рывке и толчке, стоять сбоку у помоста, выполнять приседание с весом на плечах, не придерживать диски.

3.34. Во избежание травматизма необходимо бинтовать суставы, на которые приходится наибольшая нагрузка.

3.35. Если на штанге меняется вес, добавлять и убирать диски нужно по одному с каждой стороны, поднимать штангу без замков запрещается.

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

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.


## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Выяснить у учащихся самочувствие, наличие микротравм в конце занятий, организовать уборку рабочих мест и спортивных снарядов, приведя их в исходное положение.

5.2. Гриф перекладины после окончания выполнения упражнений протереть сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

Заведующий спортзалом  Кучев Н. И. 24.08.2020  
(подпись) (расшифровка подписи) (дата)

С Инструкцией № 32 ознакомлен:

1. Кучев Н. И.  01.09.2020

2. Замалдинов С. Н.  01.09.2020



## Организация инструктажа учащихся по охране труда (технике безопасности)

1. В соответствии с ГОСТ 12.0.004-79 «Организация обучения работающих безопасности труда» инструктаж подразделяется на:

- вводный (на первом занятии по физической культуре или видам подвижных игр);
- первичный на рабочем месте (на том же занятии);
- повторный (не реже одного раза в 6 месяцев);
- внеплановый (при нарушении учащимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме);
- текущий (перед проведением тренировок, игр).

2. **Вводный инструктаж** для учащихся проводит заведующий спортивным залом или учитель физической культуры (тренер). Он обязан ознакомить их с правилами поведения в спортивном зале или спортивной площадке (стадионе), правилами охраны и гигиены труда, пожарной безопасности, опасными моментами, с которыми можно встретиться в процессе занятий физической подготовкой, во время игры, и соответствующими мерами предосторожности.

3. **Инструктаж на рабочем месте** дополняет вводный инструктаж и проводится с целью ознакомить учащихся с организацией и содержанием рабочего места, с безопасными методами выполнения физических упражнений, правил игры, приемами само страховки при падениях, столкновениях и пр., а также с правилами поведения при возникновении опасных ситуаций. Инструктаж должен сопровождаться показом безопасных приемов выполнения физических упражнений, приемов игры

4. **Внеплановый инструктаж** для учащихся заведующий спортивным залом или учитель физической культуры (тренер) проводит в случае грубого нарушения правил охраны труда, следствием чего могло явиться травмирование нарушителя или занимающихся (играющих) рядом.

5. По окончании инструктажа на рабочем месте учитель (тренер) разрешает приступить к самостоятельным занятиям (игре), предварительно убедившись в усвоении инструктажа.

6. Проведение инструктажа вводного, первичного, повторного на рабочем месте и внепланового фиксируется в заведенном журнале регистрации инструктажа (Приложение № 2).

Инструктаж текущий перед тренировкой, игрой, соревнованиями проводится учителем физической культуры (тренером), но не регистрируется.

## ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

<hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> (наименование образовательного учреждения)
<b>ЖУРНАЛ</b>  <b>ИНСТРУКТАЖА УЧАЩИХСЯ</b>  <b>ПО БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА</b>
<hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> (вид физических занятий)
Начат _____ 200_ г Окончен _____ 200_ г

Дата	Ф. И. О. инструктируемого учащегося	Класс	Инструкция или содержание инструктажа Вид инструктажа	Ф. И. О. инструктора	Подписи	
					Учителя	Учащегося
02.09.03г	Семенова Светлана Николаевна	11	<u>Вводный</u> <u>Первичный</u> инст. № 33, ППБ	Учитель физики Небылица В. К.	Подпись	Подпись
13.02.04г.	Семенова Светлана Николаевна	11	№ 33, 67 (ППБ) <u>Повторный</u>	-	Подпись	Подпись

- повторный инструктаж проводят не реже одного раза в шесть месяцев в объеме и с использованием инструкций первичного инструктажа;
- журнал оформляет и хранит учитель, ведущий предмет повышенной опасности. **Журнал должен быть пронумерован, прошнурован, скреплен подписью руководителя и печатью образовательного учреждения. Регистрация инструктажа учащихся является обязательной.**

**Перечень  
средств и медикаментов  
для аптечки спортивного зала**

1. Ящик для аптечки разрешается размещать в кабинете учителя физкультуры. На дверце или рядом с ним необходимо разместить Памятку по оказанию мер первой помощи при различного рода травмах. (Приложение № 4).

Необходимый перечень препаратов и средств первой помощи в аптечке:

1. Бинт стерильный, 1 упаковка.
2. Бинт нестерильный, 1 упаковка.
3. Вата гигроскопическая.
4. Клей БФ-6 для обработки микротравм, один флакон 25-50 мл.
5. Йодная настойка для обработки кожи возле раны, в ампулах или темном флаконе 25-50 мл.
6. Водный раствор аммиака 10 %-й. Давать нюхать с ватки при потере сознания или при отравлении парами брома.
7. Валериановые капли.
8. Ножницы медицинские, пинцет, булавки.
9. Жгут.
10. Самодельная шина из плотного картона.

## **Оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях по физической культуре, подвижных играх (футбол, баскетбол и пр.)**

*Во всех случаях после оказания первой медицинской помощи следует обратиться в медицинское учреждение.*

### **а) Первая помощь при ранениях.**

Раной называется повреждение, при котором нарушается целостность кожных покровов, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Раны могут быть огнестрельными, резаными, рублеными, колотыми, ушибленными, рваными, укушенными.

На все раны накладывают стерильные повязки, представляющие собой перевязочный материал, которым закрывают рану. Процесс наложения повязки на рану называется перевязкой. Повязка состоит из двух частей: внутренней, которая соприкасается с раной, и наружной, которая закрепляет и удерживает повязку на ране. В качестве перевязочного материала применяются: марля, вата, лигнин, косынки. Оказывающий помощь при ранениях должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к самой ране, а также к той части повязки, которая должна быть наложена непосредственно на рану даже вымытыми руками не допускается. Для перевязки можно использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если не требуется давящая повязка, то рану бинтуют не очень туго, чтобы не нарушить кровообращение, и не слабо, чтобы повязка не спадала.

### **б) Первая помощь при кровотечениях.**

Кровотечения могут быть наружными и внутренними. Среди наружных кровотечений чаще всего бывают кровотечения из ран: капиллярное, венозное, артериальное, смешанное.

В зависимости от вида кровотечения и имеющихся при оказании первой помощи средств осуществляют временную или окончательную его остановку. Временная остановка наружного артериального кровотечения достигается путем прижатия поврежденных сосудов к кости пальцами, наложением жгута или закрутки, фиксированием конечности в положении максимального сгибания или разгибания в суставе. Временная остановка наружного венозного и капиллярного кровотечения проводится путем наложения давящей стерильной повязки на рану и придания поврежденной части тела приподнятого положения по отношению к туловищу. Окончательная остановка артериального, а в ряде случаев и венозного кровотечения проводится при хирургической обработке ран. Самый доступный и быстрый способ временной остановки артериального кровотечения - прижатие артерии выше места её повреждения пальцами. Наложение жгута (закрутки) - основной способ

временной остановки кровотечения при повреждении крупных артериальных сосудов конечностей. Жгут накладывают выше места кровотечения, ближе к ране, на одежду или мягкую подкладку из бинта, чтобы не прищемить кожу. Его накладывают с такой силой, чтобы остановить кровотечение. Время наложения жгута с указанием даты и времени (часа и минут) отмечают в записке, которую подкладывают на виду под ход жгута. Жгут на конечности следует держать не более 1,5-2,0 часов во избежание омертвения конечности ниже места наложения жгута.

### **в) Первая помощь при переломах.**

Переломы могут быть закрытыми и открытыми. При закрытых переломах не нарушается целостность кожных покровов, при открытых - в месте перелома имеется рана. Наиболее опасны открытые переломы. Различают переломы без смещения и со смещением костных отломков.

Основным правилом оказания первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом переломе является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности, для чего используются готовые шины, а также подручные материалы: палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п. При закрытом переломе шину накладывают поверх одежды. К месту травмы необходимо прикладывать «холод» (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

При переломе конечностей шины накладывают так, чтобы обеспечить неподвижность по крайней мере двух суставов - одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей - даже трех. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п.

При переломе костей черепа пострадавшего необходимо уложить на спину, на голову наложить тугую повязку (при наличии раны стерильную) и положить «холод», обеспечить полный покой до прибытия врача.

При повреждении позвоночника осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось во избежание повреждения спинного мозга.

При переломе костей таза под спину пострадавшего подсунуть широкую доску, уложить его в положение «лягушка», т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды.

При переломе ключицы положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, повесить руку к шее косынкой или бинтом.

При переломе ребер необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха.

### **г) Первая помощь при ушибах.**

При ушибах к месту ушиба нужно приложить «холод», а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс. При сильных ушибах груди или живота могут быть повреждены внутренние органы: легкие, печень, селезенка, почки, что сопровождается сильными болями и нередко внутренним кровотечением. В этом случае необходимо на место ушиба положить «холод» и срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

#### **д) Первая помощь при вывихах.**

При вывихах, оказывая первую помощь, не нужно, пытаться вправить вывих, это обязанность врача. При вывихах в суставах создают покой путем иммобилизации конечностей. При вывихах в крупных суставах - тазобедренном, коленном, плечевом, а также в межпозвонковых суставах рекомендуется ввести пострадавшему противоболевое средство. При вывихах в межпозвонковых суставах пострадавшего можно транспортировать только лежа на спине на твердом щите.

#### **е) Первая помощь при растяжении связок.**

При растяжениях связок производят тугое бинтование, применяют «холод» на поврежденный сустав, создают покой поврежденной конечности.

#### **е) Первая помощь при отморожениях.**

Повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры называется отморожением. Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, восстановлении в ней кровообращения. Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой воды 20°C. За 20-30 мин. температуру воды постепенно увеличивают до 40°C. После ванны (согревания) поврежденные участки необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями. Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения. Нельзя растирать отмороженные места также варежкой, суконкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу. При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согреть с помощью тепла рук. Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко, В зависимости от глубины поражения тканей различают степени отморожений: легкую (1 степень), средней тяжести (2 степень), тяжелую (3 степень) и крайне тяжелую (4 степень). Если еще не наступили изменения в тканях, то отмороженные участки протирают спиртом, одеколоном и осторожно растирают ватным тампоном или вымытыми сухими руками до покраснения кожи. В тех случаях, когда у пострадавшего имеются изменения в тканях, характерные для 2, 3 и 4 степени отморожения, поврежденные участки протирают спиртом и накладывают стерильную повязку.

**Сроки  
возобновления учащимися занятий  
после перенесенных болезней**

№ п/п	Наименование болезни	С начало посещения школы	Примечание
1	Ангина	2-4 недели	В последующий период опасаться охлаждения
2	Бронхит. острый катар верхних дыхательных путей	1-3 недели	
3	Отит острый	2-4 недели	
4	Пневмония	1-2 месяца	
5	Плеврит	1-2 месяца	
6	Грипп	2-4 недели	
7	Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	При удовлетв. результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
8	Острый нефрит	2 месяца и более	
9	Гепатит инфекционный	8-12 месяцев	
10	Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	
11	Перелом костей	1-3 месяца	Обязательно продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
12	Сотрясение мозга	2 месяца и более, до года	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

**Примечание:**

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