

Приложение 1 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Вводный инструктаж по мерам безопасности**

**Общие требования безопасности**

Занимающиеся должны: пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья; иметь опрятную спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; после болезни предоставить инструктору справку от врача; присутствовать на занятии
в случае освобождения врачом после болезни; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя: резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после занятий; заниматься на скользкой и неровной поверхности.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Занимающиеся должны: переодеться в спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и так далее); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством инструктора приготовить инвентарь и оборудование;
с разрешения инструктора выходить на место проведения занятия; по команде инструктора встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время проведения занятий**

Занимающиеся должны: внимательно слушать и четко выполнять задания инструктора; брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора; во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал
и дистанцию, избегать столкновений выполнять упражнения с исправным инвентарем
и заниматься на исправном оборудовании.

Занимающимся нельзя: покидать место проведения занятия без разрешения инструктора; толкаться, ставить подножки в строю и движении; жевать жевательную резинку; мешать и отвлекать инструктора при объяснении и выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Занимающиеся должны: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора при возникновении пожара прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации; по распоряжению инструктора поставить в известность руководителя учреждения и сообщить о пожаре
в пожарную часть.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Занимающиеся должны: под руководством инструктора убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться; вымыть с мылом руки.

Приложение 2 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 1 по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой**

1. При ветре более 5 м/с, температуре воздуха не ниже +15°С при повышенной влажности необходимо увеличивать время, отведен­ное па разминку перед выполнением основных нагрузок, связанных с бегом, прыжками или метанием. Разминка, связанная
с легкоатлетическими упражнениями, должна быть более интенсивной.

1. В зависимости от вида легкоатлетической подготовки и места проведения занятия выбирается одежда и обувь, которые соответствуют конкретным условиям занятий.
2. Во время проведения занятий по метанию нельзя находиться в зоне броска, пересекать эту зону. Тем, кто выполняет функции судьи и находиться вблизи мест приземления снаряд, нельзя повора­чиваться спиной во время выполнения метания.
3. Запрещается производить произвольные метания, оставлять без присмотра спортивный инвентарь, который не используется в данный момент на занятии.
4. Хранить и переносить спортивный инвентарь необходимо в специально приспособленных ящиках или чемоданах. В ненастную погоду необходимо предусмотреть наличие ветоши для обтирания снарядов при повторных бросках или метаниях.
5. Приступая к занятиям с использованием легкоатлетическо­го инвентаря, инструктор обязан ознакомить занимающихся с Правилами по технике безопасности
и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду легкой атлетики, а они должны знать и строго выполнять данные правила.
6. На занятиях лёгкой атлетикой занимающиеся должны заниматься только
в спортивной форме.
7. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
8. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку.
9. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
10. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте,
не приземляться при прыжке на руки.
11. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей
в секторе метания.
12. Не производить метания без разрешения инструктора, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
13. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить
за снарядами без разрешения инструктора.
14. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
15. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются лица:

* имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий по легкой атлетике, (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой);
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении на занятиях легкой атлетикой занимающиеся обязаны соблюдать Правила безопасного поведения. График проведения занятий легкой атлетикой определяется расписанием занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний;

- при выполнении упражнений без разминки.

З. В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами, для оказания первой помощи пострадавшим

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную обувь и спортивный костюм.

2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (при наличии), проверить отсутствие посторонних предметов.

З. Протереть сухой тряпкой снаряды.

4. Провести разминку.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятия легкой атлетикой.

Занимающимся запрещается находиться в местах проведения занятий, совершенствования и сдачи контрольных нормативов по бегу, прыжкам и метаниям, без разрешения инструктора, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на открытых площадках и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и тому подобное) инвентарю и оборудованию и пользоваться им. Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

**Перед началом занятий занимающийся обязан:**

* + изучить содержание настоящей Инструкции;
	+ с разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;
	+ надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь;
	+ с разрешения инструктора проследовать к месту проведения занятия.

**Требования безопасности во время занятий**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.

З. Не выполнять прыжки на не ровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

5. Не производить метания без разрешения инструктора; не оставлять без присмотра снаряды для метания.

6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не подбирать снаряды для метания без разрешения инструктора.

7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

Во время занятий занимающиеся обязаны:

* + соблюдать настоящую Инструкцию;
	+ неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
	+ при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избегать столкновений;
	+ использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

* выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
* без разрешения инструктора переходить к другим местам занятий;
* хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
* бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

2. При получении занимающим травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить об этом руководителю учреждения и родителям.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного объекта.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании, появлении в зоне проведения занятий посторонних предметов
и так далее) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в место для его хранения.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

С разрешения инструктора покинуть место проведения занятия.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

Приложение 3 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 2 по технике безопасности на занятия по лыжной подготовке**

1. К занятиям лыжным спортом допускаются лица:
* имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий лыжным спортом (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом);
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* при наличии головного убора и перчаток, специализированной одежды и обуви соответствующей погодным условиям и двигательной деятельности: лыжи и палки подбираются индивидуально, в соответствии с антропометрическими данными занимающегося, поверхность ботинок не должна иметь трещин и заломов.

Смена повседневной обуви на лыжные ботинки должна производиться в помещении лыжной базы, а лыжи одеваются в непосредственной близости от места проведения занятия. В процессе проведения занятия необходимо контролировать зону размещения вещей.

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

1. Занятия по лыжной подготовке должны проводится при темпе­ратуре не ниже -15° С со скоростью ветра не более 3 м/с.

Мероприятия с использованием лыжного спорта проводятся при температуре воздуха:

|  |  |
| --- | --- |
| участники спортивных мероприятий | температура воздуха (градусы) |
| безветренно | ветер умеренный, до 5 м/с | ветер сильный, 5-19 м/с | ветер сильный, штормовой, пурга |
| лица от 18 лет и выше | -16 | -15 | -10 | занятия не проводятся |
| лица, сдающие контрольные нормативы | -20 | -18 | -12…15 |
| спортсмены не ниже 3 разряда | -25 | -20 | -17…18 |

1. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг
за другом и сообщать инструктору о первых признаках отморожения.

Опасными факторами на занятиях лыжным спортом являются:

- скользкие поверхности, острые кромки и сколы на льду, поверхностях
и оборудовании; пониженная температура окружающей среды, ветер;

- при не надежном креплении;

- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;

- обморожение при проведении занятий при температуре воздуха ниже 20\*С.

1. При утомлении или ухудшении самочувствия занимающийся должен быть отправлен на медицинский пункт в сопровождении работника учреждения.
2. В начале занятий по лыжной подготовке лыжня обязательно проверяется инструктором.
3. Крепление лыж к обуви должно быть удобным для пользо­вания, прочным
и надежным. Во избежание путаницы лыжи и ботин­ки к ним должны иметь один номер. Правая лыжа отличается от левой, буквой «п» под номером.

7. Перед выходом к месту занятий инструктор обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, ко­торые могут встретиться на пути передвижения - движение в строю с лыжами и тому подобное. При передвижении к месту занятий
и обратно должны быть специально назначенные занимающиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу занимающихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане зажженные фонари: впереди белого цвета, а позади - красного.

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

9. Приступая к занятиям по лыжной подготовке, инструктор обязан ознакомить занимающимися с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение на занятиях по данному виду подготовки, а они должны знать и строго выполнять данные правила.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятие.

Запрещается:

* находиться на лыжной трассе без разрешения инструктора, проводящего занятия, подходить к имеющемуся на трассе и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и тому подобное) инвентарю и оборудованию и пользоваться им;
* проносить на территорию лыжной трассы посторонние предметы и использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. Запрещается выходить на занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам и полу студента, способу передвижения.

11. Занимающийся обязан проверить лыжный инвентарь перед выходом на лыжню, если лыжный инвентарь не устраивает занимающегося, он должен обменять его на другой.

12. При передвижении на лыжах занимающийся обязан смазывать лыжи мазями держания, соответствующими погоде и условиям скольжения.

13. После занятий по лыжному спорту занимающийся обязан очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок.

14. Перед началом занятий занимающийся обязан:

* изучить содержание настоящей Инструкции.
* с разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
* надеть специализированную одежду, обувь, головной убор и перчатки.
* ознакомиться с состоянием лыжной трассы: поверхность лыжни должна быть ровной, очищенной инородных предметов, не иметь ям, трещин и ледовых уступов.
* с разрешения инструктора зайти на территорию лыжной трассы.
1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах занимающиеся обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине - не менее 5 метров и на подъемах - не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.
2. В случае непреднамеренного падения занимающегося на лыжне он обязан уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
3. Занимающийся обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник.
4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения инструктора.
5. При преодолении спусков занимающийся обязан после спуска дождаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше.
6. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения
к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения инструктора.
7. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в стороны, чтобы не создавать опасность для окружающих. Во время спуска занимающийся обязан прижать лыжные палки к телу.
8. Запрещается уходить с занятия по лыжному спорту без разрешения инструктора.
9. В случае поломки лыж, палок или крепления занимающийся обязан поставить инструктора в известность и после разрешения покинуть лыжню.
10. Во время занятий по лыжному спорту занимающиеся обязаны наблюдать друг
за другом и в случае обморожения какой-либо части лица или тела предупредить инструктора.
11. При поломке или порче лыжного снаряжения сообщить об этом инструктору
и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
12. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить инструктору.
13. При получении травмы оказать первую помощь. На занятиях по лыжной подготовке должны быть аптечка для оказания первой помощи.
14. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж
к обуви.
15. Требования безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку всех занимающихся;

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

Приложение 4 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 3 по технике безопасности на занятиях в спортивном зале**

**и на спортивной площадке**

1. Каждый занимающийся обязан один раз в год представить медицинскую справку с указанием группы по физической культуре в учреждение.
2. Занятия по физической культуре должны обеспечить сохранение здоровья занимающихся, подержание необходимой двигательной активности, развития индивидуальных способностей, активный отдых по интересам.
3. Занятия по физической культуре со занимающимися, отнесенны­ми
по состоянию здоровья к подготовительной группе, проводятся с уменьшенной физической нагрузкой, учетом специфики нарушений в состоянии здоровья
и самочувствия.
4. Не рекомендуется проведение занятий с одной группой в те­чение 2 дней подряд.
5. При проведении занятий по физической культуре и спорту следует учитывать особенности методики проведения занятий с данным контингентом занимающихся.
6. Нагрузка в ходе занятий строго регламентируется, она не должна вызывать чрезмерного утомления.

6. Занятия по физической культуре проводятся в благоприят­ных условиях окружающей среды. Проведение занятий на откры­том воздухе допускается при температуре не ниже - 15° С и скоро­сти движения воздуха до 5 м/с.

7. Медицинский работник совместно с инструкторами-методистами учреждения систематически, не реже двух раз в год осуществляет контроль за организацией,
и проведением всех форм занятий, занимающихся по физической культуре и спорту.

1. Во время занятия инструктор должен постоянно находиться
с занимающимися. В случае возникновения опасности для здоровья и жизни
занимающихся необходимо прекратить занятие.
2. Запрещается самовольный доступ занимающихся к спортивному оборудованию и инвентарю, а также нахождение на спортивных сооружениях без инструктора.
3. Освещение во время проведения занятий по физической культуре и спорту должно быть достаточным и соответствовать ус­тановленным требованиям.
4. Необходимо сохранять санитарно-гигиенические условия при организации занятий; постоянно уделять внимание поддержанию чистоты на спортивных сооружениях.
5. Следует формировать навыки самостоятельности при заня­тиях физическими упражнениями.
6. В спортивном зале, на спортплощадке занимающиеся должны заниматься только в спортивной форме.
7. На занятиях физкультурой и спортом занимающиеся не должны заниматься
в часах, перстнях и браслетах.
8. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения инструктора.
9. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
10. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла
и других опасных предметов.
11. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
12. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
13. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
14. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
15. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
16. При нахождении в строю занимающиеся должны выполнять команды инструктора.

Приложение 5 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 4 по технике безопасности на занятиях по спортивным играм**

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении
на мокром, скользком полу или площадке;

- травмы при падении на площадках с нестандартным покрытием.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятия

8. В процессе занятий инструктор и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком полу;

- выполнение упражнений без разминки;

- травмы при грубой игре и невыполнение требований судьи.

Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить надежность установки и крепления стоек, перекладин ворот, столов, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

**Требования безопасности во время занятий**

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде инструктора.

Строго выполнять правила подвижной или спортивной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять команды инструктора.

Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.

Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

Провести разминку.

Все острые и выступающие предметы должны быть застелены матами и ограждены.

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования
и указания судьи, инструктора, тренера, капитана команды.

Занятия должны проходить под руководством инструктора, тренера или
и инструктора-общественника.

При выполнении упражнений поточным способом учащиеся должны соблюдать дистанцию и интервал.

**Требования безопасности во время аварийных ситуаций**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре руководителю учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. При проведении занятий и соревнований по спортивным играм инструктор обязан постоянно следить за качеством спор­тивных площадок, оборудованием и инвентарем.
2. Вес, техническое состояние оборудования и спортивного инвентаря должны соответствовать установленным стандартам и правилам соревнований.
3. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть ограждены защитными приспособлениями, посторонние предметы находиться в безопасном месте.
4. При занятии мини-футболом, гандболом, теннисом и так далее в спортзале
 за воротами должны быть установлены защитные сетки.
5. В период изучения тактико-технических приемов необхо­димо обучать занимающихся технике безопасного падения.
6. Изучая и совершенствуя тактико-технические приемы вы­полнения упражнений одним или группой игроков, необходимо вы­держивать дистанцию или временные интервалы, исключающие возможные столкновения.
7. Встречные и другие перемещения с мячом (без мяча) на пути движения
не допускаются.
8. При выполнении упражнений во встречных колоннах пер­вым номерам необходимо определять обеих колонн конкретное на­ правление движения.
9. Двусторонние игры должны проводиться в соответствии с правилами соревнований.
10. Во время проведения двусторонних игр спортсменам, не участвующим в игре, не разрешается проводить разминку с мячом (без мяча) или заниматься физическими упражнениями рядом с иг­ровой площадкой.
11. Перед занятиями следует снять часы, кольца, цепочки, элементы пирсинга
и другие украшения, способствующие нанесению травмы сопернику или лично себе.
12. Необходимо быть внимательными при установке баскет­больных щитов, волейбольных стоек или другого тренировочного оборудования, используемого
на занятиях.
13. При выполнении упражнений, связанных с физическим кон­тактом или единоборством, требуется соблюдать технику приема с ис­пользованием страховки соответственно правилам соревнований.
14. При выполнении групповых упражнений, двусторонних игр следует быть корректным по отношению к сопернику, избегать толчков, ударов по рукам, ногам, подножек и так далее.
15. При проведении двусторонних игр необходимо строго придерживаться правил соревнований.
16. Запрещается переходить или находиться на пути движе­ния игроков с мячом (без мяча).
17. Не разрешается выполнять удары (броски) по воротам без предварительного сигнала или внимания со стороны вратаря.
18. Игровая поверхность стола для настольного тенниса должна быть ровной, матовой, точной окраски. Размеры стола должны соответствовать правилам соревнований.
19. Мяч должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы белого или оранжевого цвета.
20. Запрещается вытирать руки об игровой стол; повреждать или наносить намеренно удары (чем угодно) по оборудованию и инвентарю (бить по столу ракетками, бросать ракетки).
21. Приступая к занятиям по спортивным играм, инструктор обязан ознакомить учащихся с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при
занятиях по данному виду спортивных игра они должны знать и строго выполнять данные правила.

Приложение 6 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 5 по технике безопасности**

**на занятиях по силовым видам спорта**

1. До начала выполнения упражнений необходимо проверить
надежность и исправность крепления грузов и тросов на трениро­вочных устройствах.
В случае обнаружения неисправности сооб­щить инструктору.
2. При выполнении упражнений следует подбирать вес отя­гощений, соответствующий текущему уровню индивидуальной фи­зической подготовленности.
3. При выполнении упражнений партнером надо находиться на расстоянии, исключающем получение травмы.
4. При выполнении упражнений с большими или околопредельными весами (жим лежа, наклоны, приседания) для подстра­ховки следует использовать партнера; при одевании и снятии дис­ков штанги, установленной на стойках (помосте), использовать для
страховки партнера, последовательно снимать по одному диску с обеих сторон.
5. Запрещается выполнять упражнения со штангой вне по­моста.
6. Приступая к занятиям по силовым видам спорта, инструктор обязан ознакомить студентов с Правилами по технике безопасности и контролировать
ее выполнение при занятиях по данному виду подготовки, а они должны знать и строго выполнять данные правила.

Приложение 7 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 6 по технике безопасности на занятиях по фитнес**

1. Зал должен быть заранее подготовлен к занятию.

1. При занятиях в зале на снарядах (степ-платфоры, фитболы, слайды и так далее) необходимо контролировать схему их расстановки с соблюдением необходимых зон безопасности.
2. При совместном использовании инвентаря не допускать попадания отягощений на опору в зоне выполнения упражнений.
3. При разучивании и выполнении наиболее сложных упражнений необходимо применять способы страховки и самостраховки в зависимости от упражнения.
4. Приступая к занятиям по фитнесу, инструктор обязан ознакомить занимающихся с Правилами по технике безопасности и контролировать ее выполнение при занятиях по данному виду подготовки, а они должны знать и строго выполнять данные правила.
5. К занятиям фитнесом допускаются лица:
* имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий фитнесом
(не имеющие медицинских противопоказаний для занятий);
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.

При нахождении на занятиях фитнесом занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий фитнесом определяется расписанием занятий.

7. Опасными факторами в занятиях фитнесом являются:

7.1. Физические общие (скользкие и неровные поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные щиты тому подобное).

7.2. Физические специальные:

* при занятиях аэробикой с фитболом: неверный подбор диаметра и упругости мяча;
* при занятиях с гантелями: неверный подбор величины отягощения
и неконтролируемое его размещение на опоре;
* при занятиях на степ-платформе: неверный подбор высоты платформы и установка ее на опоре; размещение отягощений на полу, в зоне выполнения упражнений.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятия фитнесом.

Занимающимся запрещается находиться в зале фитнеса без разрешения инструктора, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и тому подобное) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь.

С разрешения инструктора войти в помещение зала фитнеса.

**Требование безопасности во время занятий**

Во время занятий занимающиеся обязаны:

* + соблюдать настоящую Инструкцию;
	+ неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
	+ при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избегать столкновений;
	+ использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

* выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
* без разрешения инструктора заходить в зал фитнеса;
* хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
* бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного объекта.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

С разрешения инструктора выйти из зала фитнеса.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение раздевалки.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

Приложение 8 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 7 по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале**

1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала (далее по тексту - Правила) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок.
2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала. В случае нарушения  настоящих Правил  учреждение оставляет за собой право на досрочное прекращение правоотношений.
3. С действующими  Правилами можно ознакомиться на  официальном сайте учреждения  [www.dussh2tmr.ru](http://www.dussh2tmr.ru) и в учреждении на специально отведенных местах.
4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях размещается на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу, и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.
5. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица:
* имеющие справку от врача, разрешающую посещение тренажерного зала (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в тренажерном зале);
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* при наличии спортивного костюма, и специальной сменной спортивной обуви.
1. При нахождении в тренажерном зале занимающие обязаны соблюдать Правила поведения. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий.
2. Опасными факторами в тренажерном зале являются: габаритный инвентарь, расположенный на стойках, навесные рукояти тренажеров, открытые грузоблоки, острые кромки и сколы на поверхностях, полах и оборудовании; шум; электрооборудование (розетки, осветительные щиты тому подобное);
3. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятия в тренажерном зале.

Занимающимся запрещается находиться в тренажерном зале без разрешения инструктора, проводящего занятия, подходить к имеющемуся в тренажерном зале
и во вспомогательных помещениях (снарядных, раздевалках, и тому подобное) инвентарю и оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать емкости для питья в стеклянной упаковке.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Перед началом занятий занимающийся обязан:

- изучить содержание настоящей Инструкции;

- с разрешения инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;

- надеть спортивный костюм и специальную сменную спортивную обувь;

- с разрешения инструктора войти в помещение тренажерного зала.

**Требования безопасности во время занятий**

Во время занятий занимающиеся обязаны:

* + соблюдать настоящую Инструкцию;
	+ неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
	+ при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы избегать столкновений;
	+ использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

* выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
* без разрешения инструктора заходить в тренажерный зал и подсобные помещения;
* хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
* бегать в помещении спортивного комплекса, в раздевалках.

Учреждение имеет право в случае нарушения занимающихся настоящих Правил предупредить занимающегося и запретить ему посещать тренажерный зал.

Предоставляя услуги тренажерного зала учреждение руководствуется тем, что занимающийся не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если занимающийся предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь занимающемуся на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для занимающегося при занятиях физической культурой.

Занимающийся несёт персональную ответственность за своё здоровье.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику спортивного объекта.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструкцию, проводящему занятие.

При необходимости и возможности помочь инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**Требования безопасности по окончании занятий**

С разрешения инструктора выйти из тренажерного зала.

Принять душ, одеться, при необходимости просушить волосы под феном.

С разрешения инструктора, проводящего занятия, организованно покинуть помещение тренажерного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом инструктора, проводящего занятия.

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления
с настоящими правилами техники безопасности.

К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14–летнего возраста.

Дети до 12 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи, не моложе 18 лет.  Дети с 12 летнего возраста могут посещать тренажерный зал с письменного разрешения родителей, составленного в учреждении.

Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой,
с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях
в тренажерном зале (часы, висячие серьги и тому подобное), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

Перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала

С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить
об этом инструктору тренажерного зала.

При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и так далее) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать  используемое
им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и так далее)
на специально отведенные места.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

Упражнения со свободными весами  необходимо выполнять  на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

Во время тренировок необходимо  обязательно использовать полотенца.

Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования
и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать  только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

**Посетители имеют право:**

- пользоваться тренажерным залом, гардеробом, раздевальными кабинами, душем
и туалетом;

- пользоваться спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым в процессе занятий, кулером с водой.

**Посетителям рекомендуется:**

- перед началом занятий рекомендуется обратиться в медицинское учреждение для определения функционального состояния вашего организма. По просьбе инструктора тренажерного зала представить справку о состоянии здоровья;

- при посещении тренажерного зала пройти персональный инструктаж
у инструктора;

- следовать разработанной индивидуальной программе. Учреждение не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если посетитель занимается самостоятельно;

- детям с 12 до 14 лет заниматься только в присутствии персонального инструктора по спорту или вместе с родителями;

- иметь для занятий специальную спортивную обувь и спортивную одежду;

- соблюдать правила личной гигиены, во время занятий использовать личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи;

- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и тому подобное), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы;

- передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся;

- упражнения с максимальными весами выполнять с инструктором по спорту или партнером;

- при упражнениях со штангой использовать замки безопасности;

- выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала;

- выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала;

- с отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

- при выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и так далее) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

**Посетителям запрещается:**

- резервировать места в тренажерном зале;

- заниматься в зале более 1,5 часов;

- оставлять личные вещи без присмотра;

- вставать на полотно беговой дорожки до запуска тренажера;

- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;

- ставить на дерматиновые покрытия спортивного оборудования гантели, грифы, гири и другие предметы, могущие их повредить;

- не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

- запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств;

- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами;

- заниматься на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала;

- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;

- приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании;

- в тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом;

- самовольно пользоваться кондиционерами, музыкальной и телеаппаратурой тренажерного зала;

- заниматься в состоянии алкогольного и наркотического опьянения
и с их остаточными признаками;

- использовать во время занятий парфюмерные запахи, мази и кремы с резкими запахами.

**Посетители обязаны:**

- приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления
с настоящими правилами техники безопасности;

- использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкцией по применению;

- перед началом занятий на тренажере под руководством инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера;

- сообщать инструктору по спорту о неисправности спортивного оборудования;

- после занятия убрать спортивный инвентарь (блины, гантели, штанги, инвентарь
и так далее) в специально отведенные места, а использованные одноразовые стаканы
и салфетки - в урну. Посетители несут материальную ответственность за порчу используемого инвентаря;

- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу;

- представить справку о состоянии здоровья по просьбе инструктора;

- закончить занятие за 15 минут до закрытия тренажерного зала;

- занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой,
с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви;

- все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются;

- при наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала;

- упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал;

- необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров;

- во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца;

- при поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия
и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Приложение 9 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 8 по технике безопасности на занятиях физическими упражнениями**

Занимающиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения
на физкультурных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий, и, что факторами риска являются такие снаряды, как конь, козёл, подкидные мостики, а также повреждённые маты и другие. Одной из причин травматизма является стремление слабых занимающихся не уступить своим более сильным и ловким сверстникам.

Занимающихся нужно убедить в том, что знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях [**физической культурой**](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5), которые нужно усвоить всем занимающимся.

Согласно им, каждый занимающимся обязан:

- не опаздывать на занятия и не пропускать их без уважительной причины;

- своевременно и точно выполнять распоряжения, указания и команды инструктора;

- строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви;

- соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале;

- беречь спортивный инвентарь и оборудование; не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения инструктора.

Кроме правил поведения, занимающимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности:

- не нарушать определённую инструктором организацию занятия;

- быть внимательным, сосредоточенным при выполнении [**упражнений**](http://edufuture.biz/index.php?title=%D0%9E%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B8_%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2_%D1%96%D0%B7_%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B8_%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D1%96%D1%81%D0%BD%D1%96_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96._%D0%86%D0%BB%D1%8E%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97);

- не забегать на соседнюю дорожку;

- при групповом старте не толкаться;

- метать мяч, гранату в определённом инструктором секторе и по команде;

- не ходить за снарядом в поле без разрешения инструктора;

- не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки
и помощи;

- не приземляться на соединение матов;

- не играть на скользком полу;

- избегать столкновений;

- следить за признаками отморожений;

- уступать лыжню при обгоне;

- не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

Занимающиеся должны хорошо знать, что основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями, следующие:

- полноценная разминка;

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещённость, вентиляция, подбор и подгонка спортивного инвентаря
и снарядов и другое);

- соблюдение методических принципов;

- проверка мест занятий;

- проверка инвентаря и оборудования;

- правильный подбор упражнений;

- контроль за правильным выполнением упражнений.

Изучение правил поведения на занятиях по физической культуре должно осуществляться в течение всего периода проведения занятий. Чтобы травматизма
на занятиях физической культуры стало меньше, перед началом занятия необходимо провести инструктаж по технике безопасности.

На каждом занятии занимающимся напоминают конкретные, подходящие для данного занятия правила техники безопасности, которые им необходимо соблюдать.

Приложение 10 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 9 по технике безопасности на групповых занятиях**

Граждане, посещающие спортивный зал, руководствуются общими правилами посещения спортивного объекта:

**Посетители имеют право:**

* + пользоваться спортивным залом, гардеробом, раздевальными кабинами, душем и туалетом;
	+ пользоваться снарядами и спортивным инвентарем, необходимым в процессе занятий;
	+ при разовом посещении занятия к определенному инструктору посещать любые занятия, которые проводит данный инструктор по спорту согласно расписанию.

**Посетителям рекомендуется:**

* + перед началом занятий обратиться в медицинское учреждение для определения функционального состояния вашего организма;
	+ пройти персональный инструктаж у инструктора;
	+ во избежание травм посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности;
	+ принимать пищу не позднее, чем за 2 часа до занятия;
	+ брать на занятия воду (негазированную) или фитнес - напитки;
	+ во время занятий свести разговоры до минимума;
	+ не опаздывать на занятие более чем на 10 минут, так как вы подвергаете себя риску включения в занятия без разминки;
	+ иметь для занятий специальную спортивную обувь и спортивную одежду.

**Посетителям запрещается:**

* + заходить в спортивный зал без инструктора;
	+ резервировать места в зале;
	+ приносить в спортивный зал еду, принимать пищу.

**Посетители обязаны:**

* + после занятия убрать спортивный инвентарь в специально отведенные для его хранения места.

Приложение 11 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 10 по технике безопасности при посещении спортивного объекта**

Правила посещения спортивного зала:

Занимающиеся в спортивном зале руководствуются общими правилами посещения спортивного объекта.

1. Для обеспечения собственной безопасности необходимо пройти инструктаж перед использованием специального оборудования.

2. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в чистой спортивной обуви и спортивной одежде.

3. Детям до 14 лет запрещается находиться в спортивном зале без присмотра родителей или инструктора.

4. Соблюдайте правила личной гигиены, используйте для протирания спортивного оборудования и тренажеров разовые салфетки, во время тренировки используйте личное полотенце, не применяйте резкие парфюмерные запахи.

5. Убедительная просьба в зале вести себя в рамках общественных норм поведения, не мешать другим посетителям.

6. Запрещается приносить в спортивный зал еду, в том числе специальные коктейли. Вода должны быть в пластиковых, закрытых бутылках.

7. Персонал не несет ответственности за состояние вашего здоровья и возможный травматизм, если вы тренируетесь самостоятельно без консультации тренера.

8. Используйте спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.

9. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования зала просим незамедлительно сообщить об этом инструктору, тренеру или администратору.

10. Посетитель обязан убрать за собой инвентарь на место после их использования.

11. Время занятий в спортивном зале не должно превышать установленного расписанием занятий времени

12. Убедительная просьба не оставлять свои вещи без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи персонал ответственности не несет.

13. Запрещается посещение спортивного зала в состоянии алкогольного
и наркотического опьянения.

14. При нарушении правил посещения спортивного зала учреждение оставляет
за собой право отказать в оказании услуги или в выполнении работы.

15. Ответственность сторон:

15.1. Посетители несут персональную ответственность за свое здоровье.
Ответственность за жизнь и здоровье детей в спортивном зале несут родители (законные представители).

15.2. Учреждение не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если у посетителя есть медицинские противопоказания по физическим нагрузкам, а также, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил.

15.3. Посетители несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря, мебели и обязаны возместить ущерб, причиненный учреждению в денежной форме из расчета фактической стоимости поврежденного или утерянного имущества.

15.4. Находясь в спортивном зале, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. За утерянные, оставленные без присмотра или забытые вещи и ценности учреждение ответственности не несет.

15.5. Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный Вашему здоровью или имуществу, противоправными действиями третьих лиц.

Приложение 12 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

# Инструкция № 11 по технике безопасности при занятиях хоккеем

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям на льду хоккейного корта допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по хоккею возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при применении силовых приемов, обморожение или переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, травмы при попадании шайбы, ударе клюшкой, коньками в незащищенные места.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание

учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на льду открытого хоккейного корта проводятся при температуре воздуха не ниже -25°С (без ветра) и не ниже -20°С (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на лед без задания тренера-преподавателя.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

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

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).

2.2. Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

2.3. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.4. Проверить место занятий и качество льда. На льду не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10м от них не должны находиться посторонние лица.

2.5. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).

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

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без его разрешения запрещается уходить с ледового поля, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Неукоснительно соблюдать правила игры при проведении силовых приемов.

3.8. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.9. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации учреждения. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации.

**5. Требования безопасности по окончания занятий.**

5.1. Снять хоккейную форму.

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

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Приложение 13 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 12 по технике безопасности на занятиях по велосипедному спорту**

**1. Общие** [**требования безопасности**](http://pandia.ru/text/category/trebovaniya_bezopasnosti/)

- Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся

- Обучающиеся должны соблюдать правила езды на велосипеде, установленные режимы труда и отдыха.

1.2. При езде на велосипеде возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

· Травмы и ушибы при несоблюдении правил езды на велосипеде;

· Травмы и ушибы при падении с велосипеда;

· Создание аварийной ситуации в связи с незнанием правил движения;

· К недостаткам велосипеда следует отнести неустойчивость его на дороге незащищенность велосипедиста от неблагоприятных погодных условий — холода, ветра, атмосферных осадков и т. д.

1.3. Велосипедисты должны двигаться только по крайней правой полосе, в один ряд - как можно правее.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом поездки**

2.1. Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит Вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и быть удобным.

2.2. Рекомендуется надевать защитные очки и специальную велоодежду.

2.3. Никогда не слушайте плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.

2.4. Не следует ездить на велосипеде после приема медикаментов.

**3. Требования безопасности во время поездки**

3.1. Так как Вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования правил дорожного движения.

3.2. Всегда контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.

3.3. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку.

3.4. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.

3.5. Не катайтесь вдвоём на велосипеде, геометрия рамы которого и компоненты не предназначены для удвоенной нагрузки.

3.6. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решётки, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решётки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолейте препятствие или такой участок дороги, спешившись.

3.7. На автодорогах нужно быть особенно внимательным. Нельзя забывать о том, что велосипедисты менее заметны на дороге, чем автомобили и мотоциклисты.

 3.8. Всегда соблюдайте необходимую для остановки дистанцию до подвижного или неподвижного объекта. Соотносите необходимый тормозной путь и усилия торможения
с состоянием дороги.

3.9.Не следует ездить, не придерживая руль руками.

3.10. Несколько велосипедистов должны двигаться в колонну по одному.

3.11. Даже соблюдая правила движения, будьте предельно внимательны, так как не все участники дорожного движения обладают большим опытом и хорошо знают правила движения велосипедов.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии сойди с велосипеда и иди пешком.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом взрослому для оказания первой помощи, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. Старайтесь избегать езды под дождем, а также частичного или полного погружения велосипеда в воду. Влага может сильно сократить ресурс, срок службы компонентов Вашего велосипеда или даже полностью вывести их из строя. В дождливую (влажную) погоду тормоза работают с меньшей эффективностью, чем в сухую, поэтому Вы должны принять во внимание увеличение тормозного пути.

4.4. Нужно помнить, что в условиях мокрой погоды снижается видимость и сцепление
с дорогой. При поворотах на скользких поверхностях нужно снижать скорость.

**5.Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Перед торможением нужно поднять вверх вытянутую руку.

5.2. По окончании движения поставить велосипед на откидную подножку или прислонить к стене или дереву.

5.3. Не препятствовать движению другого транспортного средства.

Приложение 14 к приказу учреждения от 13.03.2018 № 31-О

**Инструкция № 13 о правилах оказания первой медицинской помощи**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первая доврачебная помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или студентами.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструмент аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении.

Спортивный комплекс должен быть обеспечен носилками, иметь адрес и телефон ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

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

**1. ТРАВМЫ**

**Все травмы, в диагностике которых вы не уверенны, расценивайте как переломы**.

**Ушибы.**

Характеризуются болью, отёком. Сразу появляется синяк.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Необходимо обезболить – приложить лёд, через ткань, по 20 минут в течение 1-2- часов.

Избегать подвижности в поврежденной области.

**Растяжения**.

Характеризуются припухлостью, отёчностью. Синяк проявляется через сутки, отдельными точками. Поврежденная область болезненна, подвижность нарушена.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Необходим покой, обезболивание холодом, мягкие повязки. С 3 дня применяются тепловые процедуры: массаж, компрессы.

**Вывих.**

Боль в момент травмы – интенсивная в первые часы и утихающая позже.

Обычное движение в суставах не возможно. Отмечается пружинящая фиксация. Очертания сустава изменены. Конечность принимает вынужденное положение:

* вывих в плечевом суставе при падении на прямую руку: со стороны падения укорочено плечо и сама конечность; в области лопатки опухолевидное образование, конечность несколько согнута в локтевом суставе и отведена от туловища.
* вывих в плечевом суставе в результате удара или падения: укорочено плечо, конечность удлинена; в подмышечной впадине опухолевидное образование.
* вывих в тазобедренном суставе: по аналогии.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: наложение транспортной и иммобилизационной шины, местное обезболивание, горячее и сладкое питьё.

**ПЕРЕЛОМЫ** – любое нарушение целостности кости.

**Закрытые переломы** - вынужденное положение, не уменьшающиеся боли, в месте перелома болезненная припухлость, синяк. Нарушена опорная функция, конечность укорочена, лёгкое хруст в месте перелома при поглаживании.

**Открытые переломы** – наличие открытой раны, кровотечение, выступание обломков кости в рану.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: обезболивание (холодом), наложение жгута, обработка раны, стерильная повязка, наложение шины.

**Переломы конечностей можно фиксировать с телом, если нет шин: руку, согнутую в локте, к телу в подмышечной впадине валик; ногу к другой ноге, между коленями валик.**

**При переломе плечевой кости**: шина накладывается от плеча здоровой руки, где повязка фиксируется через подмышечную впадину, по надлопаточной области, плечевому суставу со стороны повреждения, по задней поверхности плеча через локтевой сгиб, предплечье, лучезапястный сустав, на 2-3 сантиметра дальше кончиков пальцев. Все пустоты между шиной и конечностью прокладывают ветошью, под кисть кладут мячик. Шину к конечности на всём протяжении прибинтовать или провязать, оставляя свободными ногти: если ногти синеют, значит конечность где-то пережата.

**При переломе костей предплечья**: шина от середины плечевой кости (далее
по аналогии с переломом плеча).

**При переломе бедра**: 1 шина от подмышечной впадины до стопы; 2 шина от паха
до стопы; 3 шина то ягодицы до стопы: стопа согнута под углом 90 градусов к голени.

**При переломе костей голени**: 2 шины от середины бедра до стопы, стопа согнута под углом 90 градусов к голени.

**При переломе костей стопы**: г-образная шина от подколенной ямки, по задней поверхности голени через пятку на стопу. Стопа зафиксирована под углом 90 градусов
к голени.

**Переломы позвоночника** характеризуются потерей чувствительности и параличом нижележащей конечности. Наблюдается выступание остистых отростков и нарушение функций тазовых органов.

Первая помощь: необходимо 6-8 человек для переноски, но, если времени нет несут
в том положении в котором находится пострадавший. Правильная укладка:

- грудной отдел: укладывать на спину на жёсткий щит покрытый тканью

- поясничный отдел: на живот с валиком из одежды под грудь и голову

- шейный отдел: на живот с большим валиком в лобной части

После укладки пострадавшего укутывают и привязываю к щиту.

**При переломе костей таза**: признаки «прилипшей пятки», задержка мочеиспускания, кровь в моче.

Первая помощь: уложить на спину, на щит, под согнутые и разведенные колени подложить валик.

**2. РАНЫ**

**Раны** характеризуются болью, расхождением краёв раны и кровотечением. Все раны следует считать инфицированными.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: необходимо остановить кровотечение, защитить рану
от инфицирования, провести мероприятия по предупреждению осложнений и, при необходимости, доставить раненого в хирургический стационар.

Защита раны от загрязнения: прежде чем наложить повязку, необходимо очистить раневую поверхность от грязи кусочком марли. Кожу вокруг раны обработать настойкой йода (но не саму раневую поверхность!), рану обработать 3% раствором перекиси водорода или бледно розовым раствором марганцовки. Наложить стерильную повязку.

**3. КРОВОТЕЧЕНИЯ**

**АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**. Характеризуется тем, что ярко красная или алая кровь выбрасывается из раны пульсирующей струёй в виде фонтана.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

При артериальном кровотечении на конечности – жгут накладывают выше раны. При артериальном кровотечении из голове или шеи – сосуд прижимают ниже раны. Возможно применение метода пальцевого прижатия.

**ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**. Характеризуется тем, что тёмная кровь медленно истекает из раны.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

При венозном кровотечении на конечности – жгут накладывают ниже раны.

При венозном кровотечении из головы или шеи – сосуд прижимают выше раны. Возможно применение метода пальцевого прижатия.

**ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**. Кожные покровы бледные, слизистые синюшные, пульс слабый, но частый. Дыхание учащённое. Возможна рвота ржавого цвета, необъяснимая слабость, повышенная утомляемость, головокружение, сонливость.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: Необходимо охладить болезненный участок и немедленно госпитализировать пострадавшего.

**НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ**.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: при возникновении носового кровотечения, больного необходимо усадить, придав телу такое положение, при котором меньше возможность для поступления крови в носоглотку. Положить на область носа и переносицу пузырь со льдом или ткань, смоченную холодной водой. Если кровотечение не прекращается, можно попытаться его остановить сильным прижатием обеих половин носа к носовой перегородке. При этом голову больного наклоняют несколько вперёд и возможно выше,
с силой сжимают нос. Дышать больной должен через рот. Сжимать нос нужно в течение 3-5 минут и более. Вместо прижатия можно провести тампонаду носовых ходов ватными тампонами смоченными раствором перекиси водорода.

**4. ОЖОГИ И ОТМОРОЖЕНИЯ**

**Ожог** характеризуется повреждением тканей, вызываемым воздействием высокой температуры, химических веществ и т.п.

Первая помощь при термических ожогах: удалить с поверхности тела тлеющую одежду и максимально быстро закрыть ожоговую поверхность сухой асептической (стерильной) повязкой. Транспортировать больного в положении, при котором кожа будет в максимально растянутом положении. При малой степени поражения кожных покровов, можно снизить степень ожога поместив пораженный участок в холодную воду. При обширных ожогах больного лучше завернуть в проглаженную простынь. Немедленно госпитализировать.

Первая помощь при химических ожогах: зависит от типа химических веществ. При ожогах кислотами (кроме серной) необходимо обмыть рану струёй холодной воды
в течение 15-20 минут. Серная кислота при взаимодействии с водой выделяет тепло, что может усилить ожог. Хороший эффект даёт обмывание мыльной водой или раствором соды – 1 чайная ложка на стакан воды. Ожоги щелочами, также необходимо промыть струёй воды, а затем обработать 2% раствором уксусной или лимонной кислоты.

После обработки поверхность закрыть асептической повязкой, сухой или смоченной тем же раствором.

Ожог негашеной известью обрабатывают маслом.

**Внимание!** Кристаллы перманганата калия попав на влажную кожу вызывают глубокий ожог с малым сечением раны.

**Отморожения**: повреждения тканей, под воздействием низкой температуры.

Первая помощь: необходимо немедленно согреть пострадавшего и особенно отмороженную часть тела. Поражённую часть тела растирают чистыми руками, смоченными спиртом, до появления чувствительности, красноты и чувства жара
в пострадавшей части тела. Не следует растирать кожу снегом, а также при появлении отёков и пузырей. Можно проводить согревание с помощью тепловых ванн: температуру воды повышать постепенно с 20 до 40 градусов за период 20-40 минут.

После ванны и растирания участок необходимо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и укутать чем-либо тёплым. Отморожения нельзя смазывать жиром и мазями. Больным дают горячее питьё.

**5. ШОК**

**Шок** характеризуется резким угнетением всех жизненных функций организма. Может сопровождаться потерей сознания, учащением пульса то 80 до 160 ударов
в минуту. Дыхание учащенное, поверхностное, кожа бледная, синюшная, покрыта холодным липким потом.

Первая помощь: немедленно устранить причину, вызвавшую шок (болевой синдром, потерю крови и т.д.) и, не дожидаясь приезда машины скорой помощи, начать проведение комплекса противошоковых мероприятий. При лёгкой степени шока достаточно согреть больного, дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом и любой из имеющихся обезболивающих и успокаивающих препаратов.

**6. НАРУШЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Нарушение сердечной и дыхательной деятельности.**

Первая помощь: усадить больного, расстегнуть стягивающую одежду, дать понюхать нашатырь. При нарушении сердечной деятельности дать выпить корвалол или капли Зеленина и уложить больного с приподнятыми ногами. Обеспечить приток свежего воздуха.

**Остановка сердечной деятельности характеризуется**:

* потерей сознания
* отсутствием пульса на сонных и бедренных артериях
* отсутствие сердечных тонов
* остановка дыхания
* бледность или синюшность кожи и слизистых
* расширение зрачков
* судороги, которые могут быть первым заметным симптомом

 Первая помощь: немедленно приступить к реанимации - массажу сердца
и искусственному дыханию. Следует помнить о том, что массаж сердца всегда должен проводиться параллельно с искусственным дыханием.

**Техника наружного массажа сердца**: массаж проводят на жёсткой поверхности, ладонными поверхностями рук, наложенных одна на другую производят надавливание
на грудину с такой силой чтобы прогнуть её по направлению к позвоночнику на 4-5 сантиметров. Частота сжатия 50-70 раз в минуту. При необходимости надавливать всем корпусом. Если в реанимации участвует один человек, то через каждые 15 сдавливаний грудины с интервалом в 1 минуту, нужно произвести 2 сильных вдоха по методу рот
в рот, рот в нос. Если реанимацию производят 2 человека, следует делать один вдох через каждых 5 сдавлений грудины.

Эффективность процесса оценивают по следующим признакам:

* появление пульса на сонных, бедренных или лучевых артериях
* сужение зрачков и появление их реакции на свет
* исчезновение синюшной окраски кожи
* последующее восстановление самостоятельного дыхания.

Следует соблюдать особую осторожность, чтобы в процессе массажа не повредить внутренние органы.

**Остановка дыхания.**

Первая помощь: искусственное дыхание является единственным методом дыхания, когда самостоятельное дыхание не может обеспечить достаточной вентиляции легких.

**Техника искусственной вентиляции лёгких**: больной должен быть уложен
на спину, голову следует отогнуть назад. Расстегнуть все сжимающие части одежды, очистить дыхательный проход, оттянуть нижнюю челюсть слегка вперёд.

При проведении дыхания рот в рот, проводящий реанимацию, сделав глубокий вдох и плотно обхватывая своим ртом рот больного, вдыхает в его лёгкие выдыхаемый воздух. При этом свободной рукой необходимо зажать нос больного. Число вдохов в минуту должно быть не менее 20-25.

Вдувание должно быть быстрым и резким.

При использовании метода дыхания рот в нос, больной должен лежать на боку, для предупреждения западания языка.

**7. УТОПЛЕНИЕ**

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и освободить дыхательные пути от воды, положив его на живот. Став
на колено, положить пострадавшего на бедро ноги, упираясь ему в живот и нижнюю часть грудной клетки, чтобы голова была ниже грудной клетки. Несколькими энергичными движениями надавить на грудную клетку в области нижних ребер, чтобы освободить трахею и бронхи от воды.

Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запро­кинута, на твердую поверхность и начать делать искусственное дыхание.

Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

**8. ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

**Тепловой удар**: остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Непосредственное воздействие прямых солнечных лучей на голову может привести к перегреву головного мозга – солнечному удару. Оба явления имеют сходные симптомы: появление головной боли, усталость, головокружение, слабость, иногда рвота. При длительном перегревании – цианоз лица, одышка, слабый пульс.

Первая помощь: больного переносят в прохладное место и укладывают слегка, приподняв голову. Нужно охладить голову и область сердца, обильно напоить. Для возбуждения дыхания дать понюхать нашатырный спирт, дать выпить капли Зеленина или корвалол.

**8. ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК**

Характеризуется внезапной потерей сознания, обычно сопровождается судорогами
с резким поворотом головы в сторону и выделением пенистой жидкости изо рта. В первые секунды с начала приступа больной падает, часто получая при этом травмы. Возникает выраженная синюшность лица, зрачки на свет не реагируют. Продолжительность припадка 1-3 минуты. После прекращения судорог больной засыпает и произошедшего
с ним не помнит.

Первая помощь: не следует переносить или удерживать больного в момент судорог. Необходимо под голову положить что-либо мягкое, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, между зубами для профилактики закусывания языка вложить кусок ткани. После прекращения судорог транспортировать больного домой или в лечебное учреждение.

**ПРИМЕР КОМПЛЕКТАЦИИ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:**

* настойка йода
* антисептики (калия перманганат, раствор перекиси водорода 3%)
* нашатырный спирт
* обезболивающее (анальгин)
* сердечные средства (настойка валерианы, корвалол, капли Зеленина)
* кровоостанавливающий жгут
* жаропонижающие (ацетилсалициловая кислота, парацетамол)
* индивидуальный перевязочный пакет (стерильный)
* перевязочные материалы (бинт, вата, лейкопластырь)
* сосудорасширяющее (спазмалгон)