

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Карла Маркса ул., д. 6, Свердловская область, Нижняя Салда, 624742
Тел. 8 (34345) 3-08-00; e-mail: dolbilov.a@mail.ru; https://dusshns.ru
ОГРН 1026600787070; ИНН/КПП 6622002950/662301001



ИНСТРУКЦИЯ № 09 УЗ
по охране труда и безопасной организации
учебно-тренировочных занятий

1. Общие положения

1.1. К занятиям допускаются учащиеся в спортивной форме, прошедшие медицинский осмотр. Спортивная одежда и обувь должны быть теплыми, легкими, не стесняющими движения и соответствовать условиям занятий и виду спорта.

1.2. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.3. Выполнение требований инструкций является обязательным при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.4. Контроль за выполнением требований настоящей инструкции осуществляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ.

1.5. За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочного процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством РФ.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Тренер-преподаватель должен:

- быть в соответствующей спортивной одежде;
- быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря и оборудования; безопасности лыжной трассы, беговой дорожки, спортивного зала, ледового корта, футбольного поля;
- за 15 минут до начала учебно-тренировочных занятий встретить учащихся;
- знать и уметь оказывать первую помощь;
- убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний к занятию спортом;
- освободить от занятия тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Тренер-преподаватель обязан:

- во время учебно-тренировочных занятий находиться с учащимися;

- обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении;
- обеспечивать необходимую страховку учащимся;
- организовывать проведение занятий таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу;
- обеспечивать необходимую дисциплину;
- для выполнения упражнений использовать только исправный инвентарь и оборудование.

4. Требования безопасности после учебно-тренировочных занятий

Тренер-преподаватель должен:

- проверить по списку наличие всех обучающихся;
- обеспечить порядок и сохранность инвентаря, оборудования;
- обеспечить уход учащихся с места занятий согласно расписанию;
- при выявлении каких-либо недостатков во время работы своевременно информировать об этом администрацию МБУ ДО ДЮСШ в письменной форме.

5. Оказание первой помощи

5.1. Оказание первой помощи при ушибах и растяжениях (происходит повреждение мягких тканей, появляется припухлость на месте ушиба, посинение):

- создать покой поврежденному участку, наложить холодный компресс (3-4 раза на час с перерывом по 15 минут);
- при ушибе носа, сопровождающимся кровотечением, голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 минут;
- при ушибе головы обеспечить покой, при транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку, организовать сопровождение к врачу.

5.2. Оказание первой помощи при переломах и вывихах (основные признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения; при вывихе происходит смещение сочленяющихся костей):

- не делать попыток к вправлению, не тянуть за поврежденное место;
- создать максимальный покой поврежденной части тела с помощью транспортной шины (твёрдого материала, обернутого в мягкую ткань).
- шину прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения;
- при переломе костей голени две шины укладывают по наружной или внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра;
- при переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую – по внутренней стороне от паха до стопы; шины туго прибинтовать к ноге бинтом или полотенцем; стопу фиксируют тугой повязкой;
- при переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

5.3. Оказание первой помощи при ранениях (при ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, иногда глуболежащих тканей):

- остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу;
- при кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху тампон ваты, туго забинтовать, а затем приподнять конечность;

– при кровотечении толчками или под давлением, кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения, после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать в таком положении, затем наложить жгут 5-7 см выше раны, под жгут положить ткань, жгут нельзя оставлять более чем на 1 час 30 минут;

– рану нельзя промывать водой и трогать руками;

– рану по краям смазать йодом и накрыть стерильным материалом.

5.4. Вызвать врача.

5.5. Немедленно известить администрацию МБУ ДО ДЮСШ о несчастном случае и о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью учащихся.

6. Ответственность

6.1. Тренер-преподаватель несет персональную ответственность за ненадлежащее выполнение требований безопасности в области охраны труда и определенных настоящей Инструкцией при работе с обучающимися МБУ ДО ДЮСШ в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6.2. При необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил в области охраны труда.