

Утверждаю
Директор МКОУ Бергульской ОШ

Л.В. Чадакова
«16 августа» 2026г



**План мероприятий МКОУ Бергульской ОШ по предупреждению детского
травматизма
на уроках физической культуры на 2026-2027 учебный год.**

№	Наименование мероприятия	сроки	Ответственные
1	Разработка комплексного плана МКОУ Бергульской ОШ на направление на предупреждение и профилактику травматизма участников учебно-воспитательного процесса на 2026-2027 учебный год	август	Зам. дир. по ВР, учитель физкультуры
2.	Разработка локальных нормативных актов по охране жизни и здоровья обучающихся во время проведения учебновоспитательного процесса	сентябрь	Директор, администрация
3.	Оформление уголков, стендов, отражающих правила безопасного поведения в спортивном зале и спортплощадках во время учебно-воспитательного процесса	август	Учитель физической культуры

4.	Проведение инструктажей по технике безопасности при занятиях гимнастикой, спортивными играми, легкой атлетикой, игровыми видами спорта, при проведении спортивных соревнований, а также инструктажей по охране труда для учителей физической культуры	в течение учебного года	Учитель физической культуры
5.	Контроль за состоянием спортивных сооружений и соблюдение требований безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале и спортивных площадках	постоянно	Учитель физической культуры

6.	Выполнение требований нормативных правовых документов при введении в эксплуатацию нового спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения и их использование в образовательном процессе	по мере поступления	Администрация,
7.	Контроль за допуском к занятиям детей после болезни или травмы, не прошедших врачебный осмотр и не имеющих медицинское заключение	постоянно	Учитель физкультуры, классные руководители, мед. работник
8.	Совершенствование общефизической подготовки, повышение внимания к отработке технических приёмов спортивных игр и	в течение года	Учитель физкультуры

	изучению правил в игровых видах спорта		
9.	Отработка приёмов и навыков работы на спортивных снарядах и обеспечение страховки учителем физкультуры	постоянно на уроках физкультуры	Учитель физкультуры
10.	Обеспечение строгого контроля за состоянием здоровья учащихся, допускаемых к занятиям физкультурой и участию в спортивных соревнованиях и в ходе их проведения	постоянно	Учитель физкультуры, классные руководители, мед. работник
11.	Обеспечение обязательного использования детьми соответствующих видов спортивной формы, специальной одежды и сменной обуви	постоянно	Учитель физкультуры, классные руководители, заместитель директора по УВР
12.	Наличие плана эвакуации из спортивного зала в случае возникновения пожара и двух огнетушителей	август	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, учителя физической культуры
13.	Наличие медицинской аптечки в спортивном зале	август	Директор

14.	Контроль за соблюдением правил техники безопасности в раздевалках перед уроком вне школы и в школе	постоянно	учителя физической культуры
-----	--	-----------	-----------------------------

Правила безопасности занятий по Физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях

Настоящие Правила действуют в части, не противоречащей Федеральному закону от 29 апреля 1999 года № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1. К занятиям по физической культуре допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья).

2. Обучающиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и спортивную обувь на нескользящей подошве. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).

3. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях физкультуры, носить с собой мобильные телефоны и гарнитуру к ним. Предметы бижутерии желательно снять, волосы (у девушек) должны быть заплетены. Личные вещи можно оставить на хранение у преподавателя.

4. Обучающиеся не должны мешать преподавателю по физкультуре проводить занятие, а также другим обучающиеся выполнять упражнения на занятии.

5. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим детям. В случае возникновения конфликтной ситуации между обучающимися немедленно обратиться к преподавателю.

6. На занятиях обучающиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять преподаватель.

7. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале.

8. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) обучающийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других детей.

Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.

Во время проведения спортивных игр обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.

9. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю по физкультуре.

10. В случае плохого самочувствия на занятии обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по физкультуре.

1. При проведении занятий по легкой атлетике

Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. **Требования безопасности перед началом занятий Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

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

Требования безопасности во время занятий БЕГ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление обучающегося на ноги.

Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

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

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

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

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях *Обучающийся должен:*

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
 - с помощью учителя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
 - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

При проведении занятий по гимнастике

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Гимнастический зал должен быть подготовлен к уроку согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.
2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
3. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
4. Проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев.
5. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
6. При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.

Требования безопасности во время занятий

1. не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.

2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.

3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятий и сообщить об этом учителю (преподавателю).

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

2. При проведении занятий по лыжной подготовке

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

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

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

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен на базу только в сопровождении взрослого или старшего товарища.

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

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

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

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

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20°C.
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции - 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и, с его разрешения, двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. При проведении занятий по спортивным играм Баскетбол

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Волейбол

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю. **Футбол**

Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
3. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся преподавателю.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.
2. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале.
3. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.
4. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.
5. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.
6. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

7. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на бруссе, заметного искривления.

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

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

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

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

12. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

13. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

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

15. Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростовесовыми данными учащихся и подогнан индивидуально:

- палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;
- поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов, скользящая поверхность просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

Правила оказания первой помощи при характерных

травмах и повреждениях Ушибы, растяжения

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

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

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

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой (рис.1). Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин. (рис.2).

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

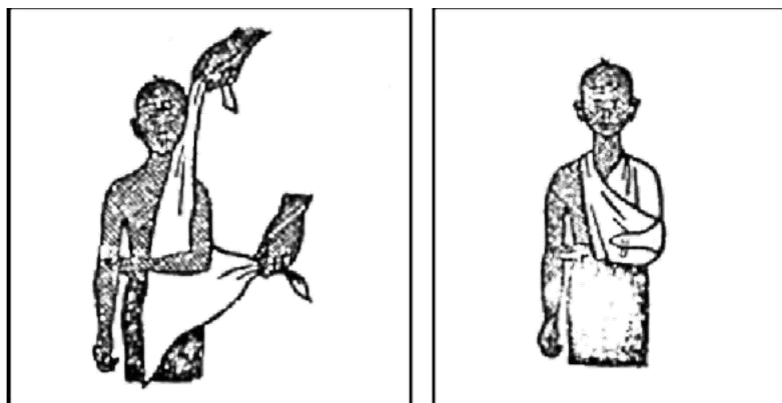


Рис.1 Косыночная повязка.

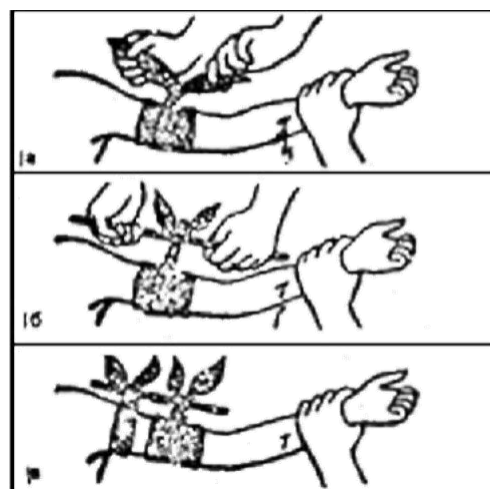


Рис.2 Остановка кровотечения закруткой:

а - завязывание узла; б -
закручивание палочки; в -
закрепление палочки.

Отморожение

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

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

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

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

Солнечный и тепловой удар

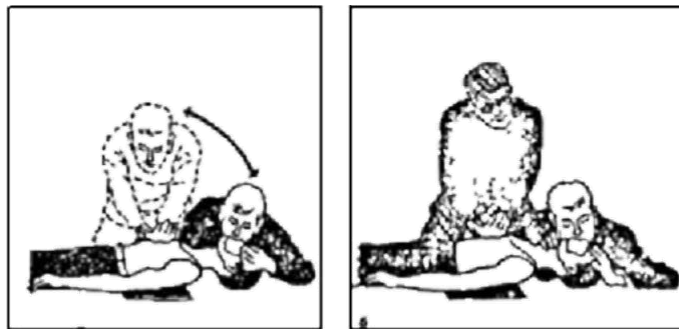
При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

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

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего (рис.3).

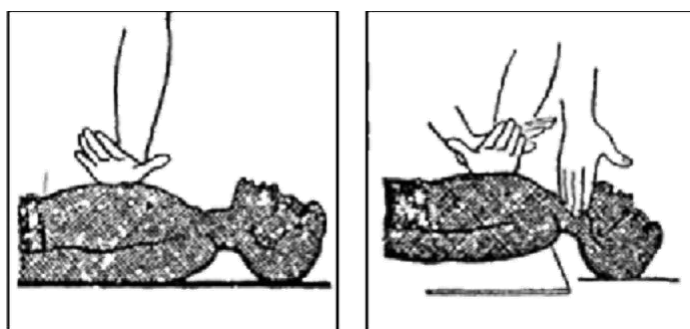
Рис.3 Искусственное дыхание по способу «изо рта в рот» и массаж сердца:
а - помощь оказывает один человек;



б - помощь оказывают двое

Непрямой массаж сердца

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего школьного возраста и 60-70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на



15 толчков (если это делают двое) - рис.4.

Рис.4

Массаж сердца детям до 10-12 лет.

Массаж сердца детям старше 12 лет.

АПТЕЧКА

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую; йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт; валериановые, капли;
- инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки);
- жгут.

Текст документа сверен по:

Сборник приказов и инструкций Министерства просвещения РСФСР, №
10, апрель

1980

г.