

СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзного комитета
Д.А. Кустыбаев
2021 г.

Протокол от 08.06.21 № 16



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 113 от 08.06.2021
Директор государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения «Магнитогорский
педагогический колледж»

О.Ю. Леушканова



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ
ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ИОТ № 045-2021**

Настоящая инструкция разработана на основе требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда и предназначена для проведения занятий по легкой атлетике.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям лёгкой атлетикой допускаются обучающиеся:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятия в установленное время в соответствующей спортивной форме;
- ознакомленные с правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой;
- прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности и расписавшиеся в журнале инструктажа;

1.2. Обучающиеся обязаны беспрекословно выполнять требования преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную обстановку.

1.3. На занятиях по лёгкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твёрдом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

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

1.5. В случае заболевания или плохого самочувствия предупредить преподавателя, обратиться к фельдшеру за справкой об освобождении от занятия.

1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности и знать порядок действий в случае возникновения пожара.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю.

1.8. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми студентами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом занятий проверить исправность спортивного инвентаря.

2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.3. Перед прыжками в длину на открытой площадке тщательно разрыхлить песок в яме – месте приземления. Проверить в песке отсутствие посторонних предметов.

2.4. Проверить, чтобы грабли и лопаты для рыхления ям были убраны с места занятий. Грабли положить зубьями вниз.

2.5. Перед метанием в мокрую погоду вытирать насухо снаряды (диск, ядро, молот, гранату).

2.6. Проверить отсутствие посторонних лиц в секторе метания, бросков и толкания спортивного инвентаря.

2.7. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

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

3.2. Во время бега не делать резких остановок.

3.3. Быть особенно внимательными при метании снарядов. Не стоять справа от метаемого, не ходить за снарядами без разрешения преподавателя.

3.4. Не производить метания без разрешения преподавателя.

- 3.5. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не переходить места, на которых проводятся занятия метанием, бегом и прыжками.
- 3.7. Перед метанием гранаты, диска, копья, молота посмотреть, нет ли людей в направлении метания.
- 3.8. Не допускать встречных метаний.
- 3.9. Не подавать броском друг другу снаряд для метания.
- 3.10. При подаче ядра во избежание ушиба пальцев о грунт не ловить ядро низко опущенными кистями рук.
- 3.11. Не ловить ядро, стоя “ноги вместе” во избежание падения ядра на ноги.
- 3.12. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте.
- 3.13. Во время прыжков не приземляться на руки.
- 3.14. Курение на спортивных площадках запрещено.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При проведении занятий по лёгкой атлетике возможны следующие повреждения и заболевания:

- растяжения мышц шеи, живота, лопаточной области, грудной мышцы при метании снарядов (диска, копья, молота);
- повреждения плечевого и локтевого суставов при метании, ахиллова сухожилия и голеностопного сустава и др.;
- ушибы;
- вывихи и переломы.

Во всех тяжёлых случаях вызвать врача, а до его прибытия оказать первую помощь пострадавшему. Если такая возможность отсутствует, осторожно пострадавшего транспортировать в лечебное учреждение.

Помнить, что при ранах, переломах, ожогах всякое резкое движение, переворачивание, перемещение пострадавшего резко усиливают боль, что может значительно ухудшить его общее состояние, вызвать шок, остановку сердца, дыхания. Поэтому поднимать повреждённую конечность или пострадавшего осторожно, поддерживая снизу.

4.3. При ранении конечностей накрыть рану любой чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны и прибинтовать салфетку или прикрепить её лейкопластырем. Очистку раны должен производить врач на операционном столе. Запрещается вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

4.4. При растяжении связок

Растяжение связок чаще всего бывает в голеностопном и лучезапястном суставах и характеризуется резкой болью в суставе, припухлостью, гематомами (кровоизлияниями виде "синяка").

Доврачебная помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечивании покоя поврежденного участка, прикладывании холода. Поврежденная нога должна быть приподнята, поврежденная рука подвешена на косынке.

4.5. Ушибы

Ушибы проявляются припухлостью, болью при прикосновении к месту ушиба.

Доврачебная помощь: к месту ушиба первые 20 минут можно приложить холод, затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающие компрессы, так как это усиливает боль.

4.6. Перелом и вывих костей конечности

При переломах, вывихах, растяжении связок и других травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. Иногда сразу бросается в глаза неестественное положение конечности и искривление ее (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании доврачебной помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки) так и при закрытом, является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных отломков. Для иммобилизации используются готовые шины, а также палка, доска, линейка, кусок фанеры. При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду - шину нужно накладывать поверх нее.

К месту травмы необходимо прикладывать "холод" для уменьшения боли. Охлаждающий пакет не кладется на оголенный участок тела - под пакет нужно подложить какую-либо материю (спустить рукав, брючину, майку, рубашку, подложить сложенную в несколько слоев косынку).

Пытаться самим вправить вывих нельзя, сделать это может только врач. Наиболее спокойное положение конечности или другой части тела необходимо создать также вовремя доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

4.7. Повреждение позвоночника

Повреждения позвоночника вызывают резкую боль в позвоночнике, невозможность встать, согнуть спину и повернуться, а также потерю чувствительности и паралич ниже места травмы.

Доврачебная помощь должна сводиться к следующему: осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель и т. п. Для оказания помощи и транспортировки в больницу вызвать врачей скорой помощи, сообщив им о характере травмы.

4.8. Перелом ребер

При переломе ребер может появиться боль при дыхании, кашле и движении, возможны признаки остановки дыхания и сердца.

Доврачебная помощь: необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха. При признаках остановки дыхания и пульса принимать реанимационные меры - делать искусственное дыхание и массаж сердца.

4.9. Перелом и вывих ключицы

Признаки: боль в области ключицы усиливающаяся при попытке движения ключевым суставом.

Доврачебная помощь: прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, подвесить руку к шее косынкой или бинтом, подмышку подсунуть рулон бинта или ваты, любой валик. Бинтовать следует от больной руки через спину.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо, руки с мылом и переодеться в сухую одежду.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

6.1. Изменения и дополнения в настоящую Инструкцию вносятся при изменении нормативных документов Законодательства РФ.

6.2. С данной инструкцией участники образовательных отношений знакомятся под роспись в журнале регистрации инструктажей по охране труда на рабочем месте, а так же путем размещения Положения на официальном сайте ГБПОУ «МПК» в сети Интернет.