Министерство сельского хозяйства и продовольствия
Республики Беларусь

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины

А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебно-методическое пособие

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

Витебск
ВГАВМ
2018

УДК 796(07)
ББК 75.0
С91

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»
от 26.06.2018 г. (протокол № 3)

Авторы:
старший преподаватель *А. К. Сучков*, старший преподаватель *В. В. Шеверновский*, старший преподаватель *Е. И. Мартынова*

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий* (УО ВГУ им. П.М. Машерова); кандидат физико-математических наук, доцент *М. Н. Борисевич* (УО ВГАВМ)

Сучков А. К.
С91 Требования безопасности при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» : учеб. - метод. пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск : ВГАВМ, 2018. – 20 с.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» и написано в соответствии с программой «Физическая культура».

УДК 796 (07)
ББК 75.0

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2018

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..... 4
1. Общие требования безопасности……..... 5
2. Требования безопасности при проведении занятий по разделам (видам спорта) учебной программы «Физическая культура»…… 7
2.1. Легкая атлетика……... 7
2.2. Гимнастика…….. 7
2.3. Игровые виды спорта……..... 8
2.4. Лыжная подготовка…… 9
2.5. Единоборства…….. 10
2.6. Плавание…… 10
2.7. Атлетизм (упражнения с отягощениями)…… 11
3. Краткие сведения по оказанию доврачебной помощи…….. 12
3.1. Первая помощь при клинической смерти……..... 12
3.2. Первая помощь при поражении электрическим током……..... 13
3.3. Первая помощь при травмах и ранениях……..... 14
3.4. Первая помощь при отморожении…… 17
3.5. Первая помощь при утоплении……..... 18
Литература…….. 19

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебно-методическое пособие представляет собой свод правил для безопасного освоения студентами разделов (видов спорта) учебной программы «Физическая культура» и направлено на предотвращение случаев травматизма, основными причинами которого являются нижеперечисленные.

1. Организационные недостатки при проведении занятий:

– некорректное структурирование программного материала;

– комплектование учебных групп без учета принадлежности студента к учебным отделениям;

– нарушение инструкций и положений о проведении занятий, а также правил соревнований;

– неправильные размещения и передвижения обучающихся в ходе учебных занятий, а также участников, судей и зрителей при проведении занятий соревновательным методом;

– проведение занятий в отсутствии преподавателя;

– нарушение дисциплины.

2. Ошибки в методике проведения занятий:

– нарушение общих и специальных принципов обучения (непрерывность, цикличность, последовательность, постепенность, адекватность, индивидуальность);

– недостаточный контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся;

– недостаточное проведение (пренебрежение) вводной части занятия;

– отсутствие необходимой страховки и самостраховки;

– применение средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов неподготовленным контингентом обучающихся.

3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:

– малое количество оборудованных мест проведения занятий;

– отсутствие зон безопасности на спортивных площадках;

– нестандартное покрытие открытых плоскостных сооружений;

– неправильный выбор трасс для проведения кроссовой и лыжной подготовки;

– плохая подготовка мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований;

– несоответствие индивидуального снаряжения;

– неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок.

В основе успешной профилактики травматизма лежит строгое выполнение установленных требований безопасности как преподавателями физической культуры, так и студентами.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Настоящие «Требования безопасности при проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» составлены на основании «Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом», утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 61 от 06.10.2014 г.

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта при проведении учебных занятий обязаны:

– в учебном журнале фиксировать медицинскую группу, показатели физического развития и физической подготовленности студентов, при необходимости заполнять раздел «Особые отметки»;

– перед началом занятий провести тщательный осмотр мест проведения занятий, установить их соответствие (не соответствие) предъявляемым санитарно-гигиеническим требованиям;

– убедиться в исправности спортивного инвентаря и надежности установки и закрепления оборудования;

– проинструктировать студентов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности;

– в необходимых случаях обеспечивать страховку (самостраховку);

– следить за состоянием занимающихся;

– строго придерживаться принципов обучения;

– после окончания занятий тщательно осмотреть места их проведения, отключить электроприборы и освещение.

Студенты на учебных занятиях обязаны:

– перед началом занятий переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь, снять с себя и убрать из карманов предметы, представляющие опасность во время занятий физическими упражнениями для себя и других занимающихся;

– ко времени начала занятий выйти на место общего построения;

– начинать и заканчивать занятия только по команде преподавателя;

– под руководством преподавателя готовить места занятий, подготавливать и переносить к местам занятий и обратно к местам хранения необходимый инвентарь и оборудование, при необходимости используя для этого специальные приспособления;

– использовать спортивный инвентарь и оборудование только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия;

– бережно относиться к спортивному инвентарю, использовать строго по назначению, не оставлять без присмотра;

– все действия во время занятия предпринимать только по команде (с разрешения) преподавателя;

– внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя;

– контролировать свои действия, согласовывать их с действиями занимающихся рядом;

– докладывать преподавателю о посторонних предметах, находящихся на

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

местах проведения занятий и под его контролем убирать их если это возможно;

– немедленно докладывать преподавателю обо всех нарушениях правил безопасного поведения занимающихся, ненадлежащего состояния мест занятий или инвентаря, ухудшения собственного состояния здоровья (самочувствия), либо занимающихся рядом студентов;

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

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

В чрезвычайных ситуациях (форс-мажор, получение травмы и т.п.), при объективной невозможности действовать самому, преподаватель может делегировать наиболее подготовленным студентам свои следующие полномочия:

– объявить о прекращении занятий;

– организовать эвакуацию занимающихся из опасных мест занятий;

– оказать пострадавшему доврачебную помощь в пределах компетенции;

– вызвать скорую медицинскую помощь, службу МЧС, сообщить находящемуся рядом преподавателю (сотруднику) кафедры, руководству академии.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛАМ (ВИДАМ СПОРТА) УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Занятия по легкой атлетике проводятся на специально оборудованных для этого спортивных площадках открытого и закрытого типа. Кроссовая подготовка проводится на подготовленных трассах. Перемещения по стадиону, спортивному ядру, многофункциональной спортивной площадке следует осуществлять под контролем преподавателя с предельным вниманием.

Спортивная форма должна соответствовать теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При занятиях на открытых площадках одежда должна соответствовать погодным условиям.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– при поточном выполнении упражнений (один за другим) и упражнения с противоходом соблюдать достаточные интервал и дистанцию во избежание столкновений;

– 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;

– выполнять разминочный бег по крайней дорожке;

– возвращаться на старт по крайней дорожке;

– на дистанции не задерживать соперников руками, не создавать ситуаций для подножек;

– в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

– при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному преподавателем;

– во время метаний находиться вне зоны броска и не пересекать ее, не поворачиваться спиной к возможному месту приземления снаряда.

2.2. ГИМНАСТИКА

Перед непосредственным изучением гимнастических упражнений студенты должны быть обучены приемам страховки, оказания помощи в выполнении упражнений другим занимающимся и самостраховки.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– при поточном выполнении упражнений (один за другим) и упражнения с противоходом соблюдать достаточные интервал и дистанцию во избежание столкновений;

– при выполнении упражнений с предметами следить за соблюдением

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

безопасных расстояний от других занимающихся;

– контролировать надежность и безопасность крепления снарядов;

– находиться на безопасном расстоянии от снаряда, на котором выполняют упражнения;

– не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями;

– при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

– контролировать надежность, безопасность и целостность мягких покрытий (маты, коврики);

– при обучении акробатическим упражнениям сообщать преподавателю о своем уровне подготовленности к выполнению каждого базового элемента (невозможность выполнения, отсутствие опыта выполнения).

2.3. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Перед непосредственным изучением элементов игровых видов спорта и проведением двусторонних игр студенты должны изучить правила игры и овладеть навыками поддержания равновесия и безопасного падения.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– соблюдать правила игры;

– по указанию преподавателя расположить в зале мячи, обеспечив их доступность для выполнения упражнений, а также компактность и неподвижность не использующихся мячей;

– контролировать надежность установки и крепления стоек, перекладин ворот, столов, баскетбольных щитов и другого оборудования;

– контролировать надежность защитных приспособлений для острых и выступающих предметов, нахождения посторонних предметов и зрителей в безопасном месте;

– не проводить разминку (заниматься физическими упражнениями) вблизи игровой площадки во время проведения двусторонних игр;

– во время упражнений в движении обеспечивать безопасную дистанцию, интервал, избегать возможных столкновений с двигающимися навстречу;

– находиться на пути движения или двигаться навстречу занимающимся только по заданию преподавателя для совместного выполнения упражнения;

– в групповых упражнениях и двусторонних играх быть корректным по отношению к окружающим, соперникам, избегать толчков, ударов, подножек и т. п.;

– выполнять удары (броски) по воротам при проведении упражнений после предварительного сигнала вратарю;

– начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) преподавателя (судьи).

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

2.4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

К занятиям лыжным спортом допускаются студенты:

– не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом (противопоказания подтверждаются медицинской справкой);

– прошедшие специальный инструктаж по технике безопасности;

– имеющие все необходимые элементы одежды для лыжной подготовки (головной убор, перчатки, соответствующие погоде и теме занятия куртка и брюки);

Занятия по лыжной подготовке должны проводиться при температуре не ниже -15° С со скоростью ветра не более 3 м/с. При сильном морозе необходимо поручать занимающимся следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках отморожения. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятие. При утомлении или ухудшении самочувствия занимающийся должен быть отправлен на базу в сопровождении товарища. В случае выхода из строя лыжного снаряжения, при невозможности немедленного устранения неисправности, студент обязан поставить преподавателя в известность и после разрешения следовать на лыжную базу.

В начале занятия под руководством преподавателя студенты индивидуально подбирают лыжи и палки, в соответствии со своими антропометрическими данными, а также соответствующими номерами на лыжах и ботинках.

Смена повседневной обуви на лыжные ботинки производится в помещении лыжной базы, а лыжи одеваются на улице, в непосредственной близости от места проведения занятия.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– выходить на практические занятия только с исправным, соответствующим собственным размерам лыжным инвентарем;

– находиться на участках лыжной трассы и начинать движение только по указанию преподавателя, проводящего занятия;

– передвигаться только способом и по маршруту, указанному преподавателем;

– при выполнении упражнения (передвижении) занимать только свое место в строю (очередность) и не покидать строй, если преподаватель не разрешил иное;

– по окончании практических занятий очистить лыжный инвентарь от снега, проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;

– соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах - не менее 2,5 метров;

– соблюдать интервал не менее 2 метров при любом рельефе трассы;

– в случае падения на лыжне уступить лыжню следующим лыжникам;

– уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует сзади идущий лыжник;

– при передвижении по дистанции не допускать размахиваний лыжными палками в стороны, а во время спуска прижимать лыжные палки к телу.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

2.5. ЕДИНОБОРСТВА

К занятиям по единоборствам допускаются студенты:

– имеющие справку от врача, разрешающую посещение занятий по различным видам единоборств (не имеющие медицинских противопоказаний);

– прошедшие специальный инструктаж по технике безопасности;

– имеющие специализированную одежду и обувь.

Для предотвращения возможных травм на занятиях по единоборствам необходимо соблюдать следующие условия:

– комплектовать пары занимающихся с учетом их веса и уровня подготовленности;

– в начале обучения выработать у занимающихся навыки страховки и самостраховки, научить их безопасным падениям;

– запрещать выполнение технически сложных упражнений, требующих точной двигательной координации после больших и длительных физических нагрузок.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– выполнять только те приемы и действия, которые предусмотрены планом занятия;

– не выставлять в упор руки при падениях;

– не переплетать пальцы при захватах;

– не захватывать голову партнера (соперника) двумя руками, не захватывать за пальцы рук и носков ног, уши, нос, надбровные дуги, рот, горло;

– не вращать и сгибать части тела партнера (соперника) против суставов;

– в положении «партер» не скрещивать ноги на туловище и голове партнера (соперника);

– не выполнять самому и не допускать выполнения другими запрещенных приемов и действий.

2.6. ПЛАВАНИЕ

К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся:

– имеющие справку от врача, разрешающую посещение бассейна (не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне);

– прошедшие специальный инструктаж по технике безопасности;

– имеющие личные вещи: плавки (купальник), шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

Факторами травматизма в бассейне являются: скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах, шум, электрооборудование (сушилки, фены и т.п.), горячая вода в душевых, пониженные значения температуры воды и воздуха, возможность захлебнуться, возможность судорог, повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе.

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

– сообщить преподавателю об умении или неумении плавать;

– заходить в бассейн, выходить из него, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения проводящего занятие преподавателя;

– входить в воду, используя специальную лестницу, спиной к воде;

– выполнять упражнения только по указанной дорожке или в водном коридоре;

– при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимся;

– соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

– не менять резко направление своего движения;

– не садиться и не ложиться на разделительные дорожки;

– не допускать баловства в воде, не подавать ложных сигналов о помощи;

– выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;

– при ныряниях с тумбочки (бортика) потоком, друг за другом, стартовать только после появления на поверхности воды предыдущего стартующего;

– при возникновении озноба, болевых или неприятных ощущений, судорог, сильного покраснения кожи, кровотечений, стараться держаться на воде, взяться за ближайшую опору и позвать на помощь.

2.7. АТЛЕТИЗМ (УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ)

Для обеспечения безопасного проведения занятий студент обязан:

– подбирать вес отягощений, соответствующий собственному уровню физической подготовленности;

– соблюдать оптимальный режим нагрузки и отдыха;

– проверять крепления зажимов у штанги, положение тросов и стопорных болтов в блоках тренажера;

– учитывать конструктивные особенности тренажеров и приспособлений;

– не допускать сильных ударов грузами тренажера;

– не использовать неисправный инвентарь, оборудование и тренажеры;

– при выполнении упражнений следить за соблюдением безопасных расстояний от предметов и занимающихся, учитывать конструктивные особенности помещения;

– быть внимательным при перемещениях по залу;

– при выполнении новых для себя упражнений, упражнений с большими или околопредельными весами, при установке и снятии дисков со штанги и других трудоемких процессах использовать для страховки партнера;

– каждое упражнение выполнять в строго отведенном для него месте;

– во время отдыха не стоять близко к снарядам, не мешать и не отвлекать занимающихся.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Перед оказанием доврачебной помощи следует освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, определить характер травмы и степень своей компетенции по оказанию помощи. Своевременное и грамотное оказание первой доврачебной помощи – залог скорейшего выздоровления и сохранения жизни пострадавшего. Также следует вызвать скорую медицинскую помощь либо при незначительных травмах сопроводить (отправить) пострадавшего к врачу.

3.1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ

Предположить у пострадавшего наступление клинической смерти можно при наличии следующих симптомов: отсутствие признаков сердечной деятельности (пульс на артериях шеи не определяется), остановка дыхания (отсутствие потока воздуха из носа или рта пострадавшего) и потеря сознания. Иногда в момент наступления клинической смерти могут наблюдаться судорожные подергивания конечностей.

При выявлении указанных симптомов необходимо сразу же вызвать скорую медицинскую помощь и немедленно приступить к выполнению реанимационных мероприятий.

Для этого пострадавшего укладывают на спину на ровную и жесткую поверхность. Открыв ему рот, убеждаются в отсутствии или наличии в нем инородных предметов, слизи, рвотных масс, зубных протезов. В этом случае необходимо удалить все инородные тела из полости рта. Затем осторожно запрокидывают голову пострадавшего назад, положив одну руку под шею, а другую на лоб так, чтобы подбородок оказался на одной линии с шеей (положение максимального разгибания). При таком положении головы просвет глотки и верхних дыхательных путей значительно расширяется и обеспечивается их полная проходимость, что является основным условием для эффективного искусственного дыхания.

Начинать реанимационные мероприятия необходимо с выполнения двух вдохов пострадавшему, затем приступать к наружному массажу сердца.

При вдувании воздуха оказывающий помощь плотно прижимает свой рот ко рту пострадавшего. Одна рука спасателя находится под шеей, а другая зажимает нос пострадавшего. Объем вдыхаемого воздуха не должен быть чрезмерно большим, поскольку это может привести к разрыву легких пострадавшего. После прекращения вдоха рот и нос пострадавшего освобождаются и происходит пассивный выдох.

При невозможности полного охвата рта пострадавшего вдувать воздух в его легкие следует через нос, плотно закрыв при этом рот пострадавшего. Вдувание воздуха в рот или нос нужно производить через марлю, салфетку или носовой платок, следя за тем, чтобы при каждом вдувании происходило

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

расширение грудной клетки пострадавшего. Увеличение размеров живота во время выполнения искусственного дыхания указывает на то, что воздух поступает не в легкие, а в желудок пострадавшего. В этом случае необходимо повторно выполнить прием по восстановлению проходимости дыхательных путей и возобновить искусственное дыхание.

Для проведения наружного массажа сердца оказывающий помощь должен встать с правой или с левой стороны от пострадавшего и занять такое положение, при котором возможен более или менее значительный наклон над пострадавшим. Оптимальным является положение, при котором пострадавший лежит на полу, а спасатель находится возле него на коленях.

Наружный (непрямой) массаж сердца производится путем ритмичных надавливаний на нижнюю треть грудины (на линии, соединяющей соски пострадавшего). При этом руки спасателя должны оставаться прямыми и после прекращения нажатия не отрываться от грудины. Число нажатий на грудину – 80-90 в минуту.

Нажатие следует производить быстрым толчком так, чтобы грудина прогибалась на 3-4 сантиметра. Следует избегать надавливания на ребра, так как это может привести к их перелому. Ни в коем случае нельзя надавливать ниже края грудной клетки (на мягкие ткани), так как можно повредить расположенные здесь органы, в первую очередь печень.

Необходимо соблюдать соотношение вдохов и нажатий на грудную клетку. Если помощь оказывает один человек, то после каждых двух искусственных вдохов выполняется 15 нажатий на грудину. При выполнении реанимационных мероприятий двумя спасателями после каждого вдоха выполняется 5 нажатий на грудину.

О восстановлении деятельности сердца у пострадавшего судят по появлению у него собственного, не поддерживаемого массажем регулярного пульса. Для проверки пульса прерывают массаж на 2-3 секунды, и если пульс сохраняется, то это указывает на восстановление сердечной деятельности. При отсутствии пульса необходимо немедленно возобновить массаж.

После восстановления сердечной деятельности продолжают искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания либо до момента подключения аппарата искусственной вентиляции легких.

3.2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Во всех случаях поражения электрическим током вызов врача является обязательным независимо от состояния пострадавшего.

Если пострадавший находится в сознании, но до этого была кратковременная потеря сознания, его следует уложить в удобное положение (подстелить под него и накрыть его сверху чем-либо из одежды) и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему продолжать двигательную активность, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

электрическим током не исключает возможности последующего ухудшения состояния пострадавшего.

В случае отсутствия возможности быстро вызвать врача необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение, обеспечив для этого необходимые транспортные средства или носилки.

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует ровно и удобно уложить, распустить и расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, обрызгивать его водой и обеспечить полный покой. Одновременно следует срочно вызвать врача.

Если пострадавший дышит очень редко и судорожно (как умирающий), необходимо начинать искусственное дыхание и массаж сердца.

Искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача. Вопрос о целесообразности или нецелесообразности дальнейшего проведения искусственного дыхания решается врачом.

Первую помощь следует оказывать немедленно и по возможности на месте происшествия. Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, угрожает опасность либо оказание помощи на месте невозможно.

3.3. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ И РАНЕНИЯХ

Травма – нарушение целостности и функции тканей, вызванное внешним воздействием. В зависимости от вида повреждающего фактора выделяют механические (воздействие физического фактора), химические, термические, комбинированные (несколько повреждающих факторов) травмы.

Ушиб – повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей. Признаки ушибов: боль и припухлость в области воздействия травмирующего предмета, кровоизлияние в поврежденные ткани, что в последующем проявляется в виде синяка или обширного кровоподтека. При обширных ушибах постепенно может нарушиться функция поврежденного органа.

Ушибленной конечности создается полный покой, придается возвышенное положение, на место ушиба накладывается тугая давящая повязка, можно положить холодный компресс или пузырь со льдом.

При ушибах грудной клетки пострадавшему надо придать полусидячее положение, наложить на выдохе круговую повязку бинтом или полотенцем. При открытом пневмотораксе (скопление воздуха или газов в плевральной полости) накладывается герметичная повязка.

Вывих – смещение окончаний костей в суставах относительно друг друга с нарушением суставной сумки. При этом возможно повреждение суставной сумки с травмой кровеносных сосудов и нервных стволов. Вывих характеризуется неподвижностью сустава или ненормальными движениями в нем, изменением его обычной формы, смещением костей сустава, болью в области сустава, его отеком, изменением длины конечности. При ощупывании суставной сумки ощущается «запустение». При вывихах не следует

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

самостоятельно вправлять конечность или придавать ей естественное положение. Следует зафиксировать поврежденные конечность и сустав в том положении, в котором они находятся. При вывихах суставов руки следует подвесить ее на повязке по типу «косынки», при вывихах суставов ног – положить больного в горизонтальное положение.

Растяжения и разрывы связок суставов возникают в результате резких и быстрых движений, которые превышают физиологическую подвижность суставов. Отмечаются резкая болезненность в суставе при движении, отечность, при разрыве связок – кровоподтек. Если после полученной травмы сустав отекает или посинел, им трудно пошевелить, а при ощупывании боль становится просто невыносимой – это скорее всего растяжение или разрыв связок, хотя возможен и перелом. В этом случае на поврежденный сустав накладывают повязку, которая будет ограничивать его движения, сверху прикладывают лед или холодный компресс. Пострадавшей конечности придают возвышенное положение.

Перелом – частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегиба. Переломы бывают закрытыми, если кожа над ними не повреждена, и открытыми (при нарушении целостности кожных покровов). Характерными общими признаками переломов костей следует считать сильную боль в момент травмы и после нее, изменение формы и укорочение конечности, появление деформации и патологической подвижности в месте повреждения. В отличие от ушиба функция конечности нарушается в момент получения травмы. Перелом иногда сопровождается повреждением крупных сосудов или нервов, что ведет к образованию обширной гематомы мягких тканей, побледнению, похолоданию кисти или стопы, потере их чувствительности.

При переломах во время оказания первой помощи необходимо как можно меньше шевелить сломанную ногу или руку, следует обеспечить покой конечности путем наложения шины табельной или изготовленной из подручного материала. Для шины подойдут любые твердые материалы: доски, фанера, палки, ветки и пр. Шинирование конечности только тогда принесет пользу, если будут обездвижены как минимум два сустава, расположенных вблизи места перелома.

При переломе бедра для создания покоя поврежденной ноге снаружи от стопы до подмышечной впадины прибинтовываются шины, а по внутренней поверхности - от стопы до промежности. Если под рукой ничего нет, можно прибинтовать поврежденную конечность к здоровой.

Шинирование верхних конечностей при переломах плеча и костей предплечья производится следующим образом: согнув поврежденную руку в локтевом суставе и повернув ладонью к груди, накладывают шину. Если под рукой шин не имеется, то можно прибинтовать поврежденную руку к туловищу или подвесить ее на «косынке».

Все виды шин накладываются на одежду, но они предварительно должны быть обложены ватой или покрыты мягкой тканью.

При открытых переломах и кровотечении сначала необходимо наложить жгут или закрутку для остановки кровотечения, на рану – стерильную повязку, после чего можно накладывать шину.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

При переломах костей позвоночника и таза появляется сильная боль, исчезает чувствительность, появляется паралич ног. На мягких носилках такого больного перевозить нельзя, можно только на твердой гладкой поверхности.

Для этой цели используется щит (широкая доска, лист толстой фанеры, дверь, снятая с петель, и пр.), который укладывается на носилки. Очень осторожно больного поднимают несколько человек в один прием, взявшись за одежду по команде.

Больного на щите укладывают на спину, несколько разведя ноги в стороны, подложив под колени плотный валик из сложенного одеяла или плотной одежды (поза лягушки).

Человека с переломом шейного отдела позвоночника перевозят на спине с валиком под лопатками. Голову и шею следует закрепить, обложив их по бокам мягкими предметами.

Рана – повреждение кожных покровов тела или слизистых оболочек в результате механического воздействия. Признаки ранения: боль, расходящиеся края раны и кровотечение.

При ранениях не следует удалять из раны глубоко погруженные инородные тела. Инородное тело с помощью повязки фиксируют в ране и при необходимости иммобилизируют шиной. При сильном кровотечении его необходимо остановить, пережав поврежденный сосуд выше места ранения, наложив тугую повязку или жгут. В теплое время года жгут можно не снимать в течение одного часа, а в холодное – 30 минут. По истечении указанного времени жгут нужно ослабить на 5 минут, предварительно прижав пальцем поврежденный сосуд выше раны, а затем снова затянуть. Края раны очищают стерильной марлей или ватным шариком, смоченным перекисью водорода или спирта (водкой, одеколоном). Тщательно протирают кожу вокруг раны, чтобы в нее не попала грязь. После этого смазывают края йодом, не касаясь самой раны, и накладывают сухую чистую повязку. Легкие ссадины и царапины можно целиком протереть перекисью или спиртовым раствором и смазать йодом, а потом наложить повязку.

Кровотечение – истечение крови из кровеносного русла. Кровотечения могут быть обусловлены механическими травмами (ранениями) или патологическими процессами, приводящими к образованию дефекта сосудистой стенки либо к повышению сосудистой проницаемости вследствие сепсиса, интоксикации, авитаминоза, нарушения свертывающей системы крови и иным последствиям.

По виду кровоточащего сосуда различают артериальные (обильное истечение сильной пульсирующей струей крови ярко-красного цвета из поврежденной артерии), венозные (истечение крови темно-вишневого цвета медленной непрерывной струей) и капиллярные (кровь медленно, каплями сочится из поверхностных ссадин, царапин) кровотечения. При внутренних кровотечениях кровь истекает в полости организма (брюшную, плевральную, забрюшинное пространство) или в просвет полых органов (желудка, кишечника, бронхов и иных органов).

Капиллярное кровотечение останавливается с помощью обычной повязки на рану. Уменьшить интенсивность такого кровотечения можно поднятием раненой конечности выше туловища и наложением холода на рану.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

Остановка венозного кровотечения производится путем наложения давящей повязки. Для уменьшения интенсивности кровотечения, пока готовится повязка, достаточно прижать вену дистальнее (ниже) раны или приподнять конечность выше туловища.

Артериальное кровотечение из артерии небольшого калибра можно остановить давящей повязкой. Однако при повреждении крупной артерии этого можно добиться либо наложением жгута, либо фиксацией конечности в определенном положении.

При невозможности наложения жгута и для временного прекращения кровотечения прибегают к пальцевому прижатию артерий на протяжении в определенных точках.

Жгут накладывается только при артериальном кровотечении поверх одежды или на несколько слоев бинта проксимальнее (выше) места кровотечения и как можно ближе к ране. Наложенный жгут должен быть хорошо виден, его нельзя закрывать одеждой или повязкой. Жгут затягивается до тех пор, пока не исчезнет пульс ниже места его наложения и не прекратится кровотечение. Через каждый час жгут снимают на 10-15 минут для восстановления кровообращения в пережатой конечности (при этом поврежденная артерия прижимается пальцем), а затем вновь накладывают его несколько выше, чем ранее. В холодное время года жгут рекомендуется распускать каждые 30 минут. Необходимо сообщить пострадавшему время, когда был наложен жгут, или прикрепить к жгуту записку с указанием времени его наложения.

При отсутствии жгута можно использовать закрутку из полоски ткани, веревки, куска мягкой проволоки. При этом придерживаются указанных выше правил наложения жгута.

Если после снятия жгута или закрутки кровотечение не возобновилось, их снимают и на рану накладывают давящую повязку. Во всех случаях ранений крупных сосудов конечностей необходима транспортная иммобилизация для создания покоя поврежденной конечности.

3.4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ

Растирать снегом замерзшие части тела не рекомендуется, так как в снегу часто попадаются мелкие льдинки, способные расцарапать обмороженную кожу и вызвать нагноение. Для растирания замерзших частей тела следует применять сухую теплую ткань. В помещении отмороженную конечность можно погрузить в таз или ведро с водой обычной комнатной температуры. Постепенно воду следует заменять более теплой, доводя ее до температуры тела. После того как отмороженное место покраснеет, его следует смазать жиром (маслом, салом, борной мазью) и завязать теплой повязкой (шерстяной, суконной или иной теплой тканью).

После перевязки отмороженную руку или ногу следует держать приподнятой, что облегчает боль.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

3.5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

После извлечения пострадавшего из воды оказывающему первую помощь необходимо:

- положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисали вниз;
- одной рукой надавить на подбородок или поднять голову (чтобы рот был открыт) и энергичным надавливанием (несколько раз) другой рукой на спину помочь удалению воды;
- после прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину и очистить полость рта;
- приступить к проведению искусственного дыхания;
- при отсутствии пульса, расширении зрачков проводить наружный массаж сердца;
- при появлении дыхания поднести к носу кусочек ватки, смоченный в растворе нашатырного спирта;
- при появлении сознания дать пострадавшему выпить настойки валерианы (20 капель на 1/2 стакана воды);
- переодеть пострадавшего в сухое белье, дать ему крепкого чая;
- укрыть пострадавшего потеплее;
- обеспечить пострадавшему полный покой;
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

ЛИТЕРАТУРА

1. Андруш, В. Г. Охрана труда: учебное пособие / В. Г. Андруш и др. – Минск : Республиканский институт профессионального образования, 2017. – 333 с.
2. Булай, П. И. Первая помощь при травмах, несчастных случаях и некоторых заболеваниях : Краткий справочник. – 2-е изд., доп. – Мн.: Беларусь, 1984. – 78 с.
3. Графкина, М. В. Охрана труда в непроизводственной сфере : учебное пособие / М. В. Графкина. – Москва : Форум, 2013. – 319 с.
4. Михайлюк, И. А. Охрана труда : учебное пособие / И. А. Михайлюк и др. – Минск: Республиканский институт высшей школы, 2013. – 327 с.
5. Положение о работе плавательных бассейнов (Типовые правила обеспечения безопасного проведения занятий в бассейнах Республики Беларусь) / Сост.: В. И. Зернов, А. Б. Глазько. – Мн., 1997 – 28 с.
6. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь / Фізічная культура і здароўе. – 2000. – № 3 (20). – стр. 3–46.
7. Сборник нормативных документов по мерам безопасности и учебно-тренировочной работе на спортивных сооружениях / Сост.: А. И. Калянш, В. И. Барченков. – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
8. Техника безопасности на уроках физической культуры / Сост.: В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 96 с.
9. Челноков, А. А. Охрана труда: учебник / А. А. Челноков и др. – Минск : Вышэйшая школа, 2013. – 655 с.

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ

Учебное издание

Сучков Андрей Константинович,
Шеверновский Виталий Викторович,
Мартынова Елена Ивановна

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Ответственный за выпуск А. К. Сучков
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерный набор Е. И. Мартынова
Компьютерная верстка Е. В. Морозова
Корректор Т. А. Драбо

Подписано в печать 19.09.2018. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Печать ризографическая. Усл. п. л. 1,25. Уч.-изд. л. 0,97.
Тираж 100 экз. Заказ 1815.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»
государственная академия ветеринарной медицины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/362 от 13.06.2014.
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 51-75-71.
E-mail: rio_vsavm@tut.by
http://www.vsavm.by

РЕПОЗИТОРИЙ УО ВГАВМ