

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

 Л.А. Попова

«19» 10 2023г.

Протокол № 13

«19» 10 \* 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор СурГУ



 С.М. Косенок

«19» 11 2023г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при проведении спортивных соревнований  
кафедры физической культуры  
(для преподавателей)  
ИОТВ-136-2023

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении спортивных соревнований**  
**кафедры физической культуры**  
**(для преподавателей)**  
**ИОТВ-136-2023**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников университета, которые организуют и проводят спортивные соревнования.

1.2. Работник обязан соблюдать действующие в СурГУ Правила внутреннего трудового распорядка.

1.3. При проведении занятий работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденными приказом ректора СурГУ от 27.04.2018г. с изменениями от 24.12.2020 г., протокол УС № 10.

1.4. Организаторы и участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения, правила пожарной и технической безопасности, санитарно-гигиенические требования, которые предъявляются к условиям проведения соревнований.

1.5. Время и место проведения конкретных соревнований определяется документами планирования физкультурно-спортивной работы в университете, положениями о проведении соревнований по видам спорта.

1.6. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся специальной медицинской группы и группы адаптивного физического воспитания допускаются к спортивным соревнованиям только по определенным видам спорта: шахматы, бочче, дартс, бильярд.

1.7. Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

1.8. Участники соревнований должны пользоваться спортивной формой, соответствующей конкретному виду спорта. Участие в соревнованиях без спортивной формы не допускается.

1.9. Перечень опасных факторов, которые могут воздействовать на обучающихся в процессе учебных занятий, а также перечень профессиональных рисков и опасностей:

1.9.1. травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

1.9.2. травмы во время прыжков в длину;

1.9.3. травмы при столкновениях и падениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время состязаний;

1.9.4. обморожения при проведении спортивных соревнований по открытому воздуху;

1.9.5. травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию;

1.9.6. проведение соревнований без разминки.

1.10. В случае невыполнения или нарушения кем-либо из обучающихся настоящей инструкции, со всеми обучающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по охране труда с его регистрацией в соответствующем журнале.

1.11. Место проведения спортивных соревнований должно быть обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.12. Порядок уведомления о случаях травмирования работника или обучающегося и неисправности спортивного оборудования.

1.12.1 Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о случаях травмирования и неисправности спортивного оборудования.

1.12.2. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований необходимо немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.13. Организаторы соревнований, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.14. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

1.14.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

1.14.2. Учебные занятия проводить в спортивной форме и спортивной обуви, плотно сидящей на ноге, на непромокаемой и нескользящей подошве.

1.14.3. Перед и после приема пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом. Принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

1.14.4. Вода для питья используется только из питьевых источников или бутилированная.

1.14.5. Проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

## **2. Требования охраны труда перед началом спортивных соревнований**

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. До начала соревнований организатор (преподаватель) должен провести проверку состояния оборудования и инвентаря, при обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.

2.3. Проверить правильность и надежность установки спортивного оборудования в соответствии с видом спорта, инвентаря, произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности.

2.4. Проверить наличие у обучающихся медицинского допуска к соревнованиям.

2.5. Перед началом соревнований преподаватель должен проверить наличие необходимой спортивной одежды и обуви у обучающихся, при необходимости правильность подгонки спортивного инвентаря.

2.6. До начала соревнований преподаватель должен организовать обучающихся для выполнения необходимой для данного вида спорта разминки.

2.7. Провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности для данного вида соревнований (физических упражнений) с его регистрацией в журнале установленной формы.

2.8 Проверить, чтобы участники соревнований сняли украшения (сережки, браслеты, кольца и прочее), часы, булавки, которые могут стать причиной травмы.

### **3. Требования охраны труда во время проведения спортивных соревнований**

3.1. Во время соревнований необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила проведения соревнований по отдельному виду спорта, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям.

3.3. Во время соревнований организатор (преподаватель) обязан обеспечить:

- поддержание порядка и чистоты в месте проведения соревнований;
- соблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по технике безопасности;
- обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря, если оно необходимо при проведении спортивных соревнований по виду спорта.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При проведении спортивных соревнований возможны следующие повреждения и заболевания:

- ушибы, вывихи и переломы в результате неудачного падения или столкновения с другими студентами;

- разрывы, растяжения суставов (чаще всего голеностопных и коленных);

- переохлаждение и обморожение лица, пальцев рук и ног;

4.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

4.2.1. В случае обнаружения какой-либо ситуации, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

4.2.2. Сообщать о происшествии своему непосредственному или вышестоящему руководству о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества СурГУ.

4.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

4.3.1 При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования необходимо прекратить соревнования, которые могут быть продолжены только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3.2. При несчастном случае, микротравме оказать пострадавшему первую помощь или при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону - 112, 103 или отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3.3. Сохранить до начала расследования обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведёт к аварии (или провести фотографирование (видеосъемку), другие мероприятия).

4.3.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать посетителей из помещения, сообщить о пожаре по телефону - 101 и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

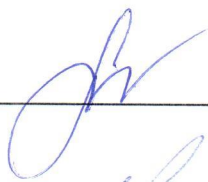
(Прил. 1)

## **5. Требования охраны труда по окончании спортивных соревнований**

5.1. Проследить за уборкой спортивного инвентаря и оборудования, если они использовались во время проведения соревнований.

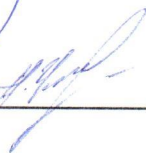
5.2. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время проведения спортивных соревнований известить своего непосредственного руководителя.

РАЗРАБОТАЛ: \_\_\_\_\_



Зав. кафедрой физической культуры  
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_



Руководитель СПП и ОТ  
А.В. Чернопятав

## Оказание первой помощи пострадавшим

**1. 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.

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

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

**3. Ушибы.** Ушибы проявляются припухлостью, болью при прикосновении к месту ушиба. 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. 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 можно заметить 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 используется 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.

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

Первая 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.

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

*Перелом и вывих ключицы.* Признаки: боль в области ключицы усиливающаяся при попытке движения ключевым суставом. 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. При утоплении:**

- положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисала вниз;
- одной рукой надавить на подбородок или поднять голову (чтобы рот был открыт) и энергичным надавливанием (несколько раз) на спину другой рукой 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 ваты, 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 крепкого чая;
- как можно теплее укрыть пострадавшего;
- обеспечить пострадавшему полный покой;
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

#### **Недопустимо:**

- оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может наступить остановка сердца);
- самостоятельно перевозить пострадавшего.

#### **6. При порезах (происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей)**

Оказывая первую помощь при ранении необходимо остановить кровотечение (закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом, стерильными салфетками), очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода

(очистку раны должен производить врач), наложить стерильную повязку. Нельзя промывать рану водой и трогать её руками.

Во всех случаях при обильном кровотечении необходимо срочно вызвать врача.

#### **7. При общем переохлаждении организма и отморожениях**

*При легком отморожении* (побледнение и покраснение кожи вплоть до потери чувствительности) оказывающий доврачебную помощь обязан:

- как можно быстрее перевести пострадавшего в теплое помещение;
- напоить пострадавшего горячим чаем, кофе, накормить горячей пищей;
- отмороженную конечность поместить в теплую ванную (таз, ведро) с температурой воды 20° С, доводя в течение 20-30 минут до 40°С.

*При незначительном отморожении* ограниченных участков тела их можно согревать с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

*При тяжелом отморожении* (появление на коже пузырей, омертвление мягких тканей) оказывающий помощь обязан:

- срочно перевести пострадавшего в теплое помещение;
- обработать кожу вокруг пузырей спиртом (не прокалывая их);
- наложить на отмороженную часть стерильную повязку;
- дать пострадавшему горячий чай или кофе;
- доставить пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки тела снегом, спиртом, прикладывать горячую грелку.

**ПРОГРАММА**

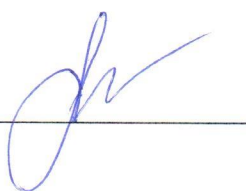
**проведения инструктажа, обучения и проверки знаний требований охраны труда для преподавателей при проведении спортивных соревнований (преподавателей и других работников, участвующих в организации и проведении спортивных соревнований)**

**ИОТВ-136-2023**

Разделы и основные вопросы первичного инструктажа:

1. Правила внутреннего распорядка.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Общие сведения об условиях труда преподавателя при проведении учебных занятий.
4. Порядок подготовки к работе при проведении учебных занятий.
5. Требования к подбору инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
6. Требования охраны труда перед началом, во время и по окончании спортивных соревнований.
7. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем при проведении соревнований. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
8. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.
9. Изучение инструкции по охране труда при проведении учебных занятий.
10. Оформление результатов первичного инструктажа на рабочем месте в журнале регистрации инструктажа.

РАЗРАБОТАЛ:



Зав. кафедрой физической культуры  
Н.В. Пешкова

**БИЛЕТЫ**  
**для проверки знаний по охране труда при проведении**  
**спортивных соревнований**

**БИЛЕТ № 1**

1. Условия допуска к спортивным соревнованиям по видам спорта.
2. Требования охраны труда перед проведением спортивных соревнований.
3. Правила оказания первой помощи при переломах конечностей.
4. Правила оказания первой помощи при утоплении.

**БИЛЕТ №2**

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении спортивных соревнований по видам спорта.
2. Действия преподавателя и студентов в аварийных ситуациях.
3. Правила оказания первой помощи при ушибах.
4. Правила оказания первой помощи при порезах.

**БИЛЕТ № 3**

1. Требования к подбору оборудования и инвентаря, необходимого при проведении спортивных соревнований по видам спорта.
2. Возможные аварийные ситуации при проведении спортивных соревнований по видам спорта.
3. Правила оказания первой помощи при вывихах костей конечности.
4. Правила оказания первой помощи при отморожениях.

**БИЛЕТ №4**

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении спортивных соревнований по видам спорта.
2. Требования безопасности по окончании проведения спортивных соревнований.
3. Правила оказания первой помощи при растяжении связок.
4. Правила оказания первой помощи при переломах позвоночника.

**БИЛЕТ №5**

1. Ответственность работника за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Требования охраны труда во время проведения спортивных соревнований по видам спорта.
3. Правила оказания первой помощи при вывихах конечностей.
4. Правила оказания первой помощи при отморожениях.

**БИЛЕТ №6**

1. Условия допуска к спортивным соревнованиям по видам спорта.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Требования охраны труда перед проведением спортивных соревнований по видам спорта.
4. Правила оказания первой помощи при ранении конечностей.