

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Сургутский государственный университет»

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

  
Попова Л.А.  
«04» 03 2024 г.

Протокол № 22  
«04» 03 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор СурГУ

  
С.М. Косенок  
«14» 03 2024 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях**  
**по гидрореабилитации**  
**кафедры медико-биологических основ физической культуры**  
**(для преподавателей)**

**ИОТВ-028-2024**

г. Сургут

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях по гидрореабилитации**  
**кафедры медико-биологических основ физической культуры**  
**(для преподавателей)**  
**ИОТВ-028-2024**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Работнику необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей инструкции.

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. К учебным занятиям по гидрореабилитации преподаватель допускает обучающихся:

- прошедших медосмотр и не имеющих медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время, в спортивной форме (плавки, купальник, шапочка, резиновые шлёпанцы);
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа;

1.5. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.6. При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения в бассейне.

1.7. Преподаватель должен добиваться беспрекословного выполнения обучающимися требований техники безопасности, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих травмоопасную ситуацию.

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

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне бассейна;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании или плавании в бассейне
- физические (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);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1.9. На месте проведения занятий по гидрореабилитации должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.10. Преподаватель в случае невыполнения или нарушения обучающимся инструкции по охране труда, должен привлечь его к ответственности, и впоследствии провести внеплановый инструктаж по охране труда со всеми обучающимися.

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

1.11.1 При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю, любым доступным для этого способом и обратиться в медпункт (при наличии).

1.11.2. В случае обращения обучающегося по вопросу заболевания, сильного утомления или плохого самочувствия до начала занятий необходимо рекомендовать обучающемуся обратиться в медпункт.

1.11.3. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о неисправном оборудовании, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на рабочем месте, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

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

1.12.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

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

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

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

1.11.5. Проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Перед входом в зал бассейна принять горячий душ с мылом и мочалкой. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

2.3. Для профилактики заражения патогенным грибком в помещениях бассейна пользоваться резиновыми шлёпанцами.

2.4. Обучающимся, перенесшим заболевание среднего уха, вкладывать перед плаванием в ушную раковину шарик ваты, смазанный вазелином.

- 2.5. Не принимать пищу перед самым началом занятий. Перерыв между приёмами пищи и купанием должен быть не менее 45- 50 мин.
- 2.6. Не купаться сразу после большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).
- 2.7. Обратить внимание на местонахождение спасательных средств и медицинской аптечки первой помощи.
- 2.8. Осторожно войти в помещение бассейна. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Преподаватель следит за соблюдением дисциплины во время проведения учебного занятия.

- все указания преподавателя неукоснительно выполнялись;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдался достаточный интервал, чтобы не было столкновений;
- не торопиться при спускании по трапу в воду бассейна;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством проводящего занятия;
- обучающиеся почувствовав озноб, должны быстро выйти из воды и сообщить об этом преподавателю;
- во избежание простудных заболеваний в прохладную или ветреную погоду после купания в бассейне, чтобы согреться, сделать несколько лёгких гимнастических упражнений;
- обучающиеся не оставались долго под водой при нырянии.

3.2. Преподаватель должен следить за тем чтобы обучающиеся не ныряли в воду:

- без команды;
- при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки;
- при недостаточной глубине воды;
- при нахождении вблизи других пловцов;

3.4. Во время оказания помощи преподаватель должен помощь вытащить пострадавшего из воды или буксировать к трапу бассейна.

3.5. Во время занятий запрещается:

- входить в воду без разрешения преподавателя;
- снимать шапочку для плавания;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения преподавателя, проводящего занятия.
- входить в воду разгорячённым (потным);
- прыгать с тумбы, если вблизи от неё находятся другие пловцы и без команды преподавателя (инструктора);
- плавать под водой без разрешения преподавателя, проводящего занятия;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- прыгать с борта бассейна в воду;
- передвигаться бегом по парапету бассейна и лестничным маршам;
- толкать товарища в воду;

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведённого для купания;

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

4.1. На занятиях по гидрореабилитации при нарушении указаний преподавателя и настоящей инструкции возможны следующие травмы и заболевания:

- утопление;
- порезы при наличии трещин, сколов и т.п. в облицовке ванны бассейна;
- простудные заболевания в случае низкой температуры воды или плавания при недомогании, ознобе;
- судороги.

Во всех тяжёлых случаях следует вызвать врача, а до его прибытия необходимо оказать первую помощь пострадавшему.

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 аварийных и иных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью преподавателей и обучающихся незамедлительно прекратить занятия.

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. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему (приложение №1), при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации университета, в службу охраны труда.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. По окончании учебных занятий проверить по списку всех обучающихся.

5.2. Проследить за уборкой спортивного инвентаря в отведённое место для хранения.

- 5.3. Преподаватель следит за организованным уходом из бассейна и входом в раздевалку.
- 5.4. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы известить своего непосредственного руководителя.
- 5.5. По окончании занятий по гидрореабилитации в бассейне принять тёплый душ.

Разработал:  \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой МБОФК М.Н. Мальков

Согласовано:  \_\_\_\_\_

Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопьятов

### **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 используются готовые шины, а также пака, 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

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 бельё, дать крепкого чая;
- как можно теплее укрыть пострадавшего;
- обеспечить пострадавшему полный покой;
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

Недопустимо:

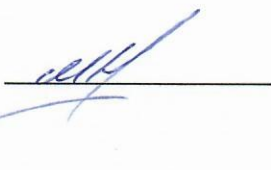
- оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может наступить остановка сердца);
- самостоятельно перевозить пострадавшего.

**Программа  
по обучению и проверки знаний требований охраны труда на  
учебных занятиях по гидрореабилитации**

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 учебных занятий.
7. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем при проведении учебных занятий. 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 МБОФК М.Н. Мальков

**БИЛЕТЫ**  
**для проверки знаний по охране труда при проведении учебных занятий**  
**по гидрореабилитации**

**БИЛЕТ № 1**

1. Условия допуска к учебным занятиям по гидрореабилитации.
2. Вводный, первичный инструктажи по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при переохлаждениях

**БИЛЕТ № 2**

1. Основные опасные факторы, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по гидрореабилитации, способы их предупреждения.
2. Первичный, повторный инструктажи по охране труда.
3. Действия преподавателя и студентов в аварийных ситуациях.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

**БИЛЕТ № 3**

1. Требования к подбору плавательного инвентаря для безопасного проведения учебных занятий.
2. Возможные аварийные ситуации при проведении учебных занятий по гидрореабилитации, способы их предупреждения.
3. Требования безопасности во время учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при утоплении.

**БИЛЕТ №4**

1. Основные опасные факторы, критические ситуации, возникновение которых возможно при проведении учебных занятий по гидрореабилитации.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования безопасности по окончании учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при судорогах.

**БИЛЕТ №5**

1. Ответственность работника за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Целевой инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда во время учебных занятий по гидрореабилитации.
4. Правила оказания первой помощи при ударах об дно бассейна.

**БИЛЕТ №6**

1. Условия допуска к учебным занятиям по гидрореабилитации.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Требования охраны труда перед началом учебного занятия.
4. Правила оказания первой помощи при порезах в воде.

с инструкцией по охране труда на учебных занятиях по гидрореабилитации  
кафедры МБОУФК (для преподавателей) ИОТВ-028-2024

[illegible]