

	Государственное автономное учреждение Свердловской области «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области»	ИНСТРУКЦИЯ по мерам безопасности для участников соревнований и зрителей ИПБ-2017/1 от 19.06.2017 г.
---	--	---

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГАУ СО «ЦСП»
№ 30/1-ОД от 19.06.2017 года

ИНСТРУКЦИЯ по мерам безопасности для участников соревнований и зрителей

Инструкция разработана с целью снижения риска травматизма, заболеваний и несчастных случаев на физкультурных и спортивных мероприятиях, а также для цели уменьшения отрицательных последствий, связанных с получением травмы человеком, и определения порядка действий по оказанию первой помощи и самопомощи.

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивному соревнованию допускаются участники:

- имеющие необходимый уровень подготовки;
- получившие допуск мандатной комиссии соревнований;
- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для участия в соревновании;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с Положением о проведении соревнований (по виду спорта), инструкциями, регламентирующими режим проведения соревнования и технику безопасности для вида спорта, по которому оно проводится;
- в одежде и обуви, соответствующих проводимому виду соревнований, а также погодным условиям и иным особенностям конкретного соревнования (открытые или закрытые площадки, на которых проводятся соревнования), имеющих подогнанное спортивное снаряжение.

1.2. Опасными факторами при проведении соревнования являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; метательные снаряды; статические и динамические перегрузки; экстремальные погодные условия и рельеф местности);
- химические (пыль).

При неисправности спортивного инвентаря и/или оборудования участник должен немедленно прекратить соревнование и сообщить об этом ответственному лицу.

1.3. Организаторы, судьи, участники, тренеры и иные специалисты по виду спорта, принимающие участие в соревновании, должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь ее оказывать. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

На соревнованиях в обязательном порядке должны дежурить сотрудники скорой медицинской помощи для цели оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

Местонахождение представителей скорой медицинской помощи должно быть обеспечено в непосредственной близости к месту проведения соревнования.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Участники соревнований и зрители должны ознакомиться с настоящей Инструкцией.

2.2. Подогнать необходимое спортивное снаряжение и провести разминку (при необходимости).

2.3. Запрещается приступать к соревнованиям:

- непосредственно после приема пищи;

- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Требования безопасности при несчастных случаях, заболеваниях

3.1. При возникновении во время соревнований болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить соревнование и сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

3.2. При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время проведения соревнований вне помещения сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

3.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

3.4. При получении травмы сообщить об этом организатору или судье соревнования.

3.5. При необходимости и возможности помочь организаторам, судьям соревнований или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

На мероприятиях в зимний период рекомендуется при выходе из зданий обратить внимание на скопление снежных масс и наледи на крышах. По возможности избегать мест возможного их обрушения, обходите места, огражденные соответствующими предупреждающими знаками. Осматривайте впереди себя пешеходные дорожки, обходите места сплошной гололедицы, носите обувь на низком каблуке, имеющую на подошве крупные насечки. Будьте внимательны и осторожны, находясь вблизи зданий и на тротуарах!

4. Меры по оказанию первой помощи

4.1. Первая помощь при травме головы

При получении травмы головы может произойти сотрясение мозга, как следствие: у пострадавшего появляется головокружение, холодный пот, рвота, бледнеет кожа. Иногда может случиться непродолжительная потеря сознания. Для оказания первой помощи необходимо провести следующие действия:

- Если человек находится без сознания, проверьте его дыхание и пульс. При отсутствии таковых следует провести сердечно-легочную реанимацию.

- Чтобы не произошло закупорки дыхательных путей, нужно переложить пострадавшего на бок.

- Осмотреть место травмы. Если отсутствует открытое повреждение черепа, то можно приложить что-нибудь холодное к больному месту. Это остановит разрастание отека, смягчит боль.

- Если место повреждения начинает кровоточить, то в этом случае необходимо приложить к месту травмы марлевую салфетку, после чего нужно перевязать голову бинтом. Во избежание попадания инфекции, следует смазать вокруг кровоточащего места антисептиком (йод, зеленка).

- Во время травмы головы, в ее полость могут попасть различные инородные тела. Попытки достать самому или просто трогать их категорически запрещается, т.к. может привести к серьезным последствиям. При торчащем из раны предмете используют повязку с валиком. Для этого нужно раскатать кусок ваты в виде «колбаски», перемотать ее бинтом, и уложить вокруг инородного тела. Далее на повреждение нужно поместить стерильную салфетку (желательно в несколько слоев), после чего забинтовать голову.

- Перевозка пострадавшего в больницу осуществляется только в положении лежа.

- Все вышеуказанные действия проводить с тщательной аккуратностью. При травме головы осколками черепа может повредиться и мозг. Симптомы такого повреждения (течет кровь или ликвора из носа, уха, синяки вокруг глаз) обычно наступают через несколько часов. Для того, чтобы эта ситуация не застала врасплох, нужно в кратчайшие сроки после

получения травмы привлечь медицинских специалистов для оказания первой медицинской помощи.

4.2. Первая помощь при травме позвоночника

Одним из самых опасных для жизни человека повреждений является травма позвоночника. Признаком такой травмы может служить потеря подвижности, боли в спине, снижение чувствительности конечностей. Первую помощь при повреждении позвонков следует оказывать с максимальной внимательностью и при этом очень быстро:

- В первую очередь нужно аккуратно уложить пострадавшего на спину и постараться максимально обездвижить.

- Укладывать травмированного человека должны как минимум три человека. Один будет держать пострадавшего за туловище, второй за голову, а третий за ноги. Делать это стоит одновременно по команде.

- Далее следует наложить шейный валик. Это нужно сделать для того, чтобы при западании языка дыхательные пути оставались открытыми.

- При остановке дыхания или сердца, следует немедленно провести сердечно-легочную реанимацию. Массаж сердца нужно делать очень аккуратно, чтобы не усугубить травму.

4.3. Первая помощь при травме груди

Травмы грудной клетки являются наиболее распространенным видом повреждений. Первым делом, что нужно сделать в такой ситуации, это определить, какие именно органы пострадали от травмы и оценить общее состояние травмированного человека. Так как при травме груди могут быть опасные и невидимые глазу повреждения (ушиб сердца, легкого и т.д.), то нужно вызвать медицинских специалистов. Сами вы можете сделать следующие мероприятия:

- Помогите пострадавшему принять удобное для свободного дыхания положение (полусидя, сидя). В случае перелома грудины, больного следует уложить на спину.

- Расстегните травмированному человеку одежду (куртку, рубашку), для обеспечения свободного доступа к воздуху.

- Во избежание потери сознания протрите виски больного нашатырным спиртом, также можно дать понюхать его.

- Попросите пострадавшего минимизировать речевую деятельность.

- Чтобы стабилизировать работу сердца, дайте пострадавшему выпить 20-25 капель Корвалола.

- Чтобы не распространялась опухоль, следует приложить лед (мокрое полотенце) к месту повреждения.

- Создайте пострадавшему условия полного покоя, при этом ему стоит отказаться от каких-либо движений.

- Следите за состоянием травмированного до прибытия медицинских специалистов.

4.4. Первая помощь при травмах ног

4.4.1. Из-за своей работоспособности и благодаря функциональным качествам ноги часто подвергаются различного рода травмам. Эти повреждения могут различаться в зависимости от того, какой участок ноги был травмирован. Во многих случаях лечение травм ног проходит консервативным путем, однако может случиться необходимость в обязательном вмешательстве врача. Как бы там ни было, чтобы минимизировать риск последствий таких повреждений, нужно оказать пострадавшему первую помощь.

4.4.2. Травма голени

Повреждению голени может поспособствовать высокая нагрузка ног, избыточный вес, бег по незнакомой поверхности, занятие спортом без разминки. Первая помощь при травме голени состоит из следующих действий:

- Прекратите деятельность после того, как почувствуете боль в области голени.

- Приложите лед к месту травмы.

- Обеспечьте максимальный покой для больной ноги.

- Травмированную конечность нужно переместить в возвышенное положение.

4.4.3. Травмы ахиллова сухожилия

Привести к повреждению ахиллова сухожилия могут занятия различными видами спорта, неправильно подобранная обувь, следствие удара, в тот момент, когда мышца напряжена.

Первая помощь при травме ахиллова сухожилия:

- Удобно уложите пострадавшего.
- Обездвижить травмированную ногу.
- Приложите к месту повреждения лед.
- Переместите ногу в возвышенное состояние и немного согните ее в колене.
- Привяжите плоский предмет (доску) к тыльной стороне стопы.
- Пострадавшему не рекомендуется наступать на больную ногу.

4.4.4. Травмы коленного сустава

Травмы коленного сустава характеризуются довольно болезненными ощущениями, и в большинстве случаев возникают при профессиональной деятельности. Первая помощь при данном повреждении проводится следующим образом:

- Приложите что-то холодное к месту повреждения.
- Организуйте покой для травмированного колена.
- Больную ногу следует слегка приподнять.
- Нанесите на поврежденное колено эластичный бинт, для придания устойчивости суставу.

- Самостоятельная транспортировка больного проводится с повышенной осторожностью.

4.5. Первая помощь при травмах рук

4.5.1. Травма плечевого сустава

Плечи из-за своих анатомических особенностей довольно сильно подвержены травматизму. Основными причинами повреждений плечевого сустава является падение на руку и вращение руки с применением большой физической силы. Чтобы последствия такой травмы оказались минимальными, нужно принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему:

- Прекратите любые действия травмированной конечностью, тем самым оказав полный покой суставу.

- К месту травмы нужно прикладывать лед (мокрое полотенце), что в свою очередь минимизирует возможность появления отека.

- Наложите поврежденный сустав фиксирующую повязку.

4.5.2. Травма локтевого сустава:

- Обеспечьте полный покой травмированной руке, предварительно прекратив какие-либо действия больным локтем.

- Приложите лед к месту повреждения.

- Чтобы уменьшить болевые ощущения, можно принять легкое обезболивающее.

- Наложите на локоть фиксирующую повязку.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
ОПРиМТО

 Ю.В. Куранова

Заместитель директора по
спортивной работе

 Я.М. Зобнин

	Государственное автономное учреждение Свердловской области «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области»	Памятка
---	--	----------------

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГАУ СО «ЦСП»
№ 30/1-ОД от 19.06.2017 года

**Памятка
для спортсмена о действиях при подготовке и участии
в массовых физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях**

1. Данная Памятка предназначена для спортсменов, участвующих в массовых физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

2. Цель Памятки: снижение риска травматизма, заболеваний и несчастных случаев во время подготовки и участия в массовых физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях

3. **Перед участием в соревнованиях или иных массовых физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях обязательна консультация у врача (например, по месту жительства) по вопросу пригодности организма участника к предполагаемым физическим нагрузкам.**

4. В домашних условиях перед поездкой на соревнования тщательно проверьте снаряжение: специальная спортивная одежда, обувь, головная повязка, шапочка с козырьком, очки (для тех кому они необходимы на дистанции), булавки для крепления номера, футболка или рубашка для переодевания после финиша.

5. Подготовьте восстанавливающий напиток.

6. Изучите маршрут следования до начального пункта соревнований (автобусом, электропоездом, личным транспортом или пешком).

7. Налейте воды в пластиковую бутылку для умывания после финиша. Возьмите небольшое полотенце.

8. Заблаговременно, перед стартом соревнований обратите внимание на:

8.1. положение о соревнованиях. Спортсмен должен знать и принимать правила проведения соревнований, в которых он планирует принимать участие,

8.2. информацию о дистанциях,

8.3. условия зачета,

8.4. пути выхода к центру соревнований в случае форс-мажорных обстоятельств (травма, истечение контрольного срока и т. д.).

9. В обязательном порядке выполните разминку перед соревнованиями. В комплекс упражнений разминки могут выходить следующие: разогревание, настройка на предстоящую работу (прыжки, беговые ускорения, спуски, подъёмы по склону, и т. д.). Далее, сделайте перерыв для отдыха и подготовьтесь к выходу на место старта.

10. При необходимости проверьте наличие и заполнение контрольной карточки (в случае проведения соревнований без использования средств электронной отметки). Край номера не подогнуты, номер надежно закреплен.

11. В стартовом коридоре при получении карты (номера) проверьте соответствие дистанции своей возрастной группе.

12. В ходе соревнований (на дистанции):

12.1. Помните правила соревнований и соблюдайте их, не превышайте контрольное время.