

# РУКОВОДСТВА ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.



Подготовил Шпаков Н.Г.

г. Красноярск

# **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

## **при игре в следж-хоккей и катании на спортивной площадке**

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**1.1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья**

**1.2. Занятия хоккеем на открытых хоккейных кортах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.**

**1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.**

**1.4. При проведении занятий по хоккею возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:**

- травмы при падении на льду;**
- травмы при применении силовых приемов;**
- выполнение упражнений без разминки;**
- обморожение или переохлаждение;**
- потертости.**

**1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.**

**1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.**

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

**2.1. Надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).**

**2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков (лезвий).**

**2.3. Провести разминку.**

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**3.1. Запереть все калитки на хоккейной коробке.**

**3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения инструктора.**

**3.3. Не кататься на неисправных санях и с неисправными клюшками.**

**3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера.**

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.**

**4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.**

# Спортивный травматизм

Спортивные травмы – травмы, полученные в ходе тренировок или соревнований, когда занимающийся ставит своей целью достижение определенного результата или выполнение комплекса упражнений для поддержания или улучшения физического состояния.

Все спортивные травмы – это **результат нарушений правил**, выполнение которых обязательно при занятиях спортом и физической культурой.

# Причины возникновения спортивных травм

- Важными задачами предупреждения спортивного травматизма в процессе тренировок и занятий физической культурой являются: знания причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физически упражнений, принятие мер по предупреждению спортивных травм.
- Основными причинами возникновения травм при занятиях спортом и физкультурой являются **внешние и внутренние факторы**, каждый из которых, в одни случаях, может быть причиной повреждения, а в других – условием возникновения.

# Классификация спортивных травм

- **1. Лёгкие**, которые не приводят к ограничению работоспособности, нарушению работы всего организма (потертости, ссадины, легкие ушибы мягких тканей)
- **2. Средней тяжести** – требуют отстранения спортсмена или физкультурника от тренировок от 24-х часов до 7 и более суток. (повреждения связочного аппарата, растяжения мышц, ушибы, сопровождающиеся множественными разрывами мелких сосудов с кровоизлиянием из них, надрывы мышц и сухожилий)
- **3. Тяжелые травмы** требуют немедленной госпитализации спортсмена или физкультурника в стационар, так как влекут за собой тяжелые последствия, осложнения, угрожающие здоровью и жизни. (сотрясения и ушибы головного мозга, разрывы мышц и сухожилий, переломы костей верхних и нижних конечностей, позвоночника, вывихи крупных суставов, травмы внутренних органов, артериальное и венозное кровотечения и т.д.)



# Профилактика спортивного травматизма

- 1. Проводить проверки в начале каждого учебного года и сезона мест тренировок и занятий физической культурой, спортивного оборудования и инвентаря
- 2. Просматривать форму занимающегося (одежда и обувь) и наличие защитных приспособлений для конкретного вида спорта
- 3. Соблюдать нормативы, выполнять правила, которые предусматривает гигиена физических упражнений и спорта в части, касающейся климатических факторов; соблюдение режима тренировок и занятий, прием пищи, уход за телом и одеждой
- 4. Не допускать переохлаждения/перегревания, переутомления. Проводить разминку с постепенным наращиванием физической и эмоциональной нагрузок
- 5. Включать мероприятия по восстановлению после физических и эмоциональных нагрузок
- 6. Соблюдать установленные врачом сроки возобновления занятий после травм и заболеваний. Применять метод постепенности в наращивании нагрузок.

# Оказание первой помощи на месте происшествия

Если при движениях или под нагрузкой появляется боль, повышается чувствительность или выявляется опухоль, принимаются следующие меры:

1. Остановить или ограничить кровотечение (быстрое замораживание, давящая повязка, высокое положение травмированного органа, покой)
2. Обработать поврежденный участок тела перекисью водорода, бриллиантовым зеленым
3. Провести иммобилизацию перелома, предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирацию и т.д.)
4. Обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

# Первая помощь при ушибах

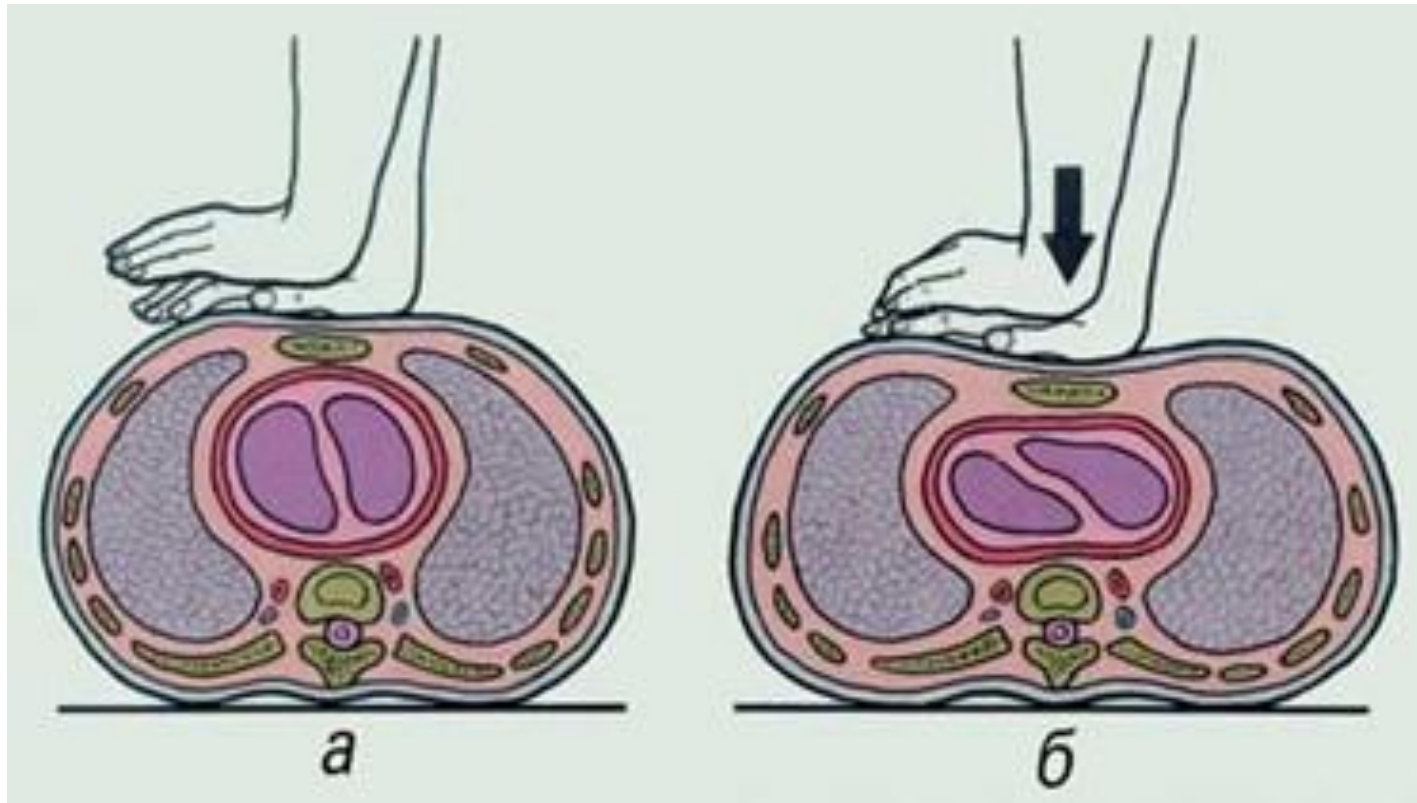
- 1. Немедленно прекратить тренировки
- 2. Снизить температуру тканей в области повреждения; провести обезболивание и остановку капиллярного кровотечения орошением места повреждения хлорэтилом или приложением пузыря со льдом, затем наложить давящую повязку или тейп;
- 3. Наложить давящую повязку от периферии к центру (с перехлестом, каждый виток – в половину ширины повязки);
- 4. Поврежденную область следует приподнять над уровнем сердца.
- 5. Принять дополнительные меры (например, для снятия боли дать анальгетик)

# Переломы костей

- **Перелом** – это нарушение целостности кости под влиянием острой механической травмы. При переломах, как правило, повреждаются окружающие мышцы, фасции, нервные окончания, сосуды. Различают переломы полные и неполные (трещины), открытые и закрытые, со смещением и без смещения отломков.
- **Причины:** удары, падения, столкновения, сжатия и т.д.
- **Симптомы:** локальная болезненность в месте перелома, деформация конечности (искривление или укорочение), неестественная подвижность, хруст и припухлость в месте перелома, нарушение функции конечности, отек, невозможность активных движений.

# Непрямой массаж сердца

Руки не следует отнимать от груди после каждого надавливания, но перед каждым новым надавливанием необходимо дать грудной клетке подняться в исходное положение, с тем чтобы не препятствовать наполнению полостей сердца кровью.



**Спасибо  
за внимание!**

