МІЖНАРОДНИЙ КЛАСИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПИЛИПА ОРЛИКА
Україна, 54003, м. Миколаїв, вул. Котельна 2
ЄДРПОУ: 37992250
e-mail: mku.osvita@gmail.com
+38 (050) 394 72 87;
0 800 400 557
www.mku.edu.ua

PYLYP ORLYK INTERNATIONAL CLASSICAL UNIVERSITY
2, Kotelna Street, *Mykolaiv*, 54003, Ukraine
EDPNOY: 37992250
e-mail: mku.osvita@gmail.com
+38 (050) 394 72 87;
0 800 400 557
www.mku.edu.ua

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор ПЗВО
МКУ ім.. П.Орлика
_____ Наталя Євдокимова
28.08.2025 р.

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці
№52 -ІОП

Термін дії - 3 роки

м. Миколаїв 2025 р.

ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 52 ІОП

під час проведення занять з фізичного виховання
та спортивних заходів
(для всіх факультетів і всіх спеціальностей)

1. ЗАГАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні та практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

1.2. Основні види навчальних занять з фізичного виховання ПЗВО»Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»:

- лекції;
- лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття;
- консультації.

1.3. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- заняття у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях, групах за інтересами;
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

1.4. Всі перелічені форми фізичного виховання організуються і плануються викладачами кафедри фізичного виховання, спортивним клубом вищого закладу освіти.

1.5. Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

Організація навчальних занять

1.6. Організація занять з фізичного виховання із здобувачів вищої освіти ПЗВО»Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика» проводиться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих навчальних закладів освіти» затверджених рішенням колегії Міністерства освіти і науки України від 25.03.2004 N 4/3-22 «Про стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України у відповідності до існуючої нормативно-правової бази»

1.7. Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти здобувані вищої освіти розподіляються по навчальних відділеннях: ***основне, спеціальне і спортивне.***

1.8. Розподіл у навчальні відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров’я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

1.9. В ***основне*** навчальне відділення зараховуються здобувані вищої освіти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно- прикладної

фізичної підготовки (1111ФП) та у групи з видів спорту. Здобувачів вищої освіти підготовчої медичної групи рекомендується об’єднувати в окремі групи ЗФП і 1П1ФП.

1.10. У ***спеціальне*** навчальне відділення зараховуються здобувані вищої освіти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи комплектуються за нозологічними ознаками. Здобувані вищої освіти, які звільнені за станом здоров’я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

1.11. Для здобувачів вищої освіти, які перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

1.12. У ***спортивне*** навчальне відділення зараховуються здобувані вищої освіти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

1.13. Робоче місце працівника є постійним - спортивний майданчик, спортивний зал.

1.14. Технологічне обладнання, що застосовується на робочому місці:

- Музичний центр, ноутбук з колонками (далі електроапаратура);
- спортивні споруди і обладнання, що використовують на заняттях із врахуванням особливостей курсу фізичного виховання.

1.15. Працівники допускається до роботи після того, як пройшли вступний та первинний (на робочому місці) інструктажі з питань охорони праці, пожежної та електробезпеки.

1.16. Заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки вчителем фізичного виховання, який має належну освіту та кваліфікацію.

1.17. Дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд під час приймання навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена за наказом ректора закладу.

1.18. До занять з фізичного виховання і спорту допускаються здобувані вищої освіти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я.

1.19. Під час проведення занять з фізичного виховання і спорту здобувані вищої освіти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.20. У спортивних спорудах потрібно мати аптечку (на відкритих спортивних майданчиках — переносну аптечку) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів.

1.21. Спортивний зал у прилеглих до нього рекреаціях має бути обладнаний пінними або порошковими вогнегасниками у кількості не менше двох на приміщення.

1.22. Ями для стрибків мають бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, розрівняним. Перед кожним стрибком пісок слід розрихлювати і вирівнювати.

1.23. Метання спортивних приладів (диск, м'яч, граната, молот) має проводитися за дотриманням заходів безпеки, які унеможливлюють попадання приладів за межі майданчика. Довжини секторів для приземлення спортивних приладів повинні бути не менше як 60 м.

1.24. Працівник зобов'язаний знати й виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поводження з устаткуванням на робочому місці.

1.25. Основні небезпечні виробничі фактори на робочому місці:

- ураження електричним струмом при необережному поводженні з електророзеткою, електроапаратурою;
- загоряння електроапаратури внаслідок використання нестандартних запобіжників;
- отримання травми під час користування несправним обладнанням;
- внаслідок необережного поводження з спортивними приладами, при рухливих іграх можливі травми, пошкодження.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Викладач перед початком занять в спортивній залі (спортивному майданчику) повинен впевнитись у:

- безпечності місця проведення занять;
- перевірити надійність кріплення спортивного обладнання;
- недоступності спортивних снарядів, обладнанні та інвентарю, що не використовується на заняттях;
- проведенні попередньої переклички здобувачів вищої освіти і наявності допуску до занять.

Необхідно перевірити, що здобувані вищої освіти:

- за медичними показниками не мають протипоказань для занять фізичною культурою і спортом;
- одягнені і взуті в спеціальний спортивний одяг і взуття

2.2. Усі спортивні прилади й обладнання, що використовуються під час проведення занять з фізичного виховання, повинні бути справними і надійно закріпленими.

2.3. Надійність установлення і результат випробувань інвентарю та обладнання відповідно до правил проведення змагань, затверджених національними федераціями з окремих видів спорту.

2.4. Гімнастичні прилади не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів, коливань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають бути надійно закручені.

2.5. Жердини брусів перед початком навчального року треба перевіряти по всій довжині. У разі виявлення тріщини жердину необхідно замінити.

2.6. Робоча поверхня перекладини, брусів повинна бути гладенькою. Пластини для кріплення гаків розтяжок перекладини повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і заглиблені врівень з підлогою.

2.7. Перед виконанням вправ на перекладині і після їх закінчення необхідно протирати сухою тканиною гриф перекладини і зачищати наждачним полотном у разі необхідності.

2.8. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задирок на брусі, помітного викривлення.

2.9. Опори гімнастичного козла міцно закріплюються в коробках корпусу.

2.10. Під час висування ніжки козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

2.11. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння.

2.12. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

2.13. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

2.14. Маса і розміри спортивних приладів для метання повинні відповідати віку й статі здобувана вищої освіти відповідно до Правил змагань з легкої атлетики, затверджених Федерацією легкої атлетики України.

2.15. Для стрибків у висоту допускається використання стояків будь-якого типу за умови їх достатньої жорсткості. Планка має бути виготовлена з деревини, металу чи іншого матеріалу з круглим поперечним перерізом.

2.16. Стояки, які прикріплюють сітку для гри у волейбол до поверхні ігрового поля, не повинні мати пристроїв, небезпечних для гравців.

2.17. Ворота для гри у футбол мають бути жорстко закріплені.

2.18. Перед використанням електроапаратури перевірити електрошнури з метою виявлення видимих пошкоджень ізоляції.

2.19. Про виявлені пошкодження меблів чи електрообладнання повідомити завідувача кафедри.

2.20. Вимоги безпеки перед проведенням занять з гімнастики:

- гімнастичний зал має бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що випливають з вимог навчальної програми;
- обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона.

2.21. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):

- перед початком гри слід відпрацювати техніку: удари і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист;
- вага, розміри і якість м'ячів, які використовують у спортивних іграх, відповідно до правил проведення змагань з окремих видів повинні складати:

Баскетбольний м'яч	має бути сферичної форми і маси не менше від 567 г і не більше за 650 г. Він повинен бути накачаний до такого повітряного тиску, щоб при падінні з висоти 1,80 м, виміряній від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, виміряну до верхньої поверхні м'яча, не менш як 1,20 м і не більше за 1,40 м.
Волейбольний м'яч	повинен бути з м'якої шкіри, круглий та однокольоровий. Вага м'яча - 270-280 г, окружність - 0,64-0,66 м. Тиск повітря всередині камери м'яча має складати максимум 0,051 кг/смЗ.
Футбольний М'яч	повинен мати сферичну форму; виготовляється зі шкіри або іншого придатного для цих цілей матеріалу;має довжину кола не більше 70 см і не менше 68 см. На момент початку матчу важить не більше 450 г і не менше 410 г.(Вага вказується для сухого м'яча). Має внутрішній тиск, рівний 0,6 -1,1 атмосфери (600—1100 г/кв. см)
Г андбольний м'яч	виготовляють зі шкіри або синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим і не бути слизьким або блискучим. Існує 3 розміри гандбольних м'ячів: Окружність 50-52 см, вага 290—330г для команд хлопчиків 8-12 років і дівчаток 8-14 років. Окружність 54-56 см, вага 325—375г для жіночих команд старших за 14 років і чоловічих команд 12-16 років. Окружність 58-60 см, вага 425—475г для чоловічих команд старших за 16 років.

2.22. Висоту сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки, на кінцях сітки (над боковими лініями). Висота повинна бути однаковою і не перевищувати нормативів більше як на 2 см.

2.23. Кільця для гри у баскетбол слід закріплювати на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика, довжина сітки кілець має становити 0,4 м.

2.24. Вимоги безпеки перед проведенням занять з плавання:

1. Проводити заняття в природних водоймищах дозволяється тільки в спеціально відведених і обладнаних місцях, які відповідають санітарним вимогам правилам охорони життя і здоров'я людей на внутрішніх водоймищах;

2. Вибираючи місце для навчання в природних водоймищах, треба керуватися такими вимогами:

- природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або днище купальні, обладнаної на природному водоймищі, повинне бути рівним, піщаним або дрібногальковим і очищеним від корчів, каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей;
- глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;
- швидкість течії (руху) води — не більша за 0,3 м/с;
- місця купання повинні бути огороджені на суші;

- огорожа по периметру акваторії виконується за допомогою тросу із закріпленими на ньому прапорцями на поплавцях (пінопластові, дерев'яні, коркові пластини) з таким розрахунком, щоб вони були помітні;

- оптимальні кліматичні умови: безвітряна сонячна погода з температурою повітря 22°С і води 18°С;

- під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках рятувальні човни тощо);

- присутність медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності.

3. Склад груп, які навчаються плаванню у відкритих водоймищах, — 8- 10 осіб; для підстрахування групи розбивають на підгрупи по двоє осіб в кожній підгрупі.

4. У разі наявності факторів, які заважають проведенню занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості зробити це — відмінити заняття.

5. Під час проведення занять з плавання у закритому або відкритому штучному басейні слід виконувати такі вимоги:

6. у глибокій частині бассейну, глибина його повинна бути: для дітей 7-11 років — не більше як 0,85 м, дітей 11-16 років — не більше як 1,05 м, у мілкій частині басейну — відповідно 0,6 м і 0,8 м;

7. температура води у басейні 23—28°С;

8. під час навчання з плавання необхідно мати відповідно до віку на одного учня 3 м2 поверхні води для дітей віком 7-11 років і 4 м2 — для учнів старшого віку;

9. склад групи з тими, що не вміють плавати, не повинна перевищувати 10-12 осіб на одного тренера;

10. швидкість повітря не вища як 0,2 м/с, оптимальна температура повітря — на 1-2 градуси вища температури води у басейні.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

3.1. Не користуйтеся несправним спортивним інвентарем та меблями.

3.2. Не підключайте електроапаратуру до мережі в розібраному стані.

3.3. Перед заміною запобіжників не забудьте вийняти вилку з розетки мережі.

3.4. Ремонт електроапаратури, заміну лампи діапроектора й чистку оптичних деталей слід проводити, відключивши електроапаратуру від мережі.

3.5. При заміні лампи діапроектора не слід виймати її з патрона одразу після відключення діапроектора від мережі, оскільки лампа нагрівається під час роботи до високої температури.

3.6. Не залишайте без догляду на тривалий час включену електроапаратуру. При тривалих перервах вийміть вилку шнура живлення зі штепсельної розетки.

3.7. Під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:

- виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності вчителя або його помічника;

- слід укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;

- важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;
- складні елементи і вправи слід виконувати тільки за допомогою страхування, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;
- слід змінювати висоту брусів, піднімаючи одночасно обидва кінці жердини;
- потрібно висовувати ніжки в стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад;
- для змащення рук треба використовувати магнезію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання;
- під час виконання учнями гімнастичних вправ потоком (один за одним) слід дотримуватись необхідних інтервалів, що визначаються Правилами проведення змагань з гімнастики.

3.8. Під час проведення занять з легкої атлетики:
- у разі прохолодної погоди треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ (розминка повинна бути інтенсивнішою);
- взуття учнів має бути на підошві, що виключає ковзання, воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу (на підошві і каблуці спортивного взуття дозволяється мати шипи);
- під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, що визначається Правилами проведення змагань з легкої атлетики;
- перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напряму польоту об'єкта метання;
- студент, який виконує метання диску чи штовхає ядро, не повинен виходити за межі кола до приземлення приладу;
- не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для штовхання і метання, зокрема інвентар, який не використовується в даний час на уроці;
- назад до кола метання спортивний прилад слід переносити, ні в якому разі не кидати;
- зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

3.9. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол):
- Під час занять, тренування та змагань здобувані вищої освіти мають викопувати вказівки викладача, тренера, судді, дотримуватись встановлених правил проведення і послідовність занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.
- Спортивний одяг здобувачів вищої освіти, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців — баскетболістів, волейболістів, гандболістів — на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів — на жорсткій підошві.
- Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців.
- Здобувані вищої освіти, які грають у футбол, слід мати індивідуальні

захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям — рукавички.

3.10. Вимоги безпеки під час проведенням занять з плавання:

— здійснювати систематичний лікарський контроль за станом здоров'я дітей та перевіряти їх самопочуття перед кожним заняттям;

— не дозволяти дітям входити у воду при поганому самопочутті, якщо у них нежить або кашель;

— постійно проводити з дітьми пояснювальну роботу щодо правил поведінки на воді і дотримання техніки безпеки;

— не допускати неорганізованого купання і плавання, самовільних стрибків у воду й пірнання;

— не дозволяти дітям штовхати одне одного у воду, сідати одне на одного, хапати за руки і ноги;

— не проводити заняття на водоймищах за несприятливих метеорологічних умов (круті хвилі, сильний вітер, низька температура води і повітря, погана прозорість води та ін.);

— не допускати до води без супроводження дорослих;

— при перебуванні дітей у воді вчитель повинен розташуватися на глибокому місці так, щоб діти знаходилися між ним і берегом;

— викладач повинен постійно тримати в полі зору студентів, які знаходяться у воді і бути з ними поруч, щоб на випадок необхідності негайно прийти на допомогу;

— при групових заняттях треба привчати студентів до непарного спостереження;

— усі вправи і прагнення самостійно плавати слід виконувати тільки в сторону берега (тобто з глибокого місця на мілке);

— тривале перебування під прямим промінням з непокритою головою може спричинити сонячний удар;

— у спеку після виходу з води треба відпочити в затінку;

— не допускати переохолодження дітей;

— уважно стежити за студентами, які перебувають у воді;

— викладач виходить з води останнім, переконавшись, що усі студенти знаходяться на березі;

— викладач повинен впевнено володіти прийомами рятування потерпілих на воді та надання їм першої долікарської допомоги.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. Відключіте електроапаратуру від мережі.

4.2. Приберіть робоче місце. Перевірте справність спортивного обладнання та меблів. Про виявленні недоліки повідомте завідувача кафедри.

5.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При виникненні пожежі в спортивному залі необхідно:

— ужити заходів щодо евакуації дітей з приміщення;

— вимкнути електромережу;

— повідомити пожежну охорону (тел. 101);

— повідомити завідувача кафедри;
— знеструмлену електропроводку можна гасити піском, водою, вогнегасником;

5.2. При ураженні електрострумом:
— відключити електроапаратуру від мережі;
— негайно розпочати допомогу потерпілому, викликати медичного працівника;
— повідомити про нещасний випадок завідувача кафедри.

5.3. Правила надання першої (долікарської) допомоги у випадку травм, пошкоджень.

- Удари, розтяги: Внаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця в місці удару.
— створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3-4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15-20 хв.);
— у разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися;
— голову слід, нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10-15 хв.;
— за умови удару голови треба забезпечити спокій;
— під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину;
— не можна дозволяти студенту з такою травмою самостійно йти в лікарню.

- Переломи, вивихи: Основними ознаками перелому є різкий біль, що посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар. У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток.
— не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце;
— необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини — твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину;
— шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця пошкодження;
— у разі перелому кісток гомілки укладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна;
— у разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку від пахвової западини пошкодженого боку до стопи, а другу — уздовж внутрішнього боку від паху до стопи;
— шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3—4 місцях;
— стопу фіксують тугою пов'язкою;
— у разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискують до тулуба, закріплюють пов'язкою.

- Утоплення:
— витягши потерпілого з води, необхідно швидко очистити йому порожнину рота і витягти язик, щоб він не западав у горлянку;
— ставши на праве коліно, покласти потерпілого вниз обличчям на ліве — стегно, упираючись ним у нижню частину грудної клітки;
— у ділянці нижніх ребер натиснути на спину, щоб звільнити від води та інших

предметів дихальні шляхи;
— потім покласти потерпілого на спину, щоб голова була відкинута назад, на тверду поверхню і почати штучне дихання способом «з рота в рот»;
— разом із штучним диханням здійснюють нагрівання розтиранням тіла.

- Обмороження: Ознаки обмороження — оніміння пошкодженої частини тіла, збліднення, а потім посиніння шкіри і набряклість. Біль на початку не відчувається, але при відігріванні обмороженої ділянки з'являється різкий біль.
— унести потерпілого в тепле приміщення;
— розведеним спиртом розтерти побілілі місця до появи чутливості шкіри, а потім накласти пов'язку з вазеліном;
— необхідно напоїти потерпілого гарячим чаєм;
— якщо шкіра в місці обмороження набрякла і набула червоно-синюшного відтінку, розтирати його не можна - необхідно протерти тими самими розчинами й накласти суху стерильну пов'язку.

- Поранення:
— необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря;
— той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо — намазати пальці йодною настоянкою;
— доторкуватися до рани навіть вимитими руками не дозволяється;
— не дозволяється обмивати рану водою;
— при незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидкому зсіданню крові;
— при пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню;
— виймають осколки скла і знову промивають рану спиртом або розчином перекису водню;
— якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навкруги, але ні в якому разі не з глибинних шарів рани;
— шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені, перев'язують і звертаються в медпункт;
— у разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини під тиском судину, яка кровоточить, потрібно притиснути до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні;
— потім накладають джгут на 5—10 см вище від рани, під джгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання;
— джгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

6. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ НА ТЕРИТОРІЇ УНІВЕРСИТЕТУ

6.1. Під час ожеледиці:

- Ходити необхідно, не поспішаючи, ноги злегка розслабити в колінах, ступати на всю підошву, руки тримати вільними.
- У разі втрати рівноваги необхідно швидко присісти, що дасть змогу утриматися на ногах, руки при цьому не тримати в кишенях.
- Слід пам'ятати, що гальмовий шлях машини під час снігопаду та в ожеледицю збільшується, тому перебігання проїжджої частини дороги під час руху автомобілів може призвести до каліцтва, а можливо, і до загибелі.
- Після падіння і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, а на тілі з'явилися пухлини — необхідно терміново звернутися до лікаря в травмпункт.

Розроблено:

Проректор з адміністративно – господарської роботи _____ (підпис) Андрій МАТВІЄНКО

Погоджено:

Інженер з охорони праці _____ (підпис) Валерій КЛИМЕНКО

Юрист -консульт _____ (підпис) Ганна Шаповалова