



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**при получении травмы**

**Нижевартовск**

## 1. Общие требования при получении травмы

1.1. Чтобы не получить травму во время нахождения в «ЦДТ», соблюдайте установленную дисциплину и технику безопасности.

1.2. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а также по вашей личной невнимательности и нарушении техники безопасности (бегали по зданию, катались по перилам, толкались или дрались), поэтому не забывайте о личной безопасности.

1.3. При получении травмы не паникуйте, найдите ближайшего взрослого работника «ЦДТ» или своего педагога, и сообщите ему об этом. Сделайте тоже самое если травму получил ваш товарищ.

1.4. Оставьте на месте все следы несчастного случая, ничего не трогайте и не убирайте.

1.5. Если вам понадобится вызов скорой медицинской помощи и госпитализация – не паникуйте, с вами направится ваш родитель, а если по каким-либо причинам у родителей сразу не получится приехать к месту получения травмы и сопроводить вас в больницу, то с вами поедет в сопровождении один из назначенных педагогических работников «ЦДТ».

1.6. Не скрывайте полученную травму, сообщите об этом своему педагогу.

1.7. Если в больнице вам наложили гипс или лангету, вам категорически запрещается посещать занятия «ЦДТ», до полного выздоровления, до того момента, пока вас не выпишут с больничного. Если вы будете посещать занятия с гипсом или лангетой, то повышается риск получения вторичной травмы, что может повлечь за собой осложнения.

1.8. Если вы получили какую-либо травму вне «ЦДТ», желательно об этом сообщить своему педагогу, чтобы удостовериться, что травма не была получена во время вашего пребывания в «ЦДТ».

1.9. Так как чаще всего травмами являются кровотечения, вывихи, ушибы, растяжения, переломы, тепловые или солнечные удары, обморожения, то вам следует знать об основных правилах поведения при получении травмы:

1.9.1. Помните, при любой травме стоит обязательно сообщить педагогу или ближайшему взрослому.

1.9.2. Если ваш товарищ потерял сознание – категорически запрещается его бить по его лицу.

1.9.3. При любом кровотечении, если есть возможность поднимите конечность вверх для того, чтобы приток крови ослабел.

Необходимо убедиться, что ни пострадавшему, ни Вам ничего не угрожает (при необходимости – вывести или вынести пострадавшего из зоны поражения или опасности.).

1.9.4. При кровотечении из носа не рекомендуется запрокидывать голову,

наоборот надо наклонить голову вниз, дышать следует ртом.

1.9.5. В случае перелома не пытайтесь вправить сломанную конечность, старайтесь меньше ей шевелить.

1.9.6. При получении ожога не смазывайте кожу маслом – масло создает пленку, что препятствует естественному заживлению раны. Ожоговые пузыри так же лопать/прокалывать нельзя.

1.9.7. Если вам стало плохо на солнце (тошнота, головокружение) – сразу же уйдите в тень. Расстегните стесняющую одежду, побрызгайте лицо водой.

1.9.8. При переохлаждении или обморожении больше двигайтесь или зайдите в теплое помещение. Не подставляйте обмороженные руки под горячую воду (травмируются кровеносные сосуды), вода должна быть слегка теплая. Нельзя растирать обмороженный участок снегом.