

3.4. При работе с использованием электротехники соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

* не подключать к электросети и не отключать от нее электротехнику мокрыми и влажными руками;
* не оставлять включенную в электросеть электротехнику без присмотра.

3.5 При работе с компьютером руководствоваться инструкцией при работе с компьютером.

3.6.Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 часа работы проветривать помещение.

3.7. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления через каждый час работы делать перерыв на 10-15 мин., во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

**4. Требования безопасности по окончании работы**

4.1. Отключить от электросети электрически приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.

4.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы.

4.3. Проверить помещение, закрыть окна и выключить свет.

1. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

5.1. При обнаружении каких-либо неисправностей, повреждений изоляции электрокабелей, при внезапном отключении электропитания, искрения и запаха гари, немедленно отключить электроприборы от сети и сообщить об этом администрации ДЮСШ.

5.2. При возникновении пожара в здании немедленно эвакуироваться из здания через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5.3. При получении травм, недомогании немедленно обратиться за медицинской помощью при необходимости оказать доврачебную помощь.

5.4. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.5. Обо всех аварийных ситуациях и происшедших авариях работники должны немедленно докладывать своему непосредственному начальнику и не приступать к работе до устранения причин аварии.

Незамедлительно извещать администрацию ДЮСШ о несчастном случае и о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью учащихся.

**Действия по оказанию первой доврачебной помощи при переломах и вывихах:**

* основные признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация; диагноз перелома костей может поставить только врач;
* при вывихе происходит смещение сочленяющихся костей;
* при подозрении на перелом, вывих, подвывих нельзя делать попыток к выправлению, тянуть за поврежденное место;
* создать максимальный покой поврежденной части тела с помощью транспортной шины из твердого материала, обернутого в мягкую ткань;
* шину прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения;
* при переломе костей голени две шины укладывают, по наружной ,и по внутренней поверхностям ноги, от стопы до верхней трети бедра;
* при переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую по внутренней стороне паха до стопы;

шины туго перебинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех местах; стопу фиксируют тугой повязкой;

* при переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

**Действия по оказанию первой доврачебной помощи при ранениях:**

* при ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, иногда глубоко лежащих тканей;
* оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу;
* при кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи прикрыть рану салфеткой, положить сверху тампон ваты, туго забинтовать, а затем приподнять конечность;
* при кровотечении толчками или под давлением, кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения, после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать в таком положении; 