

*Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)»
Республики Саха (Якутия)
(наименование организации)*

СОГЛАСОВАНО

Уполномоченный представитель
трудового коллектива по охране труда

Бар

Т.С. Бариева

«___» 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ



Р.В. Кравченко

2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для дежурного администратора

ИОТ – ДЮСШ – 11-2019

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности:

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

Введение

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

1. Общие требования

1.1. К самостоятельной работе в должности дежурного администратора допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет. Имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обучение безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие обязательный вводный инструктаж по электробезопасности, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры (обследования) и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Дежурный администратор обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленный режим труда и отдыха. Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, обеденный перерыв - не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

1.3. Во время работы на дежурного администратора могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами;

- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с нарушенной изоляцией или заземлением (при включении или выключении электроприборов и освещения в помещениях);

- получение травм вследствие неосторожного обращения с канцелярскими принадлежностями либо ввиду использования их не по прямому назначению;

- повышенная подвижность воздуха;

- получение физических и (или) психических травм в связи с незаконными действиями работников, иных лиц, вошедших в прямой контакт с дежурным администратором для решения тех или иных вопросов производственного характера.

1.4. В соответствии с правилами и нормами дежурному администратору выдаются средства индивидуальной защиты.

1.5. Дежурный администратор должен извещать руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью работников и обучающихся, о каждом несчастном случае, произшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания и обо всех замечаниях или нарушениях, касающихся охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, а также о неисправной работе оборудования.

1.6. Дежурный администратор на рабочем месте должен поддерживать чистоту и порядок, обеспечивать сохранность средств защиты, инструментов, приспособлений, оборудования, средства пожаротушения.

1.7. В течение трудовой деятельности дежурный администратор обязан проходить повторные инструктажи на рабочем месте – не реже 1 раза в 6 месяцев, периодический медосмотр – в соответствии с Приказом Минздрава № 302н – не реже 1 раза в год.

1.8. Дежурный администратор должен знать:

- санитарные нормы и правила (СанПиН);
- правила пожарной безопасности;
- правила оказания первой помощи и месторасположение медицинских аптечек.

1.9. Выполнение инструкции является обязательным для дежурного администратора в ДЮСШ.

1.10. Контроль над выполнением требований инструкции осуществляет уполномоченный представитель трудового коллектива по охране труда, ответственный по охране труда, Директор.

1.11. За нарушение требований инструкции лица несут личную, административную, материальную и уголовную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

Перед началом работы дежурный администратор должен:

- 2.1. Сделать обход спортивной школы для проверки готовности к учебно-тренировочному процессу.
- 2.2. Проверить состояние отопления и температурного режима в помещениях, освещения.
- 2.3. При необходимости включить (выключить) освещение в холле, на этажах, лестничных площадках, местах общего пользования.
- 2.4. Сделать внутренний обзор помещений, спортивного и тренажерного зала, окон, дверей.
- 2.5. Проверить санитарное состояние спортивного и тренажерного зала, качество уборки кабинетов, коридоров, лестничных площадок.
- 2.6. Проверить средства индивидуальной защиты.
- 2.7. В случае обнаружения недостатков угрожающих жизни и здоровью обучающихся и сотрудников школы сообщить директору.

3. Общие требования безопасности во время работы

- 3.1. Не допускать опоздания на занятие тренеров-преподавателей и обучающихся.
- 3.2. Следить за выполнением преподавателями одинаковых требований к учащимся:
 - к внешнему виду;
 - к санитарно-гигиеническим требованиям во время образовательного процесса.
- 3.3. Не допускать пребывания в школе посторонних лиц, детей без тренеров-преподавателей в спортивном и тренажерном зале, даже под ответственность дежурного администратора.
- 3.4. Контролировать выполнение тренерами-преподавателями правил внутреннего трудового распорядка, обучающимися - правил поведения обучающихся.
- 3.5. Не переносить груз выше установленных норм. Не допускать наличие открытых токоведущих участков у электроприборов, электрорубильников, штепсельных розеток и выключателей.
- 3.6. Не загромождать проходы, запасные выходы и подступы к средствам пожаротушения.
- 3.7. Стого выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.
- 3.8. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.
- 3.9. Соблюдать сохранность документации, не допускать к конфиденциальной информации непосвященных лиц.
- 3.10. Стого выполнять общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.
- 3.11. Во время исполнения своих должностных обязанностей дежурный администратор руководствуется инструкциями:
 - по охране труда;
 - по пожарной безопасности;
 - при эксплуатации электроустановок.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить о случившемся директору и далее действовать в соответствии с полученными указаниями.
- 4.2. Если на металлических частях оборудования обнаружено напряжение (ощущение тока), заземляющий провод оборван - отключить оборудование немедленно, доложить руководителю о неисправности электрооборудования и без его указания к работе не приступать.
- 4.3. При прекращении подачи электроэнергии отключить оборудование.
- 4.4. При появлении непривычного звука, запаха палёного, непроизвольного отключения компьютера и оргтехники немедленно остановите работу и поставьте об этом в известность руководителя.
- 4.5. При возникновении возгорания немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть за исключением осветительной сети, сообщить о пожаре всем работающим и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена — хороший проводник электрического тока.
- 4.6. В случае возникновения пожара руководствоваться соответствующим планом эвакуации, инструкцией по противопожарной безопасности, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.
- 4.7. В случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера руководствоваться соответствующим планом эвакуации, инструкцией по организации мер безопасности в случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера.
- 4.8. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение.

4.9. При травмах следует об этом сообщить администрации и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

Техника проведения искусственного дыхания:

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Подложите что-либо под плечи;
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками;
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего;
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта;
- Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца:

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Встаньте слева от пострадавшего;
- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца;
- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность;
- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником;
- После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук;
- На момент вдоха массаж сердца прерывают.

В случае поражения электрическим током (молнией):

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания;
- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

При носовом кровотечении:

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

При кровотечении (артериальном, венозном):

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1–1,5 ч.). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;

- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

При солнечном ударе:

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;
- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;
- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. д.):

- при ужаливании 1–2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
- на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;
- зуд от укусов комаров, мошки, пчел (после удаления жала) можно устраниТЬ, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

При ушибе:

- обеспечьте пострадавшему полный покой;
- при ушибе, растяжении происходит повреждение мягких тканей, появляется припухлость на месте ушиба, синяка;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом (3-4 раза на час с интервалом по 15 минут);
- при ушибе носа, с сопровождающимся кровотечением, голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10-15 минут;
- при ушибе головы обеспечить покой, при транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку, организовать сопровождение к врачу.

После термического или электрического ожога:

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

При порезах и ранениях:

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку;
- 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, тую 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; затем наложить жгут на 5-7 см. выше раны; под жгут положить ткань; жгут нельзя оставлять более чем на 1 час 30 минут;
 - рану нельзя промывать водой и трогать руками;
 - рану по краям смазать йодом и накрыть стерильным материалом.

При отравлении пищевыми продуктами:

- дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

Помощь при утоплении:

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

При попадании инородного тела в дыхательные пути:

- прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

Во время эпилептического припадка:

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

При укусе собаки:

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

При переломе конечностей:

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута;
- 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, подвыших 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 тую 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.

При обмороке:

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

При болях в области сердца:

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

При болях в области живота:

- уложить больного в постель, вызвать врача;
- других мер самостоятельно не предпринимать.

Оказав первую помощь, необходимо обязательно обратиться к врачу!

5. Требования безопасности по окончании работы

После окончания занятий дежурный администратор обязан:

1. Проверить наличие и своевременную сдачу ключей.
2. Проверить качество уборки кабинетов, лестничных площадок и других помещений.
3. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы.
4. Проверить помещение, закрыть окна и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен (а): _____ / _____
_____ / _____
_____ / _____

Пронумеровано и прошнуровано
На 7 листах

Директор ДЮСШ



Р.В. Кравченко
2019 г.