

*ИОТ – ДЮСШ – 08-2019*

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**

Сокращенные обозначения:

Персональный компьютер (далее – ПК)

1.1. К самостоятельной работе в должности документовед 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 предварительный (при поступлении на работу), прошедшие обязательный вводный инструктаж по электробезопасности и проходящие периодические медицинские осмотры (обследования) и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Документовед 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. Рабочее место с компьютером и оргтехникой должно размещаться на расстоянии не меньше 1м от стены, от стены с оконными проемами - на расстоянии не менее 1,5 м. Угол наклона экрана монитора или ноутбука по отношению к вертикали должен составлять 10-15 градусов, а расстояние до экрана - 500-600 мм. Угол зрения к центру экрана должен быть прямым и составлять 90 градусов.

1.4. В помещении, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов. Осветительные установки должны обеспечивать равномерное освещение и не должны образовывать ослепляющих отблесков на клавиатуре, а также на экране монитора по направлению глаз. Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными панелями и др.). Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

1.5. Монитор должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора ПК и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.6. При работе с компьютером, принтером, ксероксом и другой периферийной техникой не допускается расположение рабочего места в помещениях без естественного освещения, без наличия естественной или искусственной вентиляции.

1.7. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.8. Во время работы на документоведа 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 и с компьютером;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям с нарушенной изоляцией или заземлением (при включении или выключении электроприборов и освещения в помещениях);
- снижение иммунитета организма работающего от чрезмерно продолжительного (суммарно – свыше 4 ч. в сутки) воздействия электромагнитного излучения при работе на компьютере;
- снижение работоспособности и ухудшения общего самочувствия ввиду переутомления в связи с чрезмерным для данного индивида фактической продолжительностью рабочего времени и (или) интенсивностью протекания производственных действий;
- получение травм вследствие неосторожного обращения с канцелярскими принадлежностями либо ввиду использования их не по прямому назначению;
- получение физических и (или) психических травм в связи с незаконными действиями работников, иных лиц, вошедших в прямой контакт с документоведом для решения тех или иных вопросов производственного характера.



1.9. В соответствии с правилами и нормами документоведа выдается средства индивидуальной защиты.

1.10. Документовед обязан:

- немедленно поставить в известность директора о происшедшем несчастном случае и обо всех замечаниях или нарушениях, касающихся охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, а также о неисправной работе оборудования;
- в помещении кабинета и на рабочем месте необходимо поддерживать чистоту и порядок, проводить систематическое проветривание;
- обеспечивать сохранность средств защиты, инструментов, приспособлений, оборудования, средства пожаротушения.

1.11. В течение трудовой деятельности документовед 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

1.12. Документовед должен знать:

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

1.13. Выполнение инструкции является обязательным для документоведа в ДЮСШ.

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

1.15. 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**

2.1. Не переносить груз выше установленных норм. Не допускать наличие открытых токоведущих участков у электроприборов, электрорубильников, штепсельных розеток и выключателей.

2.2. Осмотреть и убедиться в исправности оборудования, электропроводки. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. Сообщить об этом руководителю и только после устранения неполадок и его разрешения приступить к работе.

2.3. Не загромождать проходы, запасные выходы и подступы к средствам пожаротушения.

2.4. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.

2.5. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

2.6. Не допускать к компьютеру и оргтехнике посторонних лиц, которые не участвуют в работе.

2.7. Соблюдать сохранность документации, не допускать к конфиденциальной информации непосвященных лиц.

2.8. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть:

- при люминесцентных лампах не менее 300 лк (20 Вт/кВ. м);
- при лампах накаливания не менее 150 лк (48 Вт/кВ. м).
- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции.

2.9. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

2.10. 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.

2.11. Тщательно проветрить помещение с персональным компьютером и оргтехникой, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температура воздуха в холодный период года - 22-24°C, в теплый период года - 23-25° С, относительная влажность воздуха — 40-60%.

2.12. При работе с компьютером руководствоваться инструкцией при работе с компьютером. Компьютер, любые его периферийные устройства, оргтехнику необходимо использовать в строгом соответствии с эксплуатационной документацией к ним.



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

2.14. 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.

2.15. Строго выполнять общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.

2.16. При работе на ксероксе и принтере во избежание поражения электротоком при устранении блокировки бумаги отключайте аппараты от сети. Отключайте оборудование от сети при длительном простое.

2.17. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

2.18. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз или организовывать физкультурные паузы.

2.19. Документоведу запрещается:

- перемещать и переносить системный блок, монитор, принтер, любое оборудование, которое находится под напряжением;
- во время работы пить какие-либо напитки, принимать пищу;
- любое физическое вмешательство в устройство компьютера, принтера, сканера, ксерокса во время их работы;
- оставлять включенное оборудование без присмотра;
- класть предметы на компьютерное оборудование, мониторы, экраны и оргтехнику.

2.20. Во время исполнения своих должностных обязанностей документовед руководствуется инструкциями:

- по охране труда;
- по пожарной безопасности;
- при эксплуатации электроустановок.

### **3. Общие требования безопасности во время работы**

3.1. Не переносить груз выше установленных норм. Не допускать наличие открытых токоведущих участков у электроприборов, электрорубильников, штепсельных розеток и выключателей.

3.2. Не загромождать проходы, запасные выходы и подступы к средствам пожаротушения.

3.3. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.

3.4. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

3.5. Не допускать к компьютеру и оргтехнике посторонних лиц, которые не участвуют в работе.

3.6. Соблюдать сохранность документации, не допускать к конфиденциальной информации непосвященных лиц.

3.7. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.8. 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.

3.9. При работе с компьютером руководствоваться инструкцией при работе с компьютером. Компьютер, любые его периферийные устройства, оргтехнику необходимо использовать в строгом соответствии с эксплуатационной документацией к ним.

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

3.11. 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.

3.12. Запрещается перемещать и переносить системный блок, монитор, принтер, любое оборудование, которое находится под напряжением.

3.13. Запрещается во время работы пить какие-либо напитки, принимать пищу.

3.14. Запрещается любое физическое вмешательство в устройство компьютера, принтера, сканера, ксерокса во время их работы.

3.15. Запрещается оставлять включенное оборудование без присмотра.

3.16. Запрещается класть предметы на компьютерное оборудование, мониторы, экраны и оргтехнику.

3.17. Строго выполнять общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.

3.18. При работе на ксероксе и принтере во избежание поражения электротоком при устранении блокировки бумаги отключайте аппараты от сети. Отключайте оборудование от сети при длительном простое.

3.19. Самостоятельно разбирать и проводить ремонт электронной и электронно-механической части компьютера, периферийных устройств, оргтехники категорически запрещается. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.

3.20. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.21. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз или организовывать физкультурные паузы.

3.22. Во время исполнения своих должностных обязанностей документовед руководствуется инструкциями по охране труда:

- по пожарной безопасности;
- при эксплуатации электроустановок.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить о случившемся директору и далее действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.3. 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.

4.4. При прекращении подачи электроэнергии отключить оборудование.

4.5. При появлении непривычного звука, запаха палёного, непроизвольного отключения компьютера и оргтехники немедленно остановите работу и поставьте об этом в известность руководителя.

4.6. При возникновении возгорания немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть за исключением осветительной сети, сообщить о пожаре всем работающим и приступить к тушению очага загорания имеющимися средствами пожаротушения.

4.7. 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.

4.8. 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.

4.9. 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.

4.10. 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 вдует 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 непрямого массажа 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 сделать 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, мошкар, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором пищевой 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, 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; 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, 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.

#### **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**

- 5.1. Отключить от электросети электрически приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы.
- 5.3. Проверить наличие ключей и своевременную их сдачу.
- 5.4. Проверить помещение, закрыть окна и выключить свет.

С инструкцией ознакомлен (а):

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Р.В. Кравченко  
« 25 » 04 2019 г.

