|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | Приложение №1  к приказу МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»  от «12» апреля 2024 г.  № 015 |   **ИНСТРУКЦИЯ № 1-2024**  **по охране труда для работников**  **муниципального бюджетного учреждения культуры «Центр Досуга и Народного Творчества» муниципального образования «Город Ленск»**  **1. Общие требования безопасности**  1.1. Настоящая инструкция разработана для работников МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск», и устанавливает требования безопасности труда при выполнении должностных обязанностей во всех структурных подразделениях МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» и на рабочих местах.  1.2. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» допускается к самостоятельной работе после прохождения:  - медицинского осмотра;  - вводного инструктажа;  - обучения элементарным правилам электробезопасности.  1.3. Проверке знаний настоящей инструкции подлежат все работники МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск».  1.4. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряже­ния МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск», требования по охране труда, бережно относиться к имуществу учреждения.  1.5. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» должен выполнять свои обязанности в рабочее время согласно Правилам внутреннего трудового распорядка МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»  1.6. При выполнении работником МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» обязанностей возможны воздействия следующих вредных и опасных производственных факторов:  • повышенные уровни электромагнитного, мягкого рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучений при работе с ПЭВМ или повреждениях в цепи нулевых защитных проводников;  • повышенный уровень статического электричества при повреждениях в цепи нулевых защитных проводников;  • опасное напряжение в электрической цепи, замыкание которой возможно при повреждении изоляции электропроводки, электрических шнуров питания, соединительных кабелей и изолирующих корпусов ПЭВМ, периферийных устройств ПЭВМ, средств оргтехники, кондиционеров и другого оборудования;  • подвижные части периферийных устройств ПЭВМ и средств оргтехники;  • повышенная или пониженная температура воздуха на рабочем месте;  • повышенная влажность и подвижность воздуха;  • повышенное содержание положительных и пониженное содержание отрицательных аэроионов при работе с ПЭВМ и с электрофотокопировальной техникой;  • недостаточная освещенность рабочей зоны;  • физические перегрузки из-за длительного нахождения в неудобном рабочем положении;  • нервно-психические и эмоциональные перегрузки;  • перенапряжение зрительных анализаторов;  • неисправная мебель или неудобное ее расположение;  • падения предметов с высоты (со шкафов, с полок);  • скольжение по засоренному обрывками бумаги или не вытертому насухо после мойки полу, вследствие чего не исключается возможное падение на пол и получение ушибов о стоящую мебель;  • возникновение возгораний и отравление продуктами горения;  • другие неблагоприятные факторы.  1.7. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск», эксплуатирующий электрооборудование при выполнении трудовых обязанностей должен иметь:  - элементарное знакомство с эксплуатируемой электроустановкой;  - знать основные меры предосторожности по охране труда, соблюдать организационно-технические меры при выполнении работ (знание настоящей инструкции), проверять исправность питающей линии подключения - перегибы, оголенные участки, места смятия;  - иметь отчетливое представление об опасности поражении электрическим током и опас­ности приближения к токоведущим частям (опасное напряжение, опасная сила тока).  1.8. При эксплуатации электрооборудования опасным производственным фактором явля­ется электрический ток. Предельно допустимая величина переменного тока 0,3 мА. При увеличе­нии силы тока до 0,6-1,6 мА человек начинает ощущать его воздействие.  Факторами, определяющими степень поражения электротоком, являются сила тока, про­должительность воздействия электротока на человека, место соприкосновения и путь прохожде­ния (проникновения) тока, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма.  Виды поражения электротоком:  - электрический удар (паралич сердца и дыхания),  - термический ожог (электроожог),  - электрометаллизация кожи,  - технические повреждения,  - электроофтальмия (воспаление глаз вследствие действия электротока).  1.9. Средствами защиты работника являются:  • защитная изоляция проводов и кабелей, токоведущих частей оборудования и частей оборудования, которые могут оказаться под напряжением;  • встроенный защитный экранный фильтр экрана ПЭВМ.  1.10. Каждый работник обязан:  1.10.1. Использовать в работе только по прямому назначению и только исправные мебель, приспособления, средства оргтехники и другое оборудование рабочего места;  1.10.2. Не допускать нахождения на своем рабочем месте посторонних предметов, мешающих работе;  1.10.3. Не допускать присутствия без производственной необходимости на своем рабочем месте посторонних лиц;  1.10.4. Соблюдать правила личной гигиены;  1.10.5. Уметь оказывать первую помощь.  1.11. Работник обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать место нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться первичными средствами пожаро­тушения.  1.12. За нарушение требований настоящей инструкции, относящейся к выполняемой им ра­боте, работник несет ответственность в соответствии с действующим законодательством.  **2. Требования безопасности перед началом работ**  2.1. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» перед началом работы обязан:  2.1.1. Убрать с рабочего места посторонние предметы и предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т.п.);  2.1.2. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, а также в отсутствии механических повреждений электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования;  2.1.3. Проверить, исправна и удобно ли расположена мебель, удобно ли размещены оборудование рабочего места и необходимые для работы материалы на рабочем столе, свободны ли подходы к рабочим местам;  2.1.4. В случае обнаружения повреждений и неисправностей ПЭВМ, периферийных устройств, средств оргтехники, мебели, приспособлений, электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования не включать оборудование, не приступать к работе, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;  2.1.5. Проверить, достаточно ли освещено рабочее место; при недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение, причем расположить светильники местного освещения так, чтобы при выполнении работы источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим.  2.2. При работе с персональным компьютером работникам необходимо:  2.2.1. Проверить правильность подключения оборудования в электросеть;  2.2.2. Убедиться в отсутствии отражений на экране;  2.2.3. Протереть салфеткой поверхность экрана;  2.2.4. Убедиться в отсутствии дисков в дисководах процессора персонального компьютера;  2.2.5. Проверить правильность поло­жения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши», при необходимости произвести регулировку кресла, а также расположение элементов компьютера в целях ис­ключения неудобных поз и длительных напряжений тела.  2.3. Работнику МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» при работе с персональным компьютером следует помнить, что при размещении персональных компьютеров в ряд на расстоянии менее 1,2 м, при расположении рабочих мест с компьютерами в колонну на расстоянии менее 2,0 м, при рядном расположении дисплеев экранами друг к другу, оказывается негативное, вредное воздействие на здоровье.  2.4. Работнику запрещается протирать влажной или мокрой салфеткой элек­трооборудования, которое находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или любую другую уборку необходимо производить при отключенном оборудовании.  2.5. Работник должен убедиться, что при включении оборудования никто не подвергается опасности.  **3. Требования безопасности во время работы**  3.1. Работник МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» во время работы обязан:  3.1.1. Выполнять работу, в соответствии со своей должностной инструкцией.  3.1.2. В течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место, содержать свободными проходы к рабочим местам.  3.1.3. Держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры.  3.1.4. Не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают тепло­отдачу.  3.1.5. При необходимости прекращения работы на некоторое время закрыть все активные задачи в ПК.  При длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети средства оргтехники и другое оборудование за исключением оборудования, определенного для круглосуточной работы (аппараты факсимильной связи, сетевые серверы и т. д.).  3.1.6. Быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других.  3.1.7. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети только держась за вилку штепсельного соединителя;  3.1.8. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями;  3.1.9. Соблюдать санитарные нормы, а также установленный режим работы и отдыха.  3.1.10. Соблюдать правила эксплуатации электрооборудования или другого оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации.  3.1.11. Соблюдать расстояние от глаз до экрана монитора в пределах 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.  3.2. Работнику при работе на ПК, средствами оргтехники запрещается:  3.2.1. Касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;  3.2.2. Прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном пита­нии;  3.2.3. Переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включен­ном питании;  3.2.4. Допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;  3.2.5. Прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;  3.2.6. Работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;  3.2.7. Касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;  3.2.8. Использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей.  3.2.9. Производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.  3.3. Работник обязан соблюдать последовательность включения ПК:  - включить блок питания;  - включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);  - включить системный блок (процессор).  3.4. Работник обязан отключить ПК от электросети:  - при обнаружении неисправности;  - при внезапном снятии напряжения электросети;  - во время чистки и уборки оборудования.  3.5. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов. Продолжительность обеденного перерыва определяется Правилами внутреннего трудового распорядка МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск».  3.6. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоцио­нального напряжения, утомления зрительного анализатора, предотвращения развития утомления рекомендуется выполнять комплексы упражнений.  3.7. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии применять чередование опе­раций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ). Чередование ре­дактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).  **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**  4.1. Работник при возникновении аварийных ситуаций обязан:  4.1.1. Немедленно прекратить работу, отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю, а в его отсутствие – старшему руководителю; при необходимости покинуть опасную зону;  4.1.2. Под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни работников;  4.1.3. В случае возникновения нарушений в работе средств оргтехники или другого оборудования, а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, посторонний шум при работе средств оргтехники и другого оборудования или ощущение действия электрического тока при прикосновении к их корпусам, мигание светильников и т. д.) отключить средства оргтехники и другое оборудование от электросети, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;  4.1.4. В случае обнаружения неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;  4.1.5. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование;  4.1.6. Не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей средств оргтехники и оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации;  4.1.7. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить элек­тропитание и освободить его от действия тока, оказать доврачебную помощь, вызвать скорую медицинскую помощь.  4.1.8. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить средства оргтехники и прочее оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар, покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации;  4.1.9. При несчастных случаях на производстве с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь, помочь доставить его в медпункт или медицинское учреждение, при необходимости вызвать медицинских работников на место происшествия;  4.1.10. Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю о происшедшим с ним несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» или сторонней организации, свидетелем которого работник был;  4.1.11. Принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей;  4.1.12. При расследовании несчастного случая работник должен сообщить все известные ему обстоятельства происшедшего случая;  4.1.13. В случае обнаружения в служебных помещениях нарушений требований безопасности труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью самого работника или других работников сообщить об этом своему непосредственному руководителю, приостановить работу и покинуть опасную зону.  4.2. При работе с ПК работник должен:  4.2.1. При любых случаях сбоя в работе ПК или программного обес­печения немедленно вызвать специалиста по наладке этого оборудования (представителя фирмы, обслуживающей ПК).  4.2.2. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости — невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усиле­нии сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить руководителю.  **5. Требования безопасности после окончания работы**  5.1. По окончании работы работник обязан:  5.1.1. Отключить от электросети средства оргтехники и другое оборудование, за исключением оборудования, которое определено для круглосуточной работы (аппараты факсимильной связи, сетевые серверы и т. д.);  5.1.2. Привести в порядок рабочее место, обращая особое внимание на его противопожарное состояние;  5.1.3. Закрыть фрамуги окон;  5.1.4. Выключить светильники;  5.1.5. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, проинформировать своего руководителя.  5.2. Работник обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПК:  5.2.1. Произвести закрытие всех активных задач.  5.2.2. Убедиться, что в дисководах нет дисков.  5.2.3. Выключить ПК.  5.2.4. Выключить питание всех периферийных устройств.  5.2.5. Отключить блок питания.   |  |  | | --- | --- | |  | Приложение №2  к приказу МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»    от «12» апреля 2024 г.  № 015 |   **ИНСТРУКЦИЯ № 2-2024**  **по охране труда для работников**  **муниципального бюджетного учреждения культуры «Центр Досуга и Народного Творчества» муниципального образования «Город Ленск», направляемых в служебные командировки,**  **при передвижении по городу**  **1. Общие требования охраны труда**  1.1. В процессе трудовой деятельности работники МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» могут направляться в сторонние организации, в т.ч. для участия в различных мероприятиях, вне места постоянной работы для выполнения должностных обязанностей.  Поездки и иные передвижения работников в пределах города Ленск в интересах МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» в течение не более одного рабочего дня распоряжениями не оформляются.  Поездки за пределы г. Ленска, в т.ч. в другие населенные пункты должны быть оформлены распоряжением начальника управления.  1.2. Работники организации направляются в другие организации в одиночном порядке или в составе группы.  1.3. Работник, направляемый в другую организацию или служебную командировку, обязан знать, что во время следования к месту назначения или командировки и обратно, а также во время нахождения в сторонних организациях, он считается исполняющим служебные обязанности и на него распространяются требования Правил внутреннего трудового распорядка.  **2. Требования охраны труда перед отбытием работника**  **к месту назначения, в служебную командировку**  2.1. Перед направлением к месту назначения, служебную командировку работник обязан:   * получить задание; * убедиться в наличии необходимых для отправления, выполнения задания документов.   **3. Требования охраны труда при передвижении работника**  **по городу, нахождении в служебной командировке**  3.1. Передвижения по городу  3.1.1. Находясь на дорогах и улицах населенного пункта, работник обязан соблюдать требования Правил дорожного движения, относящиеся к пешеходам:   * пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам; * при отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним, пешеходы могут двигаться в один ряд по краю проезжей части; * вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств;   3.1.2. Пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин.  При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.  3.1.3. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.  3.1.4. Водители и пешеходы должны выполнять требования сигналов и распоряжения регулировщика, даже если они противоречат сигналам светофора, требованиям дорожных знаков или дорожной разметки.  3.1.5. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть лишь после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.  3.1.6. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход, можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора.  3.1.7. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на посадочных площадках, а при их отсутствии на тротуарах или обочине. На остановочных пунктах разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.  3.2. Служебная командировка  3.2.1. Иногородней командировкой считается служебная командировка для выполнения задания в сторонней организации, находящейся в другом населенном пункте.  3.2.2. При следовании к месту командировки и обратно на общественном транспорте работник обязан выполнять требования соответствующих Правил пользования транспортными средствами и распоряжения должностных лиц, обслуживающих транспортное средство (проводника, водителя, контролера и др.)  3.2.3. Перед поездкой или в ходе нее работник обязан приобрести проездной билет.  3.3. Передвижения по городу, служебная командировка на транспорте, предоставленном организацией  3.3.1. Для выполнения должностных обязанностей работники МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» могут направляться по городу или за его пределы на служебном транспорте (предоставленном организацией).  3.3.2. При направлении к месту назначения, в служебную командировку водитель транспортного средства обязан:   * убедиться в наличии необходимых документов: удостоверения личности, водительского удостоверения, документов на транспортное средство, путевого листа и документов на перевозимый груз; * убедиться, что автомобиль укомплектован инструментом, запасным колесом, буксирным тросом, домкратом, колесными упорами, огнетушителем, знаком аварийной остановки, фонарем, аптечкой первой помощи; * пройти предрейсовый медицинский осмотр и получить отметку в путевом листе о допуске к рейсу.   3.3.3. При направлении к месту назначения, в служебную командировку на транспортном средстве работник обязан:   * при поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутым ими; * посадку и высадку производить со стороны тротуара или обочины и только после полной остановки транспортного средства. Если посадка и высадка невозможны со стороны тротуара или обочины, они могут осуществляться со стороны проезжей части при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.   3.3.4. Во время следования к месту назначения, в командировку на транспортном средстве работнику запрещается:   * отвлекать водителя от управления транспортным средством во время его движения; * при движении автомобиля высовываться из окна салона, выставлять руки и жестикулировать; * открывать двери транспортного средства во время его движения.   3.3.5. По прибытии в организацию командирования работник (старший группы) и водитель обязаны:   * доложить руководству (представителю) организации о цели и сроках командировки; * выяснить место и условия постановки на стоянку транспортного средства.   **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**  4.1. Работник, находящийся на выезде, в служебной командировке, должен знать, что он имеет право на бесплатную медицинскую помощь, спасательные работы и другую экстренную помощь при любых несчастных случаях, дорожно-транспортных происшествиях от организаций и должностных лиц, на которых законом возложена обязанность, оказывать такую помощь.  4.2. При получении командированным работником травмы принимающая организация обязана:   * сообщить в организацию командированного работника: фамилию, имя, отчество пострадавшего, диагноз и степень тяжести травмы, обстоятельства несчастного случая, адрес организации и телефоны руководителей организации; * при подтверждении полномочий от руководства организации принять участие в работе комиссии по расследованию обстоятельств и причин несчастного случая. * по окончании расследования несчастного случая с командированным - получить у руководства организации два экземпляра акта по форме Н-1, копию материалов расследования и доставить их работодателю.   **5. Требования охраны труда при возвращении**  **из служебной командировки**  5.1. По возвращении из командировки работник обязан явиться к непосредственному руководителю, доложить о выполнении задания и возвращении из командировки, сообщить обо всех происшествиях.   |  |  | | --- | --- | |  | Приложение № 3  к приказу МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»  от «12» апреля 2024 г.  № 015 |   **ИНСТРУКЦИЯ № 3-2024**  **по охране труда для работников**  **муниципального бюджетного учреждения культуры «Центр Досуга и Народного Творчества» муниципального образования «Город Ленск»**  **при проведении субботника**   1. **Общие требования охраны труда**   1.1. К работам по уборке территории во время проведения субботников допускаются работники, не имеющие медицинских противопоказаний, и обеспеченные средствами индивидуальной защиты согласно характера выполняемых работ. Инструктаж работники проходят у непосредственного руководителя работ на субботнике.  1.2. Работники, привлекаемые к работам по уборке территории, обязаны:   * выполнять только порученную им работу, по которой они прошли инструктаж; * применять выданные им средства индивидуальной защиты; * соблюдать требования правил внутреннего трудового распорядка, личной гигиены, настоящей инструкции; * отдыхать и курить только в специально отведенных местах; * знать местонахождение и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, не загромождать доступ к противопожарному инвентарю, гидрантам и запасным выходам; * уметь оказывать пострадавшим первую помощь при несчастных случаях и других чрезвычайных ситуациях.   1.3. При уборке территории на работников могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:   * движущиеся транспортные средства и механизмы, перемещаемые контейнеры (баки) с мусором; * пониженная или повышенная температура воздуха рабочей зоны; * недостаточная освещенность рабочей зоны; * повышенная запыленность воздуха рабочей зоны; * повышенная подвижность воздуха; * острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях инвентаря и инструмента; * физические перегрузки.   1.4. Работник должен правильно применять выданные ему средства индивидуальной защиты.  1.5. Не допускается разведение костров и сжигание бытовых отходов, листьев, веток деревьев и мусора.  1.6. Запрещается употреблять, находиться на рабочем месте, территории организации в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, курить в неустановленных местах.  1.7. Запрещается покидать территорию без уведомления об этом непосредственного руководителя работ.  1.8. Лица, нарушившие требования настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством.   1. **Требования охраны труда перед началом работ**   2.1. Получить задание и пройти инструктаж по охране труда у непосредственного руководителя работ.  2.2. Привести в порядок и надеть средства индивидуальной защиты.  2.3. Получить инструмент и инвентарь, осмотреть рабочую зону (место работы), убедиться в возможности безопасного выполнения работ.   1. **Требования охраны труда во время работы**   3.1. Уборку пешеходных дорожек, тротуаров производить, по мере возможности, передвигаясь навстречу пешеходам.  3.2. Производить уборку территории, находясь лицом к встречному транспорту.  3.3. При появлении транспорта на убираемом участке территории прекратить работу на время его проезда или маневрирования, следить за его перемещением находясь в безопасном месте. В кузов автомобиля не залазить, во время движения мусор в кузов не бросать.  3.4. При погрузке мусора на автомобили или при складировании его в отведенное место располагаться с наветренной стороны.  3.5. Уборку боя стекла производить с помощью совка и щетки.  3.6. Работы с дезинфицирующими и моющими веществами производить с использованием средств индивидуальной защиты.  3.7. Не пользоваться неисправными вентилями и кранами. При наполнении емкости сначала открывать кран холодной, а затем кран горячей воды.  3.8. Выносить мусор из помещений следует в отведенное для него место.  3.9. При влажной уборке необходимо избегать попадания воды на провода, электрооборудование и другие электротехнические устройства.  3.10. Не оставлять грабли в горизонтальном положении, зубьями вверх.  3.11.Не разрешается:   * оставлять инструмент и инвентарь на тротуарах и проезжей части; * выполнять чистку электроосветительной арматуры и светильников. Данная работа выполняется электротехническим персоналом; * работать в условиях недостаточной видимости.  1. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях**   4.1. При появлении опасности, которая может привести к аварии или несчастному случаю, необходимо прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ.  4.2. При обнаружении пожара или возгорания необходимо:   * немедленно сообщить об этом в пожарную службу, при этом четко назвать адрес, место пожара, свою должность и фамилию; * принять меры к эвакуации людей и имущества; * при возможности приступить к тушению пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения; * известить о пожаре работодателя; * организовать встречу пожарных подразделений.   4.3. При несчастном случае:   * принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего; * оказать ему первую помощь; * вызвать медицинских работников или доставить потерпевшего в медучреждение; * сообщить о происшествии руководителю работ (структурного подразделения) или иному вышестоящему должностному лицу.  1. **Требования охраны труда по окончании работы**   5.1. Привести в порядок место работы выключить электроприборы, освещение.  5.2. Инструмент, инвентарь и средства индивидуальной защиты сдать в места их хранения, лицу их выдавших.  5.3. Об окончании работ и всех замечаниях доложить руководителю работ.  5.4. Вымыть с мылом лицо, руки.   |  |  | | --- | --- | |  | Приложение № 4  к приказу МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»  от «12» апреля 2024 г.  № 015 |   **ИНСТРУКЦИЯ № 4-2024**  **по охране труда для неэлектротехнического персонала**  **муниципального бюджетного учреждения культуры «Центр Досуга и Народного Творчества» муниципального образования «Город Ленск»**  **1. Общие требования безопасности**  1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Министерства энергетики Российской Федерации от 13.01.2003г. № 6 «Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей» и распространяется на неэлектротехнический персонал МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск».  Неэлектротехнический персонал МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» - это персонал, пользующийся в течение рабочего дня осветительными, нагревательными электроприборами, персональными компьютерами и другой офисной и бытовой техникой (далее - электроприборы), при эксплуатации которых может возникнуть поражение электрическим током.  1.2. Инструктаж неэлектротехнического персонала проводится работником из числа электротехнического персонала с группой по электробезопасности не ниже III  1.3. При инструктаже до инструктируемого должны быть доведены элементарные представления об опасности электрического тока, мерах безопасности, методах оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.  1.4. Инструктаж завершается проверкой (путем устного опроса) усвоения сотрудником мер безопасности на рабочем месте и методов оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях.  1.5. Работникам, прошедшим инструктаж и усвоившим требования настоящей инструкции, присваивается группа I по электробезопасности с оформлением в журнале проверки знаний.  1.6. Перечень должностей, подлежащих инструктажу в объеме I группы по электробезопасности, утверждается приказом начальника управления**.**  **2. Требования безопасности перед началом работы**  2.1. Перед началом работы необходимо внимательно осмотреть используемое оборудование, убедиться в надежности подключения его к электросети, отсутствии повреждений штепселей, розеток, вилок, изоляции проводов электропитания.  2.2. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует немедленно сообщить об этом своему непосредственному руководителю, который обязан принять меры по устранению нарушений.  **3. Требования безопасности во время работы**  3.1. В течение рабочего дня каждый сотрудник должен выполнять только ту работу, которая входит в его должностные обязанности и по которой проведен инструктаж. В случае получения задания на выполнение работы иного характера с использованием оборудования, которое отличается от оборудования на рабочем месте, необходимо провести инструктаж по безопасному проведению работ, исключению возможности поражения электротоком.  3.2. При пользовании любыми электрическими приборами или аппаратами необходимо всегда помнить о том, что некорректное обращение с ними, неисправное состояние электропроводки или самого электроприбора, несоблюдение определенных мер предосторожности может привести к поражению электрическим током. Неисправность электропроводки может стать причиной возгорания проводов и возникновения пожаров.  При эксплуатации электроприборов возможно воздействие на работающих следующих опасных производственных факторов:  - поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям;  - неисправность изоляции или заземления;  - искрение;  - возгорание.  Во время работы, а также во время перерывов на отдых следует строго выполнять следующие правила электробезопасности:  - перед первоначальным использованием электроприборов внимательно ознакомиться с инструкцией по эксплуатации данного электроприбора;  - включение электроприборов производить вставкой исправной вилки в исправную розетку;  - при неисправности электроприбора прекратить работу, отключить электроприбор от сети и сообщить непосредственному руководителю;  - неукоснительно выполнять требования плакатов и знаков безопасности в зданиях, помещениях и на территории;  - не наступать на электрические провода и кабели временной проводки, проложенные на поверхности пола (земли);  - лица, эксплуатирующие электроприборы, обязаны строго соблюдать правила пожарной безопасности;  - в процессе эксплуатации электроприборов персонал должен содержать в чистоте рабочее место.  3.3. Не разрешается включать электроприборы в электрическую сеть мокрыми (влажными) руками, в случае выявления сбоев в работе оборудования проводить работы по наладке этого оборудования самостоятельно. Такие работы должны выполнять специалисты в соответствии с их должностными обязанностями.  3.4. Работникам МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск» запрещается открывать электрощиты, самостоятельно заменять электрические лампы, проводить ремонт выключателей, штепселей, розеток и других электроустановок, проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.  **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**  В случае возникновения аварийной ситуации, например, загорания провода в месте соединения с вилкой, загорания предметов в помещении, заметного появления износа или прожога на изоляции на электропроводе и других опасных ситуаций необходимо выключить оборудование, сообщить об этом руководителю.  **5. Требования безопасности после окончания работы**  5.1. После окончания работы все оборудование должно быть обесточено.  5.2. Необходимо также провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.  **6. Помощь пострадавшему при поражении электрическим током**  6.1. Первым действием при поражении электрическим током должно быть отключение электропроводящего устройства, которого коснулся пострадавший.  6.2. Если отключение установки не может быть осуществлено, необходимо принять меры к отделению пострадавшего от токоведущих частей. Для освобождения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться средствами защиты, веревкой, палкой или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток. Можно оттянуть пострадавшего за одежду (сухую), избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела, не прикрытым одеждой. Для изоляции рук оказывающий помощь должен надеть диэлектрические перчатки или обмотать руки сухой одеждой. При освобождении пострадавшего от токоведущих частей рекомендуется действовать одной рукой.  6.3. О происшедшем несчастном случае необходимо сообщить руководителю, который должен немедленно вызвать медицинскую помощь независимо от степени тяжести этого случая.  6.4. Для определения состояния пострадавшего необходимо провести следующие мероприятия:  - уложить пострадавшего спиной на твердую поверхность;  - проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется по движению грудной клетки).  6.5. Если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, создать приток свежего воздуха и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним.  6.6. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи.  6.7. При отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса приложить холод к голове, приподнять ноги и немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.  При электрических ожогах и ранах необходимо наложить повязки, при переломах конечностей – шины.  **Недопустимо!**  Прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания. Прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.   |  |  | | --- | --- | |  | Приложение № 5  к приказу МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск»  от «12» апреля 2024 г.  № 015 |   **ИНСТРУКЦИЯ № 5-2024**  **по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим**  **1. Общие положения**  1.1. Настоящая Инструкция устанавливает общие требования по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях и является обязательной для исполнения всеми работниками МБУК «ЦДНТ» МО «Город Ленск».  1.2. Первая доврачебная помощь представляет собой комплекс срочных мероприятий, проводимых: при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, направленных на прекращение действия повреждающего фактора, на устранение явлений, угрожающих жизни, на облегчение страданий и подготовку пострадавшего к отправке в лечебное учреждение.  1.3. Первая доврачебная помощь - это простейшие медицинские действия, выполняемые непосредственно на месте происшествия в кратчайшие сроки после травмы. Она оказывается, как правило, не медиками, а работниками, находящимися в момент происшествия непосредственно на месте происшествия или вблизи него. Оптимальным считается срок оказания первой доврачебной помощи в течение 30 минут после травмы.  1.4. Каждый работник должен уметь оказать пострадавшему первую доврачебную помощь.  1.5. Каждый работник в зависимости от характера работы и условий ее выполнения должен быть обеспечен средствами индивидуальной и коллективной защиты, знать свойства вредных и опасных веществ, горючих и легковоспламеняющихся веществ и материалов.  1.6. Оказывающему помощь необходимо придерживаться следующих рекомендаций:  1.6.1. освободить пострадавшего от дальнейшего воздействия на него опасного производственного фактора (электрического тока, химических веществ, воды и др.), оценить состояние пострадавшего, при необходимости вывести (вынести) на свежий воздух, освободить от стесняющей дыхание одежды;  1.6.2. выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, в случае необходимости провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение, иммобилизовать место перелома, наложить повязку и т.п.);  1.6.3. поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника;  1.6.4. вызвать медицинских работников либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.  1.7. В зависимости от воздействующего фактора травмы подразделяются на:  1.7.1. Механические (раны, ушибы, разрывы внутренних органов, переломы костей, вывихи);  1.7.2. Физические (ожоги, тепловой удар, обморожения, поражения электрическим током или молнией, лучевая болезнь и др.);  1.7.3. Химические (воздействие кислот, щелочей, отравляющих веществ);  1.7.4. Биологические (воздействие бактериальных токсинов);  1.7.5. Психические (испуг, шок и др.).  1.8. В зависимости от вида травмы пользуются определенным набором мер, направленных на спасение пострадавшего.   1. **Оказание первой помощи при поражении электрическим током**   2.1. В данном случае, прежде всего, необходимо освободить пострадавшего от действия тока, а затем до прибытия врача приступить к оказанию помощи.  Для освобождения пострадавшего от действия тока необходимо быстро отключить токоведущие части и провода, которых он касается: оторвать от контакта с землей или оттянуть от проводов. При этом оказывающий помощь должен принять меры предосторожности, чтобы самому не попасть под напряжение. Ни в коем случае нельзя касаться тела пострадавшего, находящегося под напряжением, незащищенными руками. Обязательно следует надевать диэлектрические перчатки. Можно отделить пострадавшего от токоведущих частей палкой, доской и др. Освободив пострадавшего от действия электрического тока, в зависимости от его состояния, следует оказать первую помощь.  2.2. Для определения этого состояния необходимо немедленно произвести следующие мероприятия:  2.2.1. Уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность;  2.2.2. Проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется визуально по подъему грудной клетки; с помощью зеркала);  2.2.3. Проверить наличие у пострадавшего пульса на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на переднебоковой поверхности шеи;  2.2.4. Выяснить состояние зрачка (узкий или широкий); широкий зрачок указывает на резкое ухудшение кровоснабжения мозга.  2.3. Во всех случаях поражения электрическим током вызов врача является обязательным независимо от состояния пострадавшего.  2.4. Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, его следует уложить в удобное положение (подстелить под него и накрыть его сверху чем-либо из одежды) и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Запрещается позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения электрическим током не исключает возможности последующего ухудшения состояния пострадавшего. В случае отсутствия возможности быстро вызвать врача необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение, обеспечив для этого необходимые транспортные средства или носилки.  2.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует ровно и удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, обрызгивать лицо водой и обеспечить полный покой. Если пострадавший плохо дышит - очень редко и судорожно (как умирающий), следует производить искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца.  2.6. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и пульса) нельзя считать его умершим. В таком состоянии пострадавший, если ему не будет оказана немедленная первая помощь в виде искусственного дыхания и наружного (непрямого) массажа сердца, может действительно умереть. Искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача. Вопрос о целесообразности или бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решается врачом.  2.7. Первую помощь следует оказывать немедленно и по возможности на месте происшествия. Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, продолжает угрожать опасность или когда оказание помощи на месте невозможно.  2.8. Во всех случаях констатировать смерть имеет право только врач.  **3. Производство искусственного дыхания и наружного массажа сердца**  3.1. Оживление организма, пораженного электрическим током, может быть произведено несколькими способами. Все они основаны на проведении искусственного дыхания. Однако самым эффективным является способ "изо рта в рот", проводимый одновременно с непрямым массажем сердца.  3.2. Искусственное дыхание следует производить только в случае, если пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно), а также если дыхание пострадавшего постепенно ухудшается.  3.3. Начинать искусственное дыхание следует немедленно после освобождения пострадавшего от воздействия электрического тока и производить непрерывно до достижения положительного результата или появления бесспорных признаков действительной смерти (появление трупных пятен или трупного окоченения).  3.4. Во время производства искусственного дыхания необходимо внимательно наблюдать за лицом пострадавшего. Если пострадавший пошевелит губами или веками или сделает глотательное движение гортанью (кадыком), нужно проверить, не сделает ли он самостоятельного вдоха. Производить искусственное дыхание после того, как пострадавший начнет дышать самостоятельно и равномерно, не следует, так как продолжение искусственного дыхания может причинить ему лишь вред.  3.5. Если после нескольких мгновений ожидания окажется, что пострадавший не дышит, производство искусственного дыхания следует немедленно возобновить. Прежде чем приступить к производству искусственного дыхания, необходимо:  3.5.1. Быстро освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды - расстегнуть ворот, развязать галстук или шарф, расстегнуть брюки и т.п.;  3.5.2. Так же быстро освободить рот пострадавшего от посторонних предметов (удалить вставные челюсти, если они имеются) и слизи;  3.5.3. Если рот пострадавшего крепко стиснут, раскрыть его путем выдвижения нижней челюсти.  **4. Способ искусственного дыхания "изо рта в рот"**  **и непрямой массаж сердца**  4.1. Способ искусственного дыхания "изо рта в рот" заключается в том, что оказывающий помощь производит выдох из своих легких в легкие пострадавшего через специальное приспособление (дыхательная трубка), или непосредственно в рот или в нос пострадавшего.  4.2. Способ "изо рта в рот" является наиболее эффективным, поскольку количество воздуха, поступающего в легкие пострадавшего за один вдох, в 4 раза больше, чем при других способах искусственного дыхания. Кроме того, при применении данного способа искусственного дыхания обеспечивается возможность контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по отчетливо видимому расширению грудной клетки после каждого вдувания воздуха и последующему спаданию грудной клетки после прекращения вдувания в результате пассивного выдоха воздуха через дыхательные пути наружу.  4.3. Для производства искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, раскрыть ему рот и после удаления изо рта посторонних предметов и слизи (платком или концом рубашки) вложить в него трубку. При этом необходимо следить, чтобы язык пострадавшего не запал назад и не закрыл дыхательного пути и чтобы вставленная в рот трубка попала в дыхательное горло, а не в пищевод. Для предотвращения западания языка нижняя челюсть пострадавшего должна быть слегка выдвинута вперед.  4.4. Для раскрытия гортани следует запрокинуть голову пострадавшего назад, подложив под затылок одну руку, а второй рукой надавить на лоб пострадавшего так, чтобы подбородок оказался на одной линии с шеей. При таком положении головы просвет глотки и верхних дыхательных путей значительно расширяется и обеспечивается их полная проходимость, что является основным условием успеха искусственного дыхания по этому методу.  4.5. Для того чтобы выправить трубку во рту и направить ее в дыхательное горло, следует также слегка подвигать вверх и вниз нижнюю челюсть пострадавшего.  Затем, встав на колени над головой пострадавшего, следует плотно прижать к его губам фланец дыхательной трубки, а большими пальцами обеих рук зажать пострадавшему нос, с тем чтобы вдуваемый через приспособление воздух не выходил обратно, минуя легкие. Сразу после этого оказывающий помощь делает в трубку несколько сильных выдохов и продолжает их со скоростью около 10 - 12 выдохов в минуту (каждые 5 - 6 сек.) до полного восстановления дыхания пострадавшего или до прибытия врача.  4.6. Для обеспечения возможности свободного выхода воздуха из легких пострадавшего оказывающий помощь после каждого вдувания должен освободить рот и нос пострадавшего (не вынимая при этом изо рта пострадавшего трубки приспособления).  4.7. При каждом вдувании грудная клетка пострадавшего должна расширяться, а после освобождения рта и носа самостоятельно опускаться. Для обеспечения более глубокого выдоха можно легким нажимом на грудную клетку помочь выходу воздуха из легких пострадавшего.  4.8. В процессе проведения искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы вдуваемый им воздух попадал в легкие, а не в живот пострадавшего. При попадании воздуха в живот, что может быть обнаружено по отсутствию расширения грудной клетки и вздутию живота, необходимо быстро нажатием на верхнюю часть живота под диафрагмой выпустить воздух и установить дыхательную трубку в нужное положение путем повторного перемещения вверх и вниз нижней челюсти пострадавшего. После этого следует быстро возобновить искусственное дыхание приведенным выше способом.  4.9. При отсутствии на месте происшествия необходимого приспособления следует быстро раскрыть у пострадавшего рот (приведенным выше способом), удалить из него посторонние предметы и слизь, запрокинуть ему голову и оттянуть нижнюю челюсть. После этого оказывающий помощь на рот пострадавшего укладывает марлю или платок, делает глубокий вдох и с силой выдыхает в рот пострадавшего. При вдувании воздуха оказывающий помощь плотно прижимает свой рот к лицу пострадавшего так, чтобы по возможности охватить своим ртом весь рот пострадавшего, а своим лицом зажать ему нос.  4.10. После этого оказывающий помощь откидывается назад и делает новый вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается и он произвольно делает пассивный выдох. При этом необходимо несильно нажимать рукой на грудную клетку пострадавшего.  4.11. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания некоторое время следует продолжать искусственное дыхание до полного приведения пострадавшего в сознание или до прибытия врача. В этом случае вдувание воздуха следует производить одновременно с началом собственного вдоха пострадавшего.  4.12. При проведении искусственного дыхания нельзя допускать охлаждения пострадавшего (не оставлять его на сырой земле, на каменном, бетонном или металлическом полу). Под пострадавшего следует подстелить что-либо теплое, а сверху укрыть его.  **5. Наружный (непрямой) массаж сердца**  5.1. При отсутствии у пострадавшего пульса для поддержания жизнедеятельности организма (для восстановления кровообращения) необходимо независимо от причины, вызвавшей прекращение работы сердца, одновременно с искусственным дыханием (вдуванием воздуха) проводить наружный массаж сердца. При этом следует иметь в виду, что без правильной и своевременной предварительной помощи пострадавшему до прибытия врача врачебная помощь может оказаться запоздалой и неэффективной.  5.2. Наружный (непрямой) массаж производится путем ритмичных сжатий через переднюю стенку грудной клетки при надавливании на относительно подвижную нижнюю часть грудины, позади которой расположено сердце. При этом сердце прижимается к позвоночнику и кровь из его полостей выжимается в кровеносные сосуды. Повторяя надавливание с частотой 60 - 70 раз в минуту, можно обеспечить достаточное кровообращение в организме при отсутствии работы сердца.  5.3. Для проведения наружного массажа сердца пострадавшего следует уложить спиной на жесткую поверхность (низкий стол, скамейку или на пол), обнажить у него грудную клетку, снять пояс, подтяжки и другие стесняющие дыхание предметы одежды. Оказывающий помощь должен встать с правой или с левой стороны пострадавшего и занять такое положение, при котором возможен более или менее значительный наклон над пострадавшим. Определив положение нижней трети грудины, оказывающий помощь должен положить на нее верхний край ладони разогнутой до отказа руки, а затем поверх руки положить другую руку и надавливать на грудную клетку пострадавшего, слегка помогая при этом наклоном своего корпуса.  5.4. Надавливание следует производить быстрым толчком, так чтобы продвинуть нижнюю часть грудины вниз в сторону позвоночника на 3 - 4 см, а у полных людей - на 5 - 6 см. Усилие при надавливании следует концентрировать на нижнюю часть грудины, которая благодаря прикреплению ее к хрящевым окончаниям нижних ребер является подвижной. Верхняя часть грудины прикреплена неподвижно к костным ребрам и при надавливании на нее может переломиться. Следует избегать также надавливания на окончания нижних ребер, так как это может привести к их перелому. Ни в коем случае нельзя надавливать ниже края грудной клетки (на мягкие ткани), так как можно повредить расположенные здесь органы, в первую очередь печень. Надавливание на грудину следует повторять примерно 1 раз в секунду.  5.5. После быстрого толчка руки остаются в достигнутом положении примерно в течение одной трети секунды. После этого руки следует снять, освободив грудную клетку от давления, с тем чтобы дать возможность ей расправиться. Это благоприятствует присасыванию крови из больших вен в сердце и его заполнению кровью.  5.6. Поскольку надавливание на грудную клетку затрудняет ее расширение при вдохе, вдувание следует производить в промежутках между надавливаниями или же во время специальной паузы, предусматриваемой через каждые 4 - 6 надавливаний на грудную клетку.  5.7. В случае если оказывающий помощь не имеет помощника и вынужден проводить искусственное дыхание и наружный массаж сердца один, следует чередовать проведение указанных операций в следующем порядке: после двух-трех глубоких вдуваний в рот или нос пострадавшего оказывающий помощь производит 4 - 6 надавливаний на грудную клетку, затем снова производит 2 - 3 глубоких вдувания и опять повторяет 4 - 6 надавливаний с целью массажа сердца и т.д.  5.8. При наличии помощника один из оказывающих помощь - менее опытный - должен проводить искусственное дыхание путем вдувания воздуха как менее сложную процедуру, а второй - более опытный - производить наружный массаж сердца. При этом вдувание воздуха следует приурочить ко времени прекращения надавливания на грудную клетку или прерывая на время вдувания (примерно на 1 сек.) массаж сердца.  5.9. При равной квалификации лиц, оказывающих помощь, целесообразно каждому из них проводить искусственное дыхание и наружный массаж сердца, поочередно сменяя друг друга через каждые 5 - 10 мин.  5.10. Эффективность наружного пассажа сердца проявляется в первую очередь в том, что каждое надавливание на грудину приводит к появлению у пострадавшего пульсирующего колебания стенок артерий (проверяется другим лицом).  5.11. При правильном проведении искусственного дыхания и массажа сердца у пострадавшего появляются следующие признаки оживления:  5.11.1. Улучшение цвета лица, приобретающего розоватый оттенок вместо серо-землистого цвета с синеватым оттенком, который был у пострадавшего до оказания помощи;  5.11.2. Появление самостоятельных дыхательных движений, которые становятся все более равномерными по мере продолжения мероприятий по оказанию помощи (оживлению);  5.11.3. Сужение зрачков.  5.12. Степень сужения зрачков может служить наиболее верным показателем эффективности оказываемой помощи. Узкие зрачки у оживляемого указывают на достаточное снабжение мозга кислородом, и, наоборот, начинающееся расширение зрачков свидетельствует об ухудшении снабжения мозга кровью и необходимости принятия более эффективных мер по оживлению пострадавшего. Поэтому может помочь поднятие ног пострадавшего примерно на 0,5 м от пола и оставление их в поднятом положении в течение всего времени наружного массажа сердца. Такое положение ног пострадавшего способствует лучшему притоку крови в сердце из вен нижней части тела. Для поддержания ног в поднятом положении под них следует что-либо подложить.  5.13. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца следует проводить до появления самостоятельного дыхания и работы сердца, однако появление слабых вздохов (при наличии пульса) не дает оснований для прекращения искусственного дыхания.  В этом случае, как уже указывалось выше, вдувание воздуха следует приурочить к моменту начала собственного вдоха пострадавшего.  5.14. О восстановлении деятельности сердца у пострадавшего судят по появлению у него собственного, не поддерживаемого массажем, регулярного пульса. Для проверки пульса прерывают массаж на 2 - 3 сек., и если пульс сохраняется, то это указывает на самостоятельную работу сердца. При отсутствии пульса во время перерыва необходимо немедленно возобновить массаж.  5.15. Следует помнить, что даже кратковременное прекращение оживляющих мероприятий (1 мин. и менее) может привести к непоправимым последствиям.  5.16. После появления первых признаков оживления наружный массаж сердца и искусственное дыхание следует продолжать в течение 5 - 10 мин., приурочивая вдувание к моменту собственного вдоха.  **6. Оказание первой помощи при ранении**  6.1. Во всякую рану могут быть занесены микробы, находящиеся на ранящем предмете, на коже пострадавшего, а также в пыли, в земле, на руках оказывающего помощь и на грязном перевязочном материале.  6.2. Во избежание заражения столбняком особое внимание следуем уделять ранам, загрязненным землей. Срочное обращение к врачу для введения противостолбнячной сыворотки предупреждает это заболевание.  6.3. Во избежание засорения раны во время перевязки оказывающий первую помощь при ранениях должен вымыть руки, а если это сделать почему-либо невозможно, следует смазать пальцы йодной настойкой. Прикасаться к самой ране даже вымытыми руками запрещается.  6.4. В первую очередь осторожно, стараясь не причинить боли, снимают с пострадавшего одежду, не прикасаясь к поверхности раны, удаляют грубые, свободно лежащие инородные тела. Кожу из расстоянии 6 - 10 см от краев раны обмывают 3% раствором перекиси водорода, спиртовым 3 - 5% раствором йода. Затем закрывают рану стерильной марлей и перевязывают.  **7. Оказание первой помощи при кровотечении**  7.1. Кровотечение возникает при нарушении целостности кожных покровов, мышечных и костных тканей. Оно может быть артериальным, венозным, капиллярным и смешанным.  7.2. Артериальное кровотечение: кровь алая, яркая вытекает из раны пульсирующим фонтанчиком или тонкой струей.  7.3. При повреждении средних и крупных сосудов временную остановку кровотечения производят пальцевым прижатием. Кровотечение из носа останавливают пальцевым прижатием или вводят в нос смоченный перекисью водорода ватный (марлевый) тампон так, чтобы он плотно прилегал к стенкам носа.  7.4. При кровотечении из сосудов конечности и отсутствии видимых признаков перелома (резкая боль при надавливании, хруст, необычная подвижность) с усилием сгибают конечность выше кровоточащего места, производят ее фиксацию в таком положении или накладывают закрутку или жгут. При небольшом кровотечении конечности придают высокое положение. Если это дает эффект, то другие меры не применяют.  Перед наложением жгута поврежденную конечность поднимают, а место наложения оборачивают несколькими слоями марли (или подкладывают платок, полотенце, одежду). Среднюю часть жгута подводят под конечность, натягивают конец жгута, после чего его с усилием, но так, чтобы не ущемлялись складки кожи, оборачивают 2 - 3 раза вокруг конечности и закрепляют. О правильности наложения жгута свидетельствуют прекращение кровотечения и исчезновение пульса в нижерасположенных участках артерий.  Под жгут вкладывают записку с указанием времени его наложения (жгут или закрутка могут находиться на конечности не более 1,5 - 2 часов, иначе произойдет ее омертвление).  Если в течение 1,5 - 2 часов нет возможности оказать пострадавшему помощь, жгут ослабляют на 10 - 15 мин, а обильное кровотечение останавливают пальцевым прижатием.  7.5. Венозное кровотечение: кровь темная, вытекает непрерывной струей. Кровотечение останавливают наложением стерильной давящей повязки на поврежденное место и тугим бинтованием. Следует иметь в виду, что попадание воздуха в пораженную крупную вену, а затем в легочную артерию может вызвать моментальную смерть.  7.6. Капиллярное кровотечение: возникает при мелких травмах, при этом кровоточит вся поверхность раны; ее обрабатывают сначала перекисью водорода, затем йодом и накладывают давящую повязку.  7.7. Чаще всего кровотечение бывает смешанным: капиллярное сочетается с венозным или венозное с артериальным. Если кровотечение массивное и преобладает артериальное, то наложение жгута обязательно.  При одновременном кровотечении и переломе костей накладывают выше места кровотечения закрутку или жгут, после чего оказывают необходимую при переломах помощь или останавливают кровотечение пальцевым прижатием и далее выполняют рекомендации по фиксации переломов, после чего накладывают закрутку или давящую повязку.  7.8. Кровавая рвота может свидетельствовать о кровотечении в желудочно-кишечном тракте. В этом случае больного укладывают на спину, голову поворачивают набок и следят за тем, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.  **8. Оказание первой помощи при переломах, ушибах,**  **вывихах и растяжении связок**  8.1. При переломах и вывихах основной задачей первой помощи является обеспечение спокойного и наиболее удобного положения для поврежденной конечности, что достигается полной ее неподвижностью. Это правило является обязательным не только для устранения болевых ощущений, но и для предупреждения ряда добавочных повреждений окружающих тканей вследствие прокалывания их костью изнутри.  8.2. Перелом черепа:  8.2.1. При падении на голову или при ударе по голове, вызвавшем бессознательное состояние, кровотечение из ушей или рта, имеется основание предполагать наличие перелома черепа. Первая помощь в этом случае должна заключаться в прикладывании к голове холодных предметов (резиновый пузырь со льдом или холодной водой, холодные примочки и т.п.).  8.3. Перелом позвоночника:  8.3.1. При падении с высоты или при обвалах, если есть подозрение, что сломан позвоночник (резкая боль в позвоночнике, невозможно согнуть спину и повернуться), первая помощь должна сводиться к следующему: осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под него доску или повернуть пострадавшего на живот лицом вниз и строго следить, чтобы при поворачивании или поднимании пострадавшего туловище его не перегибалось (во избежание повреждения спинного мозга).  8.4. Перелом и вывих ключицы:  8.4.1. Признаки - боль в области ключицы и явно выраженная припухлость.  8.4.2. Первая помощь:  8.4.2.1. Положить в подмышечную впадину поврежденной стороны небольшой комок ваты, марли или какой-либо материи;  8.4.2.2. Руку, согнутую в локте под прямым углом, прибинтовать к туловищу, бинтовать следует в направлении от больной руки к спине;  8.4.2.3. К области повреждения приложить что-нибудь холодное.  8.5. Перелом и вывих костей рук:  8.5.1. Признаки - боль по ходу кости, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава (при наличии перелома), припухлость.  8.5.2. Первая помощь: наложить соответствующие шины, если шин почему-либо не оказалось, то так же, как и при переломе ключицы, руку следует подвесить на чем-либо к шее, а затем прибинтовать ее к туловищу, не подкладывая комка в подмышечную впадину. Если рука (при вывихе) отстает от туловища, между рукой и туловищем следует проложить что-либо мягкое (например, сверток из одежды, мешков и т.п.).  К месту повреждения приложить холодный предмет.  8.6. Перелом и вывих костей кисти и пальцев рук:  8.6.1. При подозрении на перелом или вывих костей кисти следует прибинтовать кисть руки к широкой (шириной с ладонь) шине так, чтобы шина начиналась от середины предплечья, а кончалась у конца пальцев. В ладонь поврежденной руки предварительно должен быть вложен комок ваты, бинт и т.п., чтобы пальцы были несколько согнуты. К месту повреждения следует приложить холодный предмет.  8.7. Перелом и вывих нижней конечности:  8.7.1. Признаки - боль по ходу кости, припухлость, неестественная форма в месте, где нет сустава (при переломе).  8.7.2. При повреждении бедренной кости укрепить больную конечность шиной, фанерой, палкой, картоном или каким-либо другим подобным предметом так, чтобы один конец шины доходил до подмышки, а другой достигал пятки. При необходимости вторую шину кладут от промежности до пятки. Этим достигается полный покой всей нижней конечности. Шины крепко прибинтовываются к конечности в 2 - 3 местах, но не рядом и не в месте перелома. По возможности шину следует накладывать, не приподнимая ноги, а придерживая ее на шесте. Проталкивать бинт чем-либо под поясницей, коленом или пяткой. К месту повреждения следует приложить холодный предмет.  8.8. Перелом ребер:  8.8.1. Признаки - боль при дыхании, кашле и движении.  8.8.2. Первая помощь: туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха.  8.9. Ушибы:  8.9.1. При уверенности, что пострадавший получил только ушиб, а не перелом или вывих, к месту ушиба следует приложить холодный предмет и плотно забинтовать ушибленное место. При отсутствии ранения кожи смазывать ее йодом, растирать и накладывать согревающий компресс не следует, так как все это ведет лишь к усилению боли.  8.9.2. При ушибах живота, наличии обморочного состояния, резкой бледности лица и сильных болях следует немедленно вызвать скорую помощь для направления пострадавшего в больницу (возможны разрывы внутренних органов с последующим внутренним кровотечением). Так же следует поступать и при тяжелых ушибах всего тела вследствие падения с высоты.  8.10. Растяжение связок:  8.10.1. При растяжении связок, например, при подвертывании стопы, признаком чего являются резкая боль в суставе и припухлость, первая помощь заключается в прикладывании холодного предмета, тугом бинтовании и покое.  **9. Оказание первой помощи при ожогах**  9.1. По интенсивности воздействия тепла различают четыре степени ожога: I степень - покраснение кожи, боль, отечность; II степень - образование пузырей, резкая боль; III степень - образование крупных пузырей с кровянистой жидкостью, омертвление слоев кожи (серые или желтоватые струпья), резкая боль; IV степень - коричневые или черные плотные струпья, обугливание кожи, мышц, сухожилий, костей (ожог IV степени площадью 50% и более - смертелен).  9.2. При тяжелых ожогах надо очень осторожно снять с пострадавшего одежду - лучше разрезать ее. Рана от ожога, будучи загрязнена, начинает гноиться и долго не заживает. Поэтому нельзя касаться руками обожженного участка кожи или смазывать его какими-либо мазями, маслами или растворами. Обожженную поверхность следует перевязать так же, как любую рану, покрыть стерилизованным материалом и закрепить бинтом. После этого пострадавшего следует направить в лечебное учреждение.  9.3. Не следует вскрывать пузыри, удалять приставшие к обожженному месту вещества, куски одежды; в случае необходимости приставшие куски одежды следует обрезать острыми ножницами.  **10. Оказание первой помощи при обморожении**  10.1. Различают 4 степени обморожения: I степень - кожа бледнеет, теряет чувствительность; II степень - те же признаки, что и при I степени, но боль интенсивнее, и через некоторое время образуются пузыри, наполненные светлой жидкостью; III степень - наступает омертвление кожи, образуются пузыри, наполненные кровянистой жидкостью; IV степень - омертвление мягких и костных тканей.  10.2. При обморожении I степени обмороженное место немедленно растирают и смазывают вазелином. После отогревания кожа краснеет, могут появиться боль, отек; через 2 - 3 дня начинается шелушение обмороженного участка кожи.  10.3. При обморожениях II и IV степеней пострадавшего вносят в теплое помещение, протирают пораженные участки спиртом и растирают чистыми руками до покраснения кожи. При обморожении сравнительно большого участка конечностей делают теплую ванну из слабого (бледно-розового) раствора марганцовокислого калия температурой 32 - 36 градусов или прикладывают нагретые предметы.  10.4. В случае общего обморожения производят быстрое отогревание (пострадавшего опускают в теплую ванну с температурой 20 - 22 градуса). Если нет пузырей и язв, обмывают обмороженные участки мыльным раствором, дают горячее питье и доставляют пострадавшего в лечебное учреждение.  **11. Оказание первой помощи при обмороке, тепловом и/или**  **солнечном ударах и отравлениях**  11.1. При обморочном состоянии (головокружение, тошнота, стеснение в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах) пострадавшего следует уложить, опустив голову и приподняв ноги, дать выпить холодной воды и понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом. Класть на голову примочки и лед не следует. Так же следует поступать, если обморок уже наступил.  11.2. При тепловом и солнечном ударах, когда человек, работающий в жарком помещении, под воздействием прямых солнечных лучей в душную безветренную погоду почувствует внезапно слабость и головную боль, он должен быть немедленно освобожден от работы и выведен на свежий воздух или в тень.  11.3. При появлении резких признаков недомогания (слабая сердечная деятельность - частый слабый пульс, бессознательное состояние, поверхностное слабое стонущее дыхание, судороги) необходимо удалить пострадавшего из жаркого помещения, перенести в прохладное место, уложить, раздеть, охладить тело, обмахивать лицо, смачивать голову и грудь, обрызгивать холодной водой.  При прекращении дыхания или резком его расстройстве следует делать искусственное дыхание. Немедленно обратиться к врачу.  11.4. При отравлении ядовитыми газами, в том числе угарным, парами бензина и т.д., появляются головная боль, шум в ушах, головокружение, тошнота, рвота; наблюдаются потеря сознания, резкое ослабление дыхания, расширение зрачков. При появлении таких признаков следует немедленно вывести пострадавшего на свежий воздух и организовать подачу кислорода для дыхания. Одновременно необходимо сразу же вызвать врача.  При заметном ослаблении дыхания необходимо производить искусственное дыхание с одновременной подачей пострадавшему кислорода. При отсутствии кислорода первую помощь следует оказывать так же, как и при обмороке.  Если это возможно, пострадавшему следует выпить большое количество молока.  **12. Транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение**  12.1. После оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и невозможности ожидания приезда скорой помощи или врача его в кратчайший срок и со всеми предосторожностями доставляют в лечебное учреждение.  12.2. При транспортировке пострадавшего размещают с учетом полученной травмы и его состояния:  12.2.1. При сердечной недостаточности - в лежачем (можно в полулежачем) положении;  12.2.2. При ранении головы - в лежачем (можно в полулежачем) положении;  12.2.3. При ранениях верхних конечностей, плечевого сустава, лопатки и небольших ранениях грудной клетки - в сидячем или полусидячем положении с наклоном головы в сторону ранения (при этом необходимо следить за дыханием пострадавшего);  12.2.4. При значительных ранениях груди - укладывать на раненый бок или спину (допускается, как исключение, полулежачее положение);  12.2.5. При повреждении позвоночника - укладывают (при переломах - перекатывают) лицом вверх на ровную жесткую поверхность или лицом вниз на носилки; доставка в сидячем положении запрещается;  12.2.6. При повреждении нижних конечностей - в лежачем или сидячем положении (в последнем случае стараются не травмировать поврежденную ногу);  12.2.7. При ожогах - укладывают на неповрежденную сторону, тщательно укрывают, дают большое количество питья (можно перевозить, как исключение в полулежачем положении);  12.2.8. При электротравмах - в лежачем или полулежачем положении.  12.3. Переносить пострадавшего из транспортного средства в лечебное учреждение целесообразно под руководством медицинского персонала.  **13. Заключительные положения**  Недопустимо!   * оставлять пострадавшего в состоянии комы (без сознания) лежать на спине; * подкладывать под голову подушку, сумку или свернутую одежду; * переносить или перетаскивать пострадавшего без крайней необходимости (угроза взрыва, пожар и т.п.)   При каждом несчастном случае, повреждении здоровья необходимо доставить пострадавшего в медицинское учреждение либо вызвать скорую медицинскую помощь. Обо всех случаях травматизма работник обязан немедленно извещать непосредственного руководи­теля. |