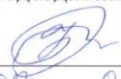


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома

Н.А. Колесникова
«08» 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
МАОУ «Лицей № 56»

Н.В. Томченко
«08» 09 2014 г.



Инструкция по правилам безопасности.

Для всех обучающихся.

ИБ. 001-2014

Введен в действие
приказом № 23
от «05» 09 2014г.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция предназначена для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение) и устанавливает общие требования безопасности, поведения учащихся на территории учреждения, в бытовых и учебных помещениях, при эксплуатации оборудования, приспособлений и инструмента.

1.2. Требования настоящей инструкции должны знать также руководители, педагоги, преподаватели, учителя, воспитатели учреждения, участвующие в образовательном процессе, осуществляющие инструктажи учащихся и контроль дисциплины и состояния здоровья учащихся.

1.3. Невыполнение или ненадлежащее выполнение по вине обучающихся требований безопасности, изложенных в настоящей инструкции, является нарушением дисциплины. Дисциплина поддерживается на основе уважения человеческого достоинства учащихся, педагогов. Применение методов физического и психического насилия по отношению к учащимся не допускается.

1.4. Ученики допускаются к занятиям на оборудовании, проведению лабораторных опытов и практических занятий только под руководством учителей, педагогов, преподавателей после инструктажа, изучения содержания и порядка проведения опытов, практических занятий.

1.5. Обучающиеся к тяжелым, вредным работам, к работам повышенной опасности не допускаются.

1.6. К практическим занятиям на высоте (на высоте 1,3 м и более, а так же на расстоянии менее 2 м от не огражденных перепадов по высоте 1,3 м и более) обучающиеся не допускаются.

1.7. К занятиям с электрифицированным инструментом, к эксплуатации станков, оборудования, машин, аппаратов с электроприводом от сети свыше 50 В допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по электробезопасности, изучившие меры безопасности, только под руководством учителя, педагога, преподавателя, воспитателя.

1.8. Основные вредные и опасные факторы, характерные для образовательного процесса:

1.8.1. Физические факторы:

- движущиеся транспортные средства;
- подвижные части оборудования;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенная или пониженная температура поверхностей;
- повышенный уровень шума;
- повышенная или пониженная влажность воздуха;
- повышенная или пониженная подвижность воздуха;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенная напряженность магнитного поля;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях инструментов, оборудования, изделий и мебели;
- нахождение на значительной высоте относительно поверхности земли (пола).

1.8.2. Химические факторы:

- вредные, токсичные и ядовитые вещества.

1.8.3. Психофизиологические факторы:

- физические нагрузки (статические и динамические);
- нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, эмоциональные перегрузки).

1.9. Каждый обучающийся ОБЯЗАН:

1.9.1. Соблюдать правила поведения, все указания учителя, педагога, преподавателя, воспитателя, руководителя, выполнять требования личной гигиены.

1.9.2. Выполнять требования настоящей инструкции и других инструкций по безопасности, по которым пройден инструктаж.

1.9.3. Соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.9.4. Правильно применять средства индивидуальной защиты.

1.9.5. Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения заданий, по оказанию первой помощи при несчастных случаях, инструктажи по безопасности, проверку знаний требований безопасности.

1.9.6. Немедленно извещать своего учителя, педагога, преподавателя, воспитателя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья.

1.9.7. Проходить обязательные медицинские осмотры (обследования).

1.9.8. Не приступать к занятиям, опытам, если условия их проведения не соответствуют требованиям безопасности, настоящей инструкции или других инструкций по безопасности, по которым пройден инструктаж, до устранения нарушений. О выявленных нарушениях, сообщать учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю.

1.9.9. Практические занятия выполнять только под руководством учителя, преподавателя, педагога, воспитателя. Выполнять только те задания, которые поручены учителем, преподавателем, педагогом, воспитателем. Не применять опасных для себя и окружающих приемов работы. Не проводить самостоятельно любые опыты, не предусмотренные заданием.

1.9.10. Пользоваться исправными средствами индивидуальной защиты.

1.9.11. Не приступать к работе на оборудовании, с приборами, приспособлениями, инструментом, если нет допуска к выполнению этих работ, если оборудование, приборы, приспособления, инструмент неисправны.

1.9.12. Не курить, не зажигать спички, зажигалки в помещениях.

1.9.13. Не открывать дверцы электrorаспределительных шкафов, коробок, рубильников и т.п., не класть в них предметы, не снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей.

1.9.14. Не прикасаться к электропроводам (даже изолированным), к лежащим, оборванным проводам, к кабелям, аппаратуре общего освещения, к действующему оборудованию. Ток силой 0,01 ампера считается опасным для жизни человека, а 0,1 ампера и выше – смертельным.

1.9.15. При неисправности электрического оборудования следует сообщить учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю. Не устранять самостоятельно неисправности электрооборудования.

1.9.16. Не подключать самостоятельно к электрической сети токоприемники.

1.9.17. Не наступать на переносные электропровода.

1.9.18. Не стоять вблизи и не прикасаться к движущимся открытым частям оборудования (механизма т.п.). Не включать оборудование, работа на котором не поручена учителем, преподавателем, педагогом, воспитателем.

1.9.19. В помещениях трудового обучения ходить только по обозначенным проходам, при этом проходы должны быть свободны, не загромождены и не завалены различными материалами, предметами и т.п. Не ходить без необходимости на учебные места других учащихся.

1.9.20. Не проходить на близком расстоянии от оборудования, дающего отлетающие частицы в процессе обработки металла.

1.9.21. Содержать в чистоте и порядке место проведения опытов и практических занятий: разлитые жидкости, отходы и т.п. убирать с соблюдением мер безопасности в специально предназначенные ящики или емкости.

1.9.22. Бережно относиться к оборудованию, мебели, инструменту, спецодежде и другим предметам, находящимся в пользовании.

1.9.23. При следовании на занятия или с занятий ходить только по пешеходным дорожкам, тротуарам, а при их отсутствии – по левой стороне дороги. При поездке в транспорте не выставлять руки и другие части тела в окна.

1.9.24. При следовании на занятия или с занятий не переходить и не перебегать дорогу перед движущимся транспортом, точно выполнять требования дорожных знаков и сигналов светофоров.

1.9.25. На улицах безрельсовый транспорт, стоящий на дороге, обходить только сзади, не появляться внезапно перед транспортом.

1.9.26. Не останавливаться в узких проездах, с целью пропустить мимо себя любой вид транспорта.

1.9.27. При следовании на занятия или с занятий не перепрыгивать через канавы, траншеи и другие выемки, переходить только по специальным мостикам, переходам или обходить их. Двигаясь, смотреть под ноги, чтобы не попасть в выбоину, не споткнуться о предметы.

1.9.28. Проявлять внимательность, осторожность, особенно в темное время суток и в ненастную погоду (туман, снегопад и т.д.).

1.9.29. При спусках и подъемах по пешеходным лестницам или лестничным маршам смотреть под ноги, проявляя осторожность при движении.

1.9.30. В зимний период года не проходить вблизи зданий, во избежание получения травмы от упавших с крыш зданий большой массы снега или сосулек.

1.9.31. Во время гололеда проявлять осторожность на пешеходных дорожках, различных переходах, при спуске и подъеме по наружным лестницам и площадкам.

1.9.32. Принимать меры к устранению сквозняков, не открывать без надобности окна в холодное время года.

1.9.33. При занятиях на улице в холодное время надевать теплую одежду, обувь и головной убор.

1.9.34. Не совершать действий, опасных для себя и окружающих.

1.10. Соблюдать нормы переноски тяжести.

Для лиц, моложе 18 лет (подростков) масса поднимаемого перемещаемого груза вручную не должна превышать норм предельно допустимых нагрузок, установленных законодательством:

1.10.1. Подъем и перемещение вручную груза постоянно в течение занятий во время образовательного процесса:

1) Юноши: 14 лет – 3 кг, 15 лет – 3 кг, 16 лет – 4 кг, 17 лет – 4 кг;

2) Девушки: 14 лет – 2 кг, 15 лет – 2 кг, 16 лет – 3 кг, 17 лет – 3 кг.

1.10.2. Подъем и перемещение груза вручную в течение не более 1/3 занятий:

1) Постоянно (более 2-х раз в час):

- юноши 14 лет – 6 кг, 15 лет – 7 кг, 16 лет – 11 кг, 17 лет – 13 кг;

- девушки 14 лет – 3 кг, 15 лет – 4 кг, 16 лет – 5 кг, 17 лет – 6 кг.

2) При чередовании с другой работой (до 2-х раз в час):

- юноши 14 лет – 12 кг, 15 лет – 15 кг, 16 лет – 20 кг, 17 лет – 24 кг;

- девушки 14 лет – 4 кг, 15 лет – 5 кг, 16 лет – 7 кг, 17 лет – 8 кг.

1.10.3. Суммарная масса груза, перемещаемого в течение занятий:

1) Подъем с рабочей поверхности:

- юноши 14 лет – 400 кг, 15 лет – 500 кг, 16 лет – 1000 кг, 17 лет – 1500 кг;

- девушки 14 лет – 180 кг, 15 лет – 200 кг, 16 лет – 400 кг, 17 лет – 500 кг.

2) Подъем с пола:

- юноши 14 лет – 200 кг, 15 лет – 250 кг, 16 лет – 500 кг, 17 лет – 700 кг;

- девушки 14 лет – 90 кг, 15 лет – 100 кг, 16 лет – 200 кг, 17 лет – 250 кг.

1.10.4. При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемые усилия не должны превышать:

1) юноши 14 лет – 12 кг, 15 лет – 15 кг, 16 лет – 20 кг, 17 лет – 24 кг;

2) девушки 14 лет – 4 кг, 15 лет – 5 кг, 16 лет – 7 кг, 17 лет – 8 кг.

1.10.5. В массу поднимаемого и перемещаемого груза включается масса тары и упаковки.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий обучающийся обязан:

2.1.1. Надеть необходимую по виду занятий одежду, обувь, головной убор. При проведении опытов, практических занятий надеть необходимую исправную спецодежду и другие средства индивидуальной защиты.

2.1.2. Получить у учителя, преподавателя, педагога, воспитателя задание, инструктаж о безопасных методах, приемах и последовательности выполнения задания, о необходимости применения дополнительных средств индивидуальной защиты.

2.1.3. Не приступать к выполнению задания, по которому не получен инструктаж по безопасности и разрешение на выполнение задания.

2.1.4. Ознакомиться с физико-химическими свойствами используемых материалов, с их токсичностью и опасностью для здоровья человека.

2.1.5. Убедиться в отсутствии видимых повреждений кожных покровов (микротравм). При обнаружении их обратиться за медицинской помощью. Помните, что ранение кожных покровов и особенно рук (ссадины, царапины, наколы и др. повреждения) и могут вызвать воспалительные заболевания кожи.

2.1.6. Подготовить место занятий, при необходимости привести его в порядок, убрать посторонние предметы, которые могут помешать работе. Убрать из проходов портфели и сумки.

2.1.7. Проверить наличие и исправность оборудования, приборов, инвентаря, целостность лабораторной посуды и т.п.

2.1.8. О выявленных при проверке места занятий неисправностях оборудования, инструмента, приспособлений, инвентаря, влияющих на безопасность, сообщить учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю и к занятиям не приступать до устранения нарушений.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

3.1.1. Выполнять только то задание, которое поручено учителем, преподавателем, педагогом, воспитателем и по которому пройден инструктаж и обучение.

3.1.2. Принимать все необходимые меры предосторожности для предотвращения несчастных случаев, как с самим собой, так и с окружающими, принимать экстренные меры по прекращению занятий и удалению обучающихся в случае явной угрозы здоровью и жизни.

3.1.3. Знать и соблюдать требования личной и коллективной безопасности, предусмотренные инструкциями по безопасности, инструкциями по эксплуатации применяемого оборудования.

3.1.4. Предупреждать окружающих об опасных и вредных факторов, о последствиях при нарушениях требований безопасности.

3.1.5. Пользоваться только исправным оборудованием, инструментом, инвентарем, приспособлениями, оснасткой, исправной спецодеждой и другими средствами индивидуальной защиты.

3.1.6. Правильно применять средства индивидуальной защиты.

3.1.7. Проявлять осторожность при подъемах и спусках по лестницам, при выходе из автомобилей и других транспортных средств.

3.1.8. Не приступать к занятиям или прекращать их при головокружении и других признаках самочувствия. Об ухудшении состояния здоровья или несчастном случае доложить учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю.

3.1.9. Не находиться в опасных зонах, не приближать части тела (руки, ноги и др.) к вращающимся и движущимся частям оборудования, приборов и т.п.

3.1.10. Соблюдать меры пожарной безопасности, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.

3.1.11. Практические занятия выполнять в спецодежде, использовать средства индивидуальной защиты (защитные очки, щитки, фартуки, перчатки, респираторы и т.п.), применение которых предусмотрено инструкциями по безопасности и условиями выполняемого задания.

3.1.12. Не применять самодельные приспособления, неисправный инструмент. Применяемые в процессе занятий средства защиты, инструмент, оборудование, инвентарь использовать только по их назначению.

3.1.13. При выявлении в процессе занятий любой неисправности оборудования, отключении освещения прекратить занятие и сообщить об этом учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю.

3.1.14. Не производить ремонт электрооборудования, замену перегоревших электроламп, предохранителей, эту работу имеет право выполнять только электротехнический персонал.

3.1.15. Во время работы оборудования не пролезать под его частями, не поправлять ограждения, не смазывать, не чистить, не класть на оборудование какие-либо предметы.

3.1.16. Не включать в работу оборудование и механизмы, к занятиям на которых не допущен, а так же при отсутствии учителя, преподавателя, педагога, воспитателя.

3.1.17. Не поднимать и не перемещать тяжести сверх установленных норм.

3.1.18. При обнаружении на металлических частях оборудования напряжения (ощущении электрического тока), при работе электродвигателя на две фазы (электродвигатель гудит), при обрыве заземляющего провода немедленно остановить оборудование и доложить об этом учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю.

3.1.19. Прекратить занятия и выключить оборудование при появлении постороннего шума, запаха, прекращении подач электроэнергии, внезапно возникших при работе оборудования.

3.1.20. Чистку оборудования производить только после отключения оборудования от электросети и разрешения учителя.

3.1.21. Содержать место занятий в чистоте, не загромождать места занятий и проходы к ним.

3.1.22. Не прикасаться частями тела к оголенным токоведущим частям или проводам электроустановок, электроосветительных сетей, электроприборов не зависимо от того, под напряжением они или нет.

3.1.23. Не пользоваться поврежденными розетками и другими электроустановочными изделиями.

3.1.24. Не завязывать и не скручивать электропровода, не оттягивать провода и светильники.

3.1.25. Не использовать выключатели, штепсельные розетки для подвешивания одежды и других предметов.

3.1.26. Не обертывать электрические лампы бумагой, материей и другими горючими материалами.

3.1.27. Не пользоваться разбитыми выключателями, патронами и другой неисправной электроарматурой.

3.1.28. Не пользоваться самодельными нагревательными или другими электроприборами.

3.1.29. Не находиться вблизи от изолированных токоведущих частей электроустановок.

3.1.30. Запрещается выбрасывать из окон мусор и другие предметы.

3.1.31. Прежде чем приступить к работе с материалами с неизвестными свойствами, необходимо выяснить у учителя, преподавателя, педагога, воспитателя свойства этих материалов (вредные, горючие, взрывоопасные и т.п.)

3.1.32. Материалы, содержащие вредные или взрывоопасные вещества следует хранить в герметически закрытой таре.

3.1.33. Выполнять работу с применением материалов и составов, выделяющих взрывоопасные или вредные вещества только с соблюдением мер безопасности после инструктажа и под руководством учителя, преподавателя, педагога, воспитателя.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающийся обязан:

4.1.1. Прекратить занятия и, по возможности, принять меры по прекращению действия опасного (вредного) фактора, вызвавшего аварийную ситуацию (отключить электроэнергию, выключить оборудование, механизм и т.п.)

4.1.2. О случившемся немедленно сообщить учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю.

4.1.3. Далее действовать по указанию учителя, преподавателя, педагога, воспитателя.

4.1.4. При разливе горючих или токсичных жидкостей (растворов кислот, щелочей и др.), при рассыпании твердых реактивов в случае, если разбилась посуда или приборы, немедленно сообщить учителю, преподавателю, педагогу, лаборанту. Самостоятельно уборку не производить. Действовать по их указаниям.

4.1.5. При воспламенении горючей жидкости погасить спиртовку, сообщить учителю или лаборанту, по их указанию покинуть помещение.

4.2. При получении травмы (несчастном случае).

4.2.1. Освободить пострадавшего от поражающего или вредного фактора (от источника травмы, отравления и т.п.), при этом самому соблюдать необходимые меры предосторожности.

4.2.2. Сообщить о происшествии учителю, преподавателю, педагогу, воспитателю. Далее действовать по их указанию.

4.2.3. При необходимости обратиться за медицинской помощью.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан:

5.1.1. Привести в порядок место занятий. Приборы, реактивы, посуду, инструмент, приспособления, средства индивидуальной защиты положить в специально отведенные для их хранения места. Отходы и другие материалы убрать в места их складирования.

5.1.2. Попросить у руководителя занятий отключить токоприемники, электроосвещение.

5.1.3. При необходимости вымыть руки.

5.1.4. Не задерживаться, без необходимости, на месте занятий, в других помещениях, на территории учреждения.

Правила оказания первой доврачебной помощи.

Первая доврачебная скорая помощь должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися в соответствии с правилами оказания этой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, инструмент из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении (спортивный зал и т.д.) и должна содержать: бинт или марлю (стерильные), вату гигроскопическую, йодную настойку 3-5 % (спиртовую), перманганат калия (свежеприготовленный раствор), нашатырный спирт, валериановые капли, инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки), жгут.

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях.

Ушибы, растяжения.

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течении 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи.

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть поврежденной части тела с помощью транспортной шины – твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны стопы, а вторую – по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четырёх местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить специальную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывает жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 часа 30 минут

Нельзя промывать рану водой, трогать руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Утопление.

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и в нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом «из рта в рот». Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение.

Признаки отморожения – онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль в начале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30-32⁰, а после погружения довести до 37-38⁰. если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует сделать искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар.

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

Искусственное дыхание.

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдыхают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдыхают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца.

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего школьного возраста и 60-70 – детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно – два вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); три-четыре вдувания на пятнадцать толчков (если это делают двое).

Оглавление:

I. Общие требования безопасности.....	2
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	5
III. Требования безопасности во время занятий.....	6
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	8
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	9
Приложение 1.....	10