

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК:

Р.В.Г. О.В. Говина
« 01 » 09 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

Р.А. Бекбергенов
« 01 » сентября 2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ
вводного инструктажа для обучающихся
МБУДО ДЮСШ

ВИ-2 2016 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
Р.А. Бекбергенов
«01» сентября 2015 г.

ПРОГРАММА
вводного инструктажа для обучающихся МБУДО ДЮСШ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Общие сведения	0,1
2	Правила внутреннего распорядка для обучающихся	0,2
3	Права и обязанности учащихся	0,25
4	Ответственность за нарушение внутреннего распорядка и спортивного режима	0,2
5	Основные опасные и вредные факторы	0,2
6	Действия обучающихся при несчастном случае	0,2
7	Основные требования санитарии и личной гигиены	0,2
8	Требования пожарной безопасности	0,2
9	Требования по электробезопасности	0,2
10	Организация и оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Оказание первой помощи при различных видах травм	0,25
	Итого:	2

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ для обучающихся МБУДО ДЮСШ

1. Общие сведения

1.1. Данный инструктаж проводится для обучающихся по следующим видам спорта: спортивная (вольная) борьба, конный спорт, пауэрлифтинг, легкая атлетика, лыжи, аэробика, подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).

1.2. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» включает четыре корпуса:

- корпус 1 Учебный корпус, расположен по ул. 40 лет Октября, д.18;
- корпус 2 Административный корпус, расположен, по ул. Осипенко, д. 16/1;
- корпус 3 Конноспортивное отделение, расположено по ул. Строителей, строение 7;
- корпус 4 Учебные классы, расположены по ул. Строителей, д. 5.

1.3. Обучение и воспитание в МБУДО ДЮСШ ведутся на русском языке.

1.4. Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся, педагогические работники, родители (законные представители).

1.5. Обучающимся является лицо, зачисленное приказом директора в МБУДО ДЮСШ для обучения по образовательной программе дополнительного образования детей в порядке поступления, перевода из другой спортивной школы, восстановления в соответствии с правилами, установленными Учредителем, Уставом МБУДО ДЮСШ и локальными нормативными актами.

2. Правила внутреннего распорядка обучающихся

2.1. Занимающиеся в спортивной школе имеют право:

- получать образование в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами, получать знания, умения и навыки соответствующие современному уровню физкультуры и спорта;
- посещать все виды учебных занятий в спортивной школе, а по согласованию между руководителями – и в других спортивных школах, и отделениях;
- участвовать в обсуждении и решении важнейших вопросов деятельности спортивной школы, в том числе через общественные организации;
- бесплатно пользоваться в спортивной школе оборудованием и инвентарём при проведении мероприятий, предусмотренных учебно-тренировочным процессом;
- принимать участие во всех видах учебно-тренировочного процесса, соревнованиях;
- обжаловать приказы, распоряжения и иные действия администрации спортивной школы в порядке, устанавливаемом законодательством Российской Федерации.

2.2. Занимающиеся в спортивной школе обязаны:

- овладевать знаниями, практическими навыками и умениями по избранному направлению (специализации вольной борьбы, футбола, конного спорта) учебно-тренировочной деятельности;

- за время обучения выполнить требования образовательной программы МБУДО ДЮСШ;

- посещать все виды учебно-тренировочных занятий, предусмотренных учебным планом;

- выполнять Устав МБУДО ДЮСШ, соблюдать правила внутреннего распорядка;

- бережно относиться к имуществу МБУДО ДЮСШ и нести в установленном порядке соответствующую материальную ответственность за его порчу и утрату. Обучающимся запрещается без разрешения администрации МБУДО ДЮСШ выносить предметы и различное оборудование из спортивного зала, раздевалок;

- постоянно стремиться к повышению общей культуры, нравственному и физическому совершенствованию;

- соблюдать надлежащую чистоту и порядок во всех учебно-тренировочных помещениях.

2.3. В помещениях спортивной школы запрещается:

- поведение, мешающее проведению учебно-тренировочных занятий;

- курение на территории спортивной школы и на прилегающей территории;

- распитие спиртных напитков, пива и нахождение в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;

- загрязнение территории и помещений спортивной школы.

2.4. Настоящие правила внутреннего распорядка для занимающихся в МБУДО ДЮСШ доводятся до сведения всех категорий занимающихся в учреждении, размещаются на информационных стендах, на сайте локальной компьютерной сети МБУДО ДЮСШ.

2.5. За хорошую успеваемость, активное участие в спортивной и общественной жизни спортивной школы для занимающихся, устанавливаются следующие меры поощрения:

2.6. Объявление благодарности.

2.7. Награждение Почетной грамотой.

2.8. Награждение ценным подарком.

2.9. Направление благодарственного письма родителям занимающегося.

2.10. Поощрения объявляются приказом директора и доводятся до сведения обучающегося. Выписка из приказа о поощрении хранится в личном деле обучающегося.

3. Права и обязанности

3.1. Обучающиеся имеют право:

- заниматься в одной из групп;

- получать дополнительные, в том числе платные, образовательные услуги;

- свободно посещать мероприятия, проводимые Учреждением;

- пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием Учреждения;
- получать по окончании школы копию личной карточки спортсмена;
- участвовать в смотре-конкурсе на лучшего учащегося, и по его результатам быть занесенным на Доску «Лучших учащихся Учреждения» и в «Книгу Почета» Учреждения;
- быть принятым на должность спортсмена-инструктора.

3.2. Обучающиеся обязаны:

- соблюдать Устав Учреждения;
- добросовестно заниматься в группах;
- бережно относиться к имуществу Учреждения;
- уважать честь и достоинство обучающихся и работников;
- сдавать контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка) 2 раза в год, которые утверждаются тренерским советом Учреждения;
- не менее двух раз в год участвовать в соревнованиях, и в конце учебного года сдавать переводные экзамены;

3.3. Прием учащихся в группы Учреждения осуществляется тренерами-преподавателями на добровольной основе, с согласия родителей (законных представителей) и оформляют на основании личного заявления и приказа руководителя Учреждения.

3.4. В Учреждении необходимо соблюдать этапы многолетней подготовки обучающихся.

3.5. Учащиеся могут быть отчислены в случае нарушения обязанностей, предусмотренных Уставом Учреждения, или по медицинским показаниям. Решение об отчислении принимается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя или заключению врачей. Родителей (законных представителей) учащегося уведомляют об отчислении в течение 10 дней.

4. Ответственность за нарушение внутреннего распорядка и спортивного режима

4.1. К занимающимся могут быть применены меры дисциплинарного воздействия (замечание, выговор, отчисление из спортивной школы) за невыполнение учебно-тренировочного плана по неуважительной причине, нарушение предусмотренных Уставом МБУДО ДЮСШ обязанностей, правил внутреннего распорядка.

4.2. Отчисление занимающихся из МБУДО ДЮСШ возможно по собственному желанию. В этом случае за обучающимся сохраняется право на восстановление в спортивной школе.

4.3. Отчисление занимающихся из МБУДО ДЮСШ возможно по следующим причинам: за нарушение Устава учреждения; за нарушение Правил внутреннего распорядка МБУДО ДЮСШ.

4.4. Дисциплинарное взыскание, в том числе отчисление (кроме случаев отчисления за неуспеваемость), может быть наложено на занимающегося спор-

тивной школы после получения от него объяснения в письменной форме. Отчисление занимающегося из спортивной школы производится приказом директора.

4.5. Дисциплинарное взыскание применяется не позднее одного месяца со дня обнаружения проступка и не позднее шести месяцев со дня его совершения, не считая времени болезни обучающихся.

4.6. Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся по расписанию в соответствии с учебными планами, программами и графиком учебного процесса, утвержденными в установленном порядке.

4.7. Учебное расписание составляется 3 раза в учебном году и вывешивается за 10 дней до начала периода учебного года.

4.8. После начала учебно-тренировочных занятий в спортивном зале и прилегающим к ним помещениях должны быть обеспечены тишина и порядок, необходимые для нормального хода учебно-тренировочных занятий. Недопустимо прерывать учебно-тренировочные занятия, входить и выходить из спортивного зала во время их проведения.

4.9. В каждой учебно-тренировочной группе назначается староста из числа наиболее подготовленных и дисциплинированных обучающихся. Староста группы подчиняется непосредственно тренеру-преподавателю. В функции старосты входят: наблюдение за состоянием дисциплины в группе на учебно-тренировочных занятиях, а также за сохранностью учебного оборудования и инвентаря; извещение занимающихся об изменениях, вносимых в расписание занятий; назначение на каждый день дежурного по группе, который помогает тренеру-преподавателю в подготовке спортивного инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному занятию. Распоряжения старосты в пределах указанных выше функций обязательны для всех занимающихся.

5. Основные опасные и вредные факторы

5.1. Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь;
- опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

5.2. Опасными факторами при проведении занятий на стадионе или спортивной площадке являются:

- физические (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- химические (пыль).

5.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при

нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

5.4. При проведении занятий по спортивной борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений при неправильном их выполнении, не правильных действий спарринг-партнеров, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

5.5. При проведении занятий по атлетической гимнастике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

5.6. Во время занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- повышенная физическая динамическая нагрузка;
- падения, прыжки, блокировка мяча;
- силовые приемы, защитные действия, столкновения игроков;
- недостаточные двигательные навыки (захваты, перехваты, финты);
- грубость в игре, нарушение правил игры.

5.7. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

5.8. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20⁰С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

5.9. При проведении занятий по аэробике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с непригодным спортивным инвентарём и принадлежностями, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений с нарушением требований безопасности.

5.10. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- потертости ног при неправильном подборе обуви;
- травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
- укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
- отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

5.11. При проведении культурно-массовых мероприятий возможно воздействие на участников следующих опасных и вредных факторов:

- пожарная опасность, вызванная аварийными режимами в электрической сети (короткое замыкание, токовые перегрузки, большие переходные сопротивления и т. п.);
- аварийная ситуация, связанная с отключением электропитания;
- шалости и хулиганские действия участников, нарушение правил и культуры поведения во время массового мероприятия.

5.12. Отрицательно воздействующие на спортсменов во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);
- факторы непрямого механизма воздействия (резкие неkoordinированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

5.13. При нахождении в оздоровительных учреждениях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- электроопасность;
- пожарная опасность;
- опасность поражения молнией;
- травмоопасные элементы в местах пребывания лиц (выступающие корни деревьев, ямы, осколки стекла и т.п.);
- несъедобные ягоды, растения, грибы;
- торчащие гвозди, заусенцы, трещины в малых архитектурных формах (забор, солнцезащитный навес и т.п.);
- неосторожность и неопытность детей и подростков, нарушение правил поведения и безопасности, хулиганские действия посторонних лиц;
- купание в неорганизованных местах.

5.14. При организации работ на учебно-опытном участке руководителю следует учитывать и по возможности предупредить воздействие на обучающихся других опасных и вредных факторов:

- подъем и перемещение тяжестей вручную в течение рабочего времени;
- наличие острых режущих кромок, колющих элементов у сельхозинвентаря.

ря;

- наличие сорняков (жгучих, вызывающих аллергию и т.п.) и посторонних предметов на участке;
- неудобная рабочая поза, связанная со значительными статическими и динамическими нагрузками;
- употребление некачественной питьевой воды, а также невымытых овощей, ягод и фруктов;
- неосторожное обращение с рабочим инвентарем, шалости обучающихся;
- некомфортные погодные условия (жара, дождь, гроза, град и т.п.);
- укусы насекомых;
- электроопасность и пожарная опасность.

5.15. На обучающихся, находящихся в поезде во время движения действуют следующие опасные и вредные факторы:

- травмирование (ушибы, ранения, переломы и др. виды) при падении во время торможения;
- высокий уровень шума и вибрации;
- электроопасность;
- пожарная опасность;
- нарушение микроклимата в вагоне и отдельных купе, приводящие к различным болезням;
- термический ожог при выплескивании кипятка из стаканов, банок и т.п.;
- психическое напряжение;
- совокупность факторов, связанных с потенциальной возможностью аварийной ситуации.

5.16. Травмоопасность при поездках на автомобильном транспорте:

- отравления CO₂;
- при несоблюдении правил поведения в автобусе (травмы рук, суставов, ушибы);
- при несоблюдении правил посадки в автобус и высадки;
- в случае возгорания, ожоги.

5.17. При работе с лошадьми возможно воздействие на работающих следующих вредных факторов:

- возможность получения травмы при ударе лошадью копытом;
- возможность попадания в глаза песка и пыли;
- возможность травм при падении с лошади;
- биологическая опасность, патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы);
- опасные действия и состояния животных (удары головой, падение с лошади, испуг, беспокойный нрав).

6. Действия обучающихся при несчастном случае

6.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

6.2. Если несчастный случай произошел в отсутствии тренера-преподавателя пострадавший учащийся или учащийся-очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю или работнику учреждения, находящемуся в непосредственной близости от места получения травмы, о происшедшем.

6.3. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

6.4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учреждения.

7. Основные требования санитарии и личной гигиены.

7.1. Гигиена тела:

а) Умываться следует ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

б) Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

в) Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

г) Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.

7.2. Гигиена волос.

а) Голову необходимо мыть по мере загрязнения.

б) Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе.

в) При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

7.3. Гигиена полости рта.

а) Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

б) Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

в) После приема пищи обязательно полощите рот.

г) При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

д) Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

7.4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви.

а) Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химиче-

ских повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

б) Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

в) Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

г) Одежду необходимо регулярно стирать.

д) Недопустимо ношение чужой одежды и обуви

е) Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

ж) Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

8. Требования пожарной безопасности

8.1. При проведении занятий и в свободное время учащиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности установленные «Правилами пожарной безопасности в Российской Федерации».

8.2. Старшеклассники обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

8.3. Учащиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем учреждения.

8.4. При возникновении возгорания или при запахе дыма немедленно сообщить об этом преподавателю или работнику учреждения.

8.5. Учащиеся обязаны сообщить преподавателю или работнику учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

8.6. Запрещается:

- приносить и пользоваться в учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;

- оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы;

- разводить костры на территории учреждения;

- использовать пиротехнические средства;

- курить на территории учреждения.

8.7. Действия учащихся в случае возникновения пожара:

а) При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить работнику учреждения.

б) При опасности пожара находится возле учителя. Строго выполнять его распоряжения.

в) Не поддаваться панике. Внимательно слушать оповещение по учреждению и действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

г) По команде учителя (преподавателя) учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам, помогать малышам и одноклассникам.

д) При выходе из здания находиться в месте, указанном учителем (преподавателем).

е) Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения учащимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

ж) Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) учащиеся и их одноклассники обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

8.8. Если горит человек, вернее, конечно, горит не сам человек, а сначала его одежда. Ни в коем случае не давайте ему бежать! От этого огонь только сильнее разгорится. Человек от боли впадает в состояние шока и не контролирует свои действия. Нужно помочь ему:

а) Повалите его на землю, сбейте пламя. Можно залить огонь водой, бросить горящего человека снегом, если дело происходит зимой, накрыть несчастного плотной тканью или одеждой, оставив голову открытой, чтобы человек не задохнулся от продуктов горения. Если под руками ничего нет, катайте горящего по земле, чтобы сбить огонь.

б) После этого немедленно освободите пострадавшего от тлеющей одежды! Не мажьте ожоги, просто наложите сухую марлевую повязку и вызовите "скорую".

8.9. При пожаре запрещено:

а) Открывать окна и двери: приток свежего воздуха поддерживает горение. Разбивать окно нужно только в том случае, если собираетесь из него выскочить (если этаж невысокий).

б) Тушить водой электроприборы, включенные в сеть.

в) Ходить в задымленном помещении в полный рост: дым всегда скапливается в верхней части комнаты или здания, поэтому лучше пригнуться или лечь на пол, закрыв нос и рот платком.

г) В задымленном подъезде двигаться, держась за перила: они могут привести в тупик.

д) Пытаться покинуть горящий подъезд на лифте (он может выключиться в любой момент, и вы окажетесь в ловушке).

е) Прятаться во время пожара (под диван, в шкаф): от огня и дыма спрятаться невозможно.

ж) Смазывать ожоги маслом.

з) Бороться с огнем самостоятельно, не вызывая пожарных.

8.10. Не паникуйте! Это главный принцип поведения в чрезвычайной ситуации.

8.11. Действуйте четко, быстро, спокойно.

8.12. Сообщите пожарным ваш адрес, короткую дорогу к вашему дому (офису), назовите этаж, где произошло возгорание, четко расскажите, что конкретно горит (кабинет, квартира, подвал, чердак, подъезд), сколько людей в здании, представьтесь, назовите номер своего телефона.

9. Требования по электробезопасности

9.1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: сначала подключите шнур к прибору, а затем к сети. Отключение электроприбора производится в обратной последовательности: шнур выдернуть из розетки, а затем вынуть из прибора.

9.2. Уходя из комнаты или из дома (квартиры), обязательно выключите ра-

ботающие электроприборы (утюг, телевизор, электроплита, электрочайник, компьютер и т.д.).

9.3. Не вставляйте и не вытаскивайте вилку в розетку или из розетки мокрыми руками.

9.4. Не тяните за шнур электроприбора (брать руками только вилку шнура), может произойти обрыв провода и ударить электрическим током.

9.5. Не подходить и не трогать руками оголенный электрический провод.

9.6. Не пользуйтесь утюгом, электрическим чайником, электрической плиткой без специальной подставки.

9.7. Не дотрагивайтесь до нагреваемой кипятивником воды.

9.8. Не протирайте включенные электрические приборы мокрой или влажной тряпкой.

9.9. Не подвешивайте цветочные горшки над электрическими приборами или проводами.

9.10. Не гасите загоревшиеся электрические приборы водой.

9.11. Не трогайте руками провисшие или лежащие на земле электропровода.

9.12. Не влезайте на электрические столбы линий электропередачи.

9.13. Не пытайтесь проникнуть (открывать) электрощитовые, трансформаторные подстанции, распределительные устройства. Это приведет к гибели или ожогам большой степени.

9.14. Не используйте бумагу или ткань в качестве абажура электроламп.

9.15. Не проводите ремонт электроприборов при их включенном состоянии.

9.16. Не вставляйте в электрические розетки посторонние предметы.

10. Организация и оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Оказание первой помощи при различных видах травм

10.1. Телефоны экстренного реагирования (таблица 1).

Таблица 1 – Телефоны экстренного реагирования

Телефонный код Домбаровского района	8 (35367)
Единая дежурная диспетчерская служба	112 2-16-03
Пожарная охрана	01 (стационарный), 010 (МТС, Мегафон), 001 (Билайн), 011 (ТЕЛЕ2)
Полиция	02 (стационарный), 020 (МТС, Мегафон), 002 (Билайн), 021 (ТЕЛЕ2)
Скорая помощь	03 (стационарный), 030 (МТС, Мегафон), 003 (Билайн), 031 (ТЕЛЕ2)
Аварийная служба газа	04 (стационарный), 040 (МТС, Мегафон), 004 (Билайн), 041 (ТЕЛЕ2)
ОеМВД России по Домбаровскому району	2-25-78, 2-10-56
Домбаровский ОВО – ФФГКУ УВО УМВД России по Оренбургской области	2-19-56, 2-25-32

ОП № 29 ПСЧ по охране п. Домбаровский (МЧС)	2-16-03
Домбаровский отдел образования (ОО) Муниципального образования (МО) Домбаровский район	2-26-05, 2-15-83

10.2. Общая схема оказания первой помощи на месте происшествия

10.2.1. Оцени ситуацию. Определи, есть ли загазованность, угроза взрыва, возгорания, обрушения здания, поражения электротоком, движущимися механизмами и пр. Устрани воздействие на пострадавшего опасных и вредных факторов. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, если оказание помощи на месте происшествия невозможно. Помни о собственной безопасности!

10.2.2. Оцени состояние пострадавшего. Определи состояние пострадавшего по наличию или отсутствию сознания (отвечает на вопросы или нет), реакции зрачка на свет, пульса на сонной или другой доступной крупной артерии, дыхания, кровотечения, судорог. Обрати внимание на состояние видимых слизистых и кожных покровов (покраснение, бледность, синюшность, желтушность, наличие ран, ожоговых пузырей и др.), позу (естественная – неестественная). Если пострадавший не отвечает на вопросы и неподвижен, необходимо немедленно убедиться в наличии реакции зрачка на свет и наличии пульса на сонной или другой доступной крупной артерии. Нормальная реакция зрачка на свет: при затемнении – расширяется, при освещении – суживается.

10.2.3. Расширенный зрачок и отсутствие сужения зрачка при освещении – один из признаков остановки сердца. При невозможности проверить реакцию зрачка – ищи пульс на сонной или другой доступной артерии.

10.2.4. Действуй по обстоятельствам!

10.2.5. Первоочередные действия: при отсутствии у пострадавшего сознания и пульса немедленно приступи к восстановлению дыхания и кровообращения (реанимации). Далее действуй в последовательности, изложенной в пункте 10.2.5. При отсутствии у пострадавшего сознания, но при наличии пульса ослабь одежду, поверни пострадавшего на живот и очисти ротовую полость. Далее действуй в последовательности, изложенной в пункте 10.2.5.

10.2.6. Последовательность дальнейших действий:

- а) Останови кровотечение.
- б) Обработай рану, наложи повязку.
- в) При признаках переломов костей конечностей наложи транспортные шины.
- г) Создай покой пострадавшему.
- д) Выясни обстоятельства происшествия, вызови бригаду скорой медицинской помощи или обеспечь транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение.

10.3. Оказание первой помощи при различных видах травм производить согласно инструкции по охране труда по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях ИОТ-45.