

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова»
(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н.Ульянова»)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников
Чувашского государственного университета
имени И.Н. Ульянова

О.Н. Широков

«19» *марта* 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по общим вопросам
ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»

С.В. Тасаков

«19» *марта* 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

по организации безопасного отдыха студентов и сотрудников

ЧГУ им. И.Н. Ульянова

Чебоксары 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 4
по организации безопасного отдыха студентов и сотрудников

ЧГУ им. И.Н. Ульянова

Общие требования охраны труда

Прибывающие на отдых студенты обязаны пройти:

- первичный инструктаж по безопасному отдыху на территории дома отдыха;
- инструктаж по экскурсиям и походам;
- инструктаж по правилам купания.

Инструктаж проводится и оформляется начальником зоны отдыха. На инструктаже

отдыхающие должны быть ознакомлены:

- с правилами внутреннего распорядка;
- с санитарными правилами, действующими в зоне отдыха;
- с питьевым режимом и основами личной гигиены;
- с обязанностями отдыхающего по соблюдению правил безопасного отдыха;
- с правилами оказания первой помощи при несчастных случаях;
- с правилами обращения с электроприборами и пользования защитными средствами;
- с правилами пожарной безопасности и пользования средствами пожаротушения.

Проведение инструктажа регистрируется в журнале инструктажа по охране труда.

В случае нарушения правил безопасного отдыха с отдыхающими проводится внеплановый инструктаж, а нарушившие правила привлекаются к дисциплинарной ответственности.

Для предупреждения кишечно-желудочных заболеваний необходимо соблюдать следующие правила:

- не пить сырой воды из открытых водоемов;
- перед принятием пищи обязательно мыть руки.

Организация питания:

- приготовленную пищу реализовывать в тот же день, использование блюд на второй день запрещается;
- температура второго блюда должна быть не ниже 70 градусов;
- посуда для питания должна мыться горячей водой и после этого обдаваться кипятком.

- туалеты должны содержаться в чистоте.

Правила обращения с электроприборами.

Каждый электроприбор должен использоваться по своему назначению.

Перед применением проверьте исправность прибора (дефект изоляции проводов, регулятора нагрева, вилки, розетки, заземления).

Не ставьте электроприборы близко к легковоспламеняющимся жидкостям, горючим предметам и в местах нахождения людей.

Соблюдайте инструкцию по эксплуатации, по использованию и установке прибора.

Не загромождайте место установки прибора ненужными предметами.

Следите за чистотой прибора.

Не проводите самостоятельно ремонт электроприборов.

При обнаружении неисправности немедленно выключите прибор и сообщите об этом руководителю.

В случае перерыва в подаче электроэнергии все электроприборы должны быть отключены.

Не оставляйте электроприборы без присмотра.

Правила организации и проведения экскурсий и походов.

Перед проведением экскурсии руководитель должен обследовать место, где будет проходить экскурсия.

При проведении экскурсий запрещается использовать ядовитые вещества для отпугивания насекомых. Отдыхающих знакомят с требованиями охраны природы, с местными ядовитыми растениями, животными.

На экскурсию нужно выходить в прочной обуви, что предохранит ноги от механических повреждений сучками, хворостом, осколками стекла и т.п., а также от укусов ядовитых животных. Запрещается разводить костры во время экскурсий во избежание лесных пожаров, курение в неотведенных местах.

При себе необходимо иметь походную аптечку первой помощи.

Правила безопасности при купании.

Купаться следует в специально отведенных местах, в хорошо знакомых местах, там

где чистая вода, ровное песчаное дно, небольшая глубина, нет сильного течения и водоворотов. Лучше всего купаться утром или вечером, когда солнце греет, но нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17 — 19°. Плавать в воде стараться не более 20 мин, чтобы не доводить себя до озноба, т.к. при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания. Лучше искупаться несколько раз по 15 — 20 мин, а в перерывах поиграть в подвижные игры: волейбол, футбол и др.

Не входите, не прыгайте в воду после длительного пребывания на солнце, т.к. периферические сосуды сильно расширены, при охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания.

Не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь блокирует сосудосужающий и сосудорасширяющий центр в головном мозге.

Не заплывайте далеко, т.к. можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не надо теряться и стремиться, как можно быстрее, доплыть до берега. Нужно «отдыхать» на воде. Для этого обязательно научитесь плавать на спине. Перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног, вы сможете отдохнуть.

Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Надо плыть вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

Не теряйтесь, даже если попали в водоворот. Необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплыть.

Аккуратно плавайте на надувных матрацах. Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, а волной — захлестнуть, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.

Если вдруг в воде началась судорога надо немедленно выйти из воды. Если нет такой возможности, нужно стараться держаться на воде и звать на помощь. Действовать следующим образом:

Во-первых, надо изменить стиль плавания — плыть следует на спине.

Во-вторых, при ощущении стягивания пальцев руки, надо быстро, с силой сжать кисть руки в кулак, сделать резкое отбрасывающее движение рукой в наружную сторону, разжать кулак.

В-третьих, при судороге икроножной мышцы необходимо при сгибании двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть стопу к себе.

В-четвертых, при судорогах мышц бедра необходимо охватить рукой ногу с наружной стороны ниже голени у лодыжки (за подъем) и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине.

В-пятых, при судорогах мышц плеча необходимо охватить рукой локоть пострадавшего и потянуть его к себе.

При поражении электрическим током:

При поражении электрическим током пострадавшего освободите от его действия. Для этого:

- а) выключите электрический рубильник;
- б) если рубильник далеко, перерубите электрический провод топором с деревянной ручкой, встав при этом на доску;
- в) освободите пострадавшего от электропроводки, выполняйте это в диэлектрических перчатках и в диэлектрических ботах, а при отсутствии последних, встав на сухой деревянный предмет и обернув руки сухой тряпкой, оттащите от электрических проводов;
- г) отбросьте электрический провод от тела пострадавшего при помощи деревянной палки.

Пострадавшему от электрического тока окажите первую помощь:

- находящемуся в сознании - создайте покой, наблюдайте за дыханием и пульсом;
- потерявшему сознание - расстегните одежду, создайте приток свежего воздуха и верните сознание (нашатырным спиртом, обрызгиванием водой);
- потерявшему признаки жизни (при отсутствии дыхания, пульса) - немедленно делайте искусственное дыхание и наружный массаж сердца до прихода врача. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ «изо рта в рот», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего уложите на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду. Прежде чем начать искусственное дыхание, в первую очередь обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии всегда закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое, которое необходимо удалить пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом. После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под шею пострадавшего, а ладонью другой руки надавливают на его лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот, одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу.

При поражении электрическим током может наступить не только остановка дыхания, но и прекратиться кровообращение, когда сердце не обеспечивает циркуляцию крови по

сосудам. В этом случае одного искусственного дыхания при оказании помощи недостаточно; необходимо возобновить кровообращение искусственным путем. Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего, и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), затем поднимается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины, а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Надавливание следует производить быстрыми толчками, так чтобы смещать грудины на 4-5 см, продолжительность надавливания - 0,5 сек. В паузах рук с грудины не снимают, пальцы остаются прямыми, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Если оказывающий помощь не имеет помощника и проводит наружный массаж сердца и искусственное дыхание один, следует чередовать проведение указанных операций в следующем порядке: после 30 надавливаний на грудную клетку с интервалом 0,8-1 с оказывающий помощь делает 2 глубоких вдувания в рот или нос пострадавшего, затем повторяет 30 надавливаний для массажа сердца и снова проводит два глубоких вдувания и т.д. Смерть может признать только врач.

Следует остерегаться производить надавливание на грудину во время вдоха.

- При ожогах - травмированное место покройте стерильным бинтом, слоем ваты, поверх закрепите бинтом.

- При ожогах глаз электрической дугой - делайте примочки с борной кислотой.

- Во всех случаях вызывайте врача и доставляйте пострадавшего в лечебное учреждение.

Помощь при ранении.

Самым частым видом поражений на производстве являются раны. Главная опасность при ранении заключается в проникновении в рану гнойничковых микробов, что может привести к заражению, поэтому:

а) не дотрагивайтесь до раны руками или различными предметами (платком, полкой одежды и т.п.);

б) ни в коем случае не промывайте рану сырой, кипяченой водой, какими-либо лекарствами, как бы она не была загрязнена. Смажьте йодом кожу вокруг раны, наложите стерильную повязку и забинтуйте. Пострадавшего покажите врачу.

В случае кровотечения придайте кровоточащей конечности возвышенное положение.

При артериальных кровотечениях наложите жгут с указанием времени наложения. Время

наложения не должно превышать 30 минут.

При вывихах суставов, когда концы костей при травме выходят из своего нормального положения в суставе и последний теряет нормальную форму, движения становятся болезненными, пострадавшего немедленно отправьте к врачу. Ни в коем случае не вправляйте сами конечность и не вытягивайте ее.

Руководитель службы охраны труда

Равва
«19» марта 2018 г.

Б.А. Метельков

Согласовано
Начальник управления
внеучебной работы и безопасности

В.Н.
«19» марта 2018 г.

О.Н. Викторов