



Федеральное государственное  
образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет  
при Правительстве  
Российской Федерации»  
(Финансовый университет)**

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

30.05.2025 № 157/72-24

**Москва**

**Заведующего спортивно-  
оздоровительной группой  
комплекса «Лесное озеро»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по социальной и  
воспитательной работе Финансового  
университета

  
\_\_\_\_\_ А.В. Кожаринов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель профсоюзного комитета

  
\_\_\_\_\_ В.А. Баранов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Настоящая инструкция разработана в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации, Приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», другими нормативно-правовыми актами в области охраны труда.

Выполнение требований настоящей инструкции обязательно при выполнении трудовых функций независимо от квалификации и стажа работы работника.

### 1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда начальника заведующего спортивно-оздоровительной группой Учебно-оздоровительного комплекса «Лесное озеро» разработана с учетом условий его работы в Учебно-оздоровительного комплекса «Лесное озеро» ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» (далее - Комплекс).

1.2. К работе заведующим спортивно-оздоровительной группой Комплекса (далее – работник) допускаются лица, достигшие 18 лет, обладающие соответствующей квалификацией, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие в установленном порядке обязательный медицинский осмотр, обучение охране труда, в том числе в формате инструктажа, проверку знания требований охраны труда.

1.3. При использовании электрооборудования работник должен пройти обучение по электробезопасности с присвоением соответствующей квалификационной группы по электробезопасности.

1.4. Работник должен быть проинформирован работодателем об условиях труда, о профессиональных рисках, предоставляемых гарантиях, полагающихся компенсациях и при необходимости средствах индивидуальной защиты (далее – СИЗ). При работе заведующим спортивно-оздоровительной возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и с компьютером;

- ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов;

- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам;

- груз или предмет, перемещаемый или поднимаемый;

- вращающиеся или движущие детали оборудования;

- упругий элемент применяемого оборудования или конструкций;

- предметы и элементы конструкции, расположенные на путях следования;

- физические перегрузки при чрезмерных физических усилиях при подъеме предметов;

- физические перегрузки при статических нагрузках;

- физические перегрузки при неудобной рабочей позе, в том числе при наклонах корпуса тела работника более чем на 30°;

- повышенная температура поверхностей оборудования, материалов;

- пониженная температура поверхностей оборудования, материалов;

- повышенная температура воздуха рабочей зоны;

- пониженная температура воздуха рабочей зоны;

- повышенное барометрическое давление в рабочей зоне и его резкое изменение;

- повышенная подвижность воздуха;

- отсутствие или недостаток естественного света;

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- повышенная яркость света;

- пониженная контрастность;

- прямая и отраженная блескость;

- повышенная пульсация светового потока;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях инструментов и оборудования;

- расположение рабочего места на значительной высоте относительно поверхности земли (воды);

- патогенные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности;

- макроорганизмы (собаки, кошки, крысы, мыши, птицы, др.);

1.5. Условия труда работника должны соответствовать требованиям безопасности труда, санитарным правилам и гигиеническим нормативам.

1.6. В соответствии со статьей 215 ТК РФ работник обязан:

1.6.1. Соблюдать требования охраны труда;

1.6.2. В установленных случаях правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

1.6.3. Проходить в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, обучение по использованию (применению) СИЗ, инструктаж по охране труда, проверку знания требований охраны труда;

1.6.4. Незамедлительно проинформировать лично или по телефону руководство и иных заинтересованных лиц о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), а также о неисправностях используемых оборудования, приспособлений и инструментов;

1.6.5. Проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и при необходимости периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры, другие обязательные медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя в установленных законодательством случаях.

1.7. Работник должен:

1.7.1. Соблюдать требования пожарной безопасности, электробезопасности, санитарные правила и нормы, правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха;

1.7.2. Обеспечить безопасность рабочего процесса;

1.7.3. Незамедлительно проинформировать лично или по телефону руководство и иных заинтересованных лиц о выявленных нарушениях требований охраны труда для принятия соответствующих мер;

1.7.4. Незамедлительно проинформировать лично или по телефону руководство о каждом несчастном случае с отдыхающими, студентами, работниками;

1.7.5. Использовать при необходимости рабочую одежду и в установленных случаях специальную одежду, специальную обувь и другие сиз;

1.7.6. Проходить профилактическую иммунизацию в соответствии с национальным и региональным календарями профилактических прививок, календарем прививок по эпидемиологическим показаниям, а также в соответствии с постановлениями главного государственного санитарного врача по субъекту российской федерации;

1.7.7. Поддерживать порядок на рабочем месте;

1.7.8. Быть внимательным во время работы, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не отвлекать от работы других;

1.7.9. Выполнять только ту работу, которая входит в трудовые обязанности;

1.7.10. Использовать только исправное оборудование, приспособления, инструменты, оргтехнику в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей, соблюдать изложенные в них требования безопасности;

1.7.11. Обращать внимание на поверхность пола для предотвращения падений;

1.7.12. Соблюдать правила личной гигиены;

1.7.13. Принимать пищу только в установленных местах;

1.7.14. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях.

1.8. Работник должен знать:

1.8.1. Нормативно-правовые акты по охране труда, пожарной безопасности, электробезопасности в части касающейся;

1.8.2. Безопасные методы выполнения работ и организации рабочего процесса;

1.8.3. Профессиональные риски, действие на человека опасных и вредных производственных факторов, меры по защите от их воздействия;

1.8.4. Порядок действий при несчастном случае;

1.8.5. Порядок действий при чрезвычайных ситуациях, в том числе при пожаре;

1.8.6. Правила оказания первой помощи пострадавшим, места хранения аптечки первой помощи, номера телефонов для вызова скорой медицинской помощи.

1.9. На работника в процессе его трудовой деятельности возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

1.9.1 напряженность труда (нагрузка на голосовой аппарат, высокая и длительная концентрация внимания, стрессовые ситуации, работа в условиях чрезвычайных ситуаций);

1.9.2. Повышенные зрительные нагрузки при работе за компьютером;

1.9.3. Риск заражения при контакте с инфицированными отдыхающими, студентами, их родителями, посетителями, иными лицами;

1.9.4. Опасность поражения электрическим током при использовании электрооборудования, электроприборов, неисправной электропроводки;

1.9.5. Риск падения на скользкой поверхности;

1.9.6. Воздействие вредных и опасных химических веществ (при их использовании);

1.9.7. Риск травмирования при использовании оборудования, приспособлений, инструментов;

1.9.8. Иных опасных и вредных производственных факторов, связанных со спецификой трудовой деятельности, организацией рабочего процесса, используемыми в работе оборудованием, инструментами и материалами.

1.9.9. Правила безопасного поведения на воде.

1.10. На рабочем месте запрещается курить и употреблять алкогольные напитки.

1.11. Работник несет персональную ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции в соответствии с действующим законодательством.

1.12. Контроль за выполнением требований настоящей инструкции возлагается на директора Комплекса, руководителей структурных подразделений, специалистов по охране труда и иных уполномоченных на это представителей администрации и работников.

## 2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. В ходе визуального осмотра проверить состояние рабочего места, используемой оргтехники на соответствие требованиям охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности, санитарным требованиям и гигиеническим нормативам. Обратить внимание на пути эвакуации при чрезвычайных ситуациях, наличие первичных средств пожаротушения, работу вентиляции, наличие дезинфекционных средств.

2.2. При работе за рабочим столом проверить используемую оргтехнику, электропроводку, убрать лишние предметы. Проверить и при необходимости отрегулировать освещенность рабочего места, настройки рабочего кресла, при наличии компьютера – высоту и угол наклона монитора.

2.3. Визуально определить исправность спортивного оборудования и инвентаря;

2.4. Подготовить рабочее место к выполнению работ;

2.4. Отрегулировать освещенность рабочего места;

2.6. Убедиться в свободном доступе к спортивному оборудованию;

2.7. Проверить работоспособность применяемого спортивного оборудования;

2.8. Проветрить помещение, фиксировать рамы окон в открытом положении;

2.9. Проверить комплектность и готовность к действию оборудования (рации (мобильного телефона), др.), плавсредств и спасательного инвентаря;

2.10. Обнаруженные нарушения требований охраны труда устранить собственными силами. При невозможности сделать это самостоятельно или при наличии риска для жизни и здоровья сообщить руководству и (или) в эксплуатационно-хозяйственную службу для принятия соответствующих мер. До устранения нарушений к работе не приступать.

2.11. Самостоятельное устранение нарушений требований охраны труда, связанное с ремонтом и наладкой оборудования, электроприборов, электропроводки, производить только при наличии соответствующей подготовки и допуска к таким работам.

## 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Работник во время работы должен:

3.1.1. Соблюдать требования охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности, санитарно-гигиенических правил;

3.1.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место;

3.1.4. Следить за исправностью оборудования, электроприборов, электропроводки, приспособлений и инструментов;

3.1.5. Соблюдать требования инструкций по эксплуатации оборудования, электроприборов, правила безопасности использования инструментов и рабочих материалов;

3.1.6. Использовать в установленном порядке рабочую одежду и сиз;

3.1.7. Следить за чистотой воздуха в помещении, для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 часа работы проветривать помещение, при проветривании не допускать образования сквозняков;

3.1.8. Выполнять только ту работу, которая предусмотрена трудовыми обязанностями, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры, не пользоваться сотовыми телефонами в личных целях, не отвлекать от работы других. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

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

3.1.10. При работе с использованием ПК, копировально-множительной техники работник должен руководствоваться Инструкцией по охране труда при работе с персональным компьютером (ПК), Инструкцией по охране труда при работе на копировально-множительных аппаратах.

3.1.11. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления рекомендуется выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки во время регламентированных перерывов.

3.1.12. Разъяснять и демонстрировать техники безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря;

3.1.13. контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря;

3.1.14. контролировать наличие и сохранность информационных и навигационных стендов, табличек, информационных схем;

3.1.15. При дежурстве на спасательном посту соблюдать осторожность при передвижении, а в тёмное время суток использовать фонарик и (или) другое осветительное оборудование.

3.1.16. Всегда необходимо иметь при себе рабочую рацию (мобильный телефон) для связи со станцией (постом) и спасательными службами.

3.1.17. При управлении шлюпкой, моторной лодкой во время проведения профилактической работы на воде и выхода по тревоге соблюдать правила движения на воде, в том числе не заходить на мель.

3.1.18. Применять соответствующие приёмы подхода к утопающему, извлечения его из воды, освобождения от захватов, способы буксировки и оказания доврачебной помощи; правила пользования спасательными средствами и управления спасательной шлюпкой, моторной лодкой; технику плавания.

3.1.19. Спасая человека на воде, правильно учитывать расстояние до утопающего, скорость течения, наличие спасательных средств, волнение воды и т.д.

#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В Финансовом университете возможны следующие аварийные ситуации:

4.1.1. Поломка (неисправность) и (или) неправильная эксплуатация используемых оборудования, инструментов и приспособлений, представляющие опасность для жизни и здоровья людей;

4.1.2. Аварийные ситуации в работе систем электроснабжения, теплоснабжения, водоснабжения, водоотведения, технологического и холодильного оборудования;

4.1.3. Аварийные ситуации при работе с вредными химическими веществами и дезинфицирующими средствами (пролив, разбрызгивание, нарушение работы вентиляции);

4.1.4. Аварийные ситуации на дорогах и дорожно-транспортные происшествия (при использовании автотранспорта);

4.1.5. Неблагоприятные метеоусловия при работе вне помещения (сильный ветер, гололед, туман, ледяной дождь, жара, сильный холод), повышающие риск травмирования работника;

4.1.6. Пожар;

4.1.7. Иные аварийные и (или) чрезвычайные ситуации.

4.2. Большинство аварийных ситуаций возникает из-за человеческого фактора (невнимательность, усталость, недостаточная профессиональная подготовка в области организации и безопасности труда), неудовлетворительной организации производственных процессов, нарушений правил технического обслуживания и эксплуатации оборудования, инструментов, приспособлений, зданий и сооружений, нарушений требований охраны труда, режима труда и отдыха.

4.3. При возникновении аварийной ситуации прекратить работу, выключить оборудование, незамедлительно проинформировать лично или по телефону своего непосредственного или вышестоящего руководителя и далее выполнять их

указания. При необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

4.4. По возможности с соблюдением мер собственной безопасности принять меры по устранению аварии или аварийной ситуации с целью предупреждения несчастных случаев. При наличии риска для жизни и здоровья никаких действий не предпринимать.

4.5. При поломке оборудования прекратить его эксплуатацию, обесточить, вызвать представителей технической службы, доложить руководству и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.6. При возникновении пожара действовать в соответствии с инструкцией о мерах пожарной безопасности. Незамедлительно сообщить о пожаре в пожарную охрану по телефону 01 или 112: представившись, доложить о месте пожара и источнике огня. Сообщить дежурному по Финуниверситету по телефону: (499) 943-99-74. Проинформировать лично или по телефону свое руководство. Оказать необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации. Приступить к ликвидации очага пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения. При загорании электросетей и электрооборудования их необходимо обесточить. При наличии опасности для жизни немедленно покинуть место пожара.

4.7. При обнаружении загазованности помещения (появление запаха газа) прекратить работу, сообщить непосредственному и вышестоящему руководству, вызвать аварийную службу газового хозяйства, выключить электроприборы и электроинструменты, открыть окно или форточку. Покинуть здание, оказав необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

4.8. При несчастном случае (травме) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме) незамедлительно проинформировать своего непосредственного руководителя.

4.9. В соответствии с действующим законодательством каждый работник обязан пройти обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве (ст. 215 Трудового кодекса РФ). Работник должен обладать навыками оказания первой помощи – это может спасти жизнь ему самому, а также другим людям в случае экстренной ситуации.

4.10. Первая помощь оказывается при следующих состояниях:

- 4.10.1. Отсутствие сознания;
- 4.10.2. Остановка дыхания и (или) остановка кровообращения;
- 4.10.3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания;
- 4.10.4. Наружные кровотечения;
- 4.10.5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения;
- 4.10.6. Отравления;

- 4.10.7. Укусы или ужаливания ядовитых животных;
- 4.10.8. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания;
- 4.10.9. Острые психологические реакции на стресс.

4.11. При указанных состояниях в соответствии Приказом Минздрава России от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.05.2024 № 78363) выполняются следующие мероприятия по Перечню:

4.11.1. Проведение оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи:

- определение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц;
- устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших), а также участников оказания первой помощи и окружающих лиц, в том числе предотвращение дополнительного травмирования пострадавшего (пострадавших);
- обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты (перчатки медицинские, маска медицинская);
- оценка количества пострадавших;
- устное информирование пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь, а также о начале проведения мероприятий по оказанию первой помощи;
- устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего;
- извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
- обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом;
- перемещение пострадавшего в безопасное место.

4.11.2. Проведение обзорного осмотра пострадавшего (пострадавших) для выявления продолжающегося наружного кровотечения. При необходимости осуществление мероприятий по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- прямым давлением на рану;
- если прямое давление на рану невозможно, опасно или неэффективно (инородное тело в ране, открытый перелом с выступающими в рану костными отломками), наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута;
- если кровотечение остановлено прямым давлением на рану - наложение давящей повязки;
- при обширном повреждении конечности, отрыве конечности, если кровотечение не останавливается при прямом давлении на рану и (или) давящая повязка неэффективна - наложение кровоостанавливающего жгута.

4.11.3. Определение наличия признаков жизни у пострадавшего:

- определение наличия сознания;

- при наличии сознания - проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего в соответствии с пунктом 4.11.5 настоящего Перечня;
- при отсутствии сознания - восстановление проходимости дыхательных путей посредством запрокидывания головы с подъемом подбородка;
- определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания.

4.11.4. Проведение сердечно-легочной реанимации и поддержание проходимости дыхательных путей:

4.11.4.1. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения):

- призыв окружающих лиц (при их наличии) для содействия оказанию первой помощи, вызов скорой медицинской помощи;
- проведение сердечно-легочной реанимации на твердой ровной поверхности;
- использование автоматического наружного дефибриллятора (при наличии);
- при появлении у пострадавшего признаков жизни - выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей в соответствии с подпунктом 4.11.4.2 пункта 4.11.4 настоящего Перечня;

4.11.4.2. При наличии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения) и отсутствии сознания:

- выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения;
- в случае невозможности придания устойчивого бокового положения в результате травмы или других причин - запрокидывание и удержание запрокинутой головы пострадавшего с подъемом подбородка;
- вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее).

4.11.5. Проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

- опрос пострадавшего;
- проведение осмотра головы;
- проведение осмотра шеи;
- проведение осмотра груди;
- проведение осмотра спины;
- проведение осмотра живота и таза;
- проведение осмотра конечностей.

4.11.6. Выполнение мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему в зависимости от характера травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

4.11.6.1. При ранении грудной клетки - наложение окклюзионной (герметизирующей) повязки;

4.11.6.2. При отравлении через рот - промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты;

4.11.6.3. При травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных - охлаждение;

4.11.6.4. При эффектах воздействия низких температур - проведение термоизоляции и согревания;

4.11.6.5. При травмах различных областей тела - наложение повязок;

4.11.6.6. При травмах различных частей тела - проведение иммобилизации (обездвиживания) с использованием медицинских изделий или подручных средств; аутоиммобилизация или обездвиживание руками травмированных частей тела, для обезболивания и предотвращения осложнений;

4.11.6.7. При судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания, - не препятствуя судорожным движениям, предотвращение дополнительного травмирования головы, после окончания судорожного приступа - поддерживание проходимости дыхательных путей, в том числе посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения.

4.11.7. Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ему ранее лечащим врачом.

4.11.8. Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего.

4.11.9. Вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее), осуществление контроля состояния пострадавшего (наличия сознания, дыхания, кровообращения и отсутствия наружного кровотечения), оказание пострадавшему психологической поддержки, перемещение, транспортировка пострадавшего, передача пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи, медицинской организации, специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральными законами или иными нормативными правовыми актами.

4.12. При спасении человека на воде выполняются следующие мероприятия:

4.12.1. При спасении утопающего с использованием плавсредств необходимо приблизиться к нему как можно ближе. При этом нужно учитывать то, что волнение воды, вызванное самим плавсредством, может ухудшить положение утопающего и ускорить его утопление. При приближении к утопающему необходимо следить за тем, чтобы не задеть его винтом, веслами или корпусом плавсредства. Для поддержания пострадавшего на воде и извлечения его из нее применяются специальные спасательные средства (круги, концы, шары, веревки и др.), а также подручные средства (шесты, лестницы, сети и др.).

4.12.2. Для подачи спасательного круга надо взяться за него одной рукой, второй рукой взяться за леер, сделать два-три круговых размаха вытянутой рукой на уровне плеча и бросить круг плашмя в сторону утопающего так, чтобы он упал справа или слева от человека на расстоянии не более (0,5-2,0) м. Подача круга с катера осуществляется со стороны борта, который находится ближе к утопающему. С лодки, для избежания ее опрокидывания, круг лучше всего подавать в сторону

кормы или носа. Бросать круг прямо на утопающего не рекомендуется, так как он может ударить человека по голове или перелететь через него. Иногда к спасательному кругу привязывают конец Александрова, с помощью которого пострадавшего подтягивают к плавсредству. Для подачи утопающему конца Александрова спасатель малую петлю конца надевает на запястье левой руки и в ней же держит большую часть витков. Взяв правой рукой три-четыре витка с большой петлей, он делает несколько широких размахов и бросает шнур утопающему с таким расчетом, чтобы тот мог ухватиться за поплавки или за шнур. Пострадавший должен подтягиваться к берегу (плавсредству) осторожно, без рывков. Конец Александрова можно бросить на расстояние до 25 м.

4.12.3. Подача спасательных шаров производится следующим образом. Одной рукой берут спасательные шары, а другой – трос, скрепляющий их. Затем нужно сделать два-три круговых размаха и на вытянутой руке бросить шары в направлении пострадавшего так, чтобы они упали справа или слева от него. При необходимости к шарам прикрепляется конец Александрова, с помощью которого пострадавшего подтягивают к берегу (плавсредству).

4.12.4. Если до берега недалеко, то утопающего не обязательно втягивать в лодку: он может буксироваться, если позволяет его состояние, удерживаясь за корму или за привязанную к плавсредству веревку. Если пострадавший не способен самостоятельно удерживаться за корму, то его втаскивают в лодку через тело а-работника, севшего на корму и свесившего в воду ноги. Такой прием позволяет избежать повреждения кожных покровов у пострадавшего о неровные края лодки. Подъем пострадавшего в плавсредство с высокими бортами может осуществляться по трапу, лестнице, а также с помощью каната или сети.

4.12.5. Если нет возможности использовать плавсредство, то спасатель приближается к утопающему вплавь. Плыть лучше кролем, так как этот стиль плавания позволяет развить наибольшую скорость. При нахождении в воде спасатель должен уметь противостоять опасным факторам, характерным для водоемов. Особенно опасны для спасателя и пострадавшего судороги, вызванные охлаждением тела или переутомлением мышц. При судорогах кистей рук нужно резко сжимать пальцы в кулаки и разжимать их. Если свело одну руку, то следует лечь на бок и работать другой рукой под водой. При судорогах мышц живота необходимо, лежа на спине, энергично подтягивать колени к животу. Если свело икроножную мышцу, то следует, вытянув ногу над поверхностью воды, энергично подтягивать руками стопу к себе. При судорогах мышц бедра надо, резко согнув ногу в колене, сильно сжать пятку руками. Опасность представляют собой и водоросли: запутавшись в них, можно захлебнуться. Зацепившись за них, необходимо, не делая резких движений, попытаться освободиться свободной рукой и осторожно покинуть опасное место. Попав в водоворот, работник должен, быстро и глубоко вдохнув, погрузиться в воду, сделать рывок в сторону (по течению) и всплыть на поверхность. Оказавшись на волне, надо следить, чтобы вдох приходился на промежуток между ударами волн. Плывая против волны, необходимо спокойно подниматься и скрываться под ней. При большой волне нужно глубоко вдохнуть и нырнуть под нее.

4.12.6. К утопающему всегда следует подплывать сзади. Если сделать это невозможно, то необходимо поднырнуть под утопающего, захватить левой рукой под колено его правую ногу, а ладонью правой руки сильно толкнуть левое колено спереди и развернуть утопающего спиной к себе. Этот прием применяют в тех случаях, когда утопающий совершает беспорядочные движения или оказывает сопротивление спасателю. Оказавшись за спиной пострадавшего, спасатель пропускает свою правую руку под подмышку его правой руки и, крепко захватив его руку и плечо, всплывает с ним на поверхность.

4.12.7. Приемы буксировки пострадавшего подразделяются на две группы:

4.12.7.1. без закрепления рук, когда утопающий спокойно подчиняется работнику;

4.12.7.2. с закреплением рук – в случае сопротивления утопающего.

4.12.8. При буксировке за голову работник, вытянув руки, берет голову утопающего так, чтобы большие пальцы легли на щеки, а мизинцы – под нижнюю челюсть утопающего. Приподняв его лицо над поверхностью воды, плывя на спине и работая ногами, работник транспортирует утопающего к катеру, шлюпке или берегу.

4.12.9. При буксировке с захватом под подмышки работник крепко подхватывает утопающего под подмышки и буксирует его с помощью ног.

4.12.10. При буксировке с захватом под руку работник, приблизившись сзади, просовывает свою левую (правую) руку под соответствующую руку утопающего. Затем берет его левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает человека спиной к себе и буксирует на боку в безопасное место. Плавание на боку, когда свободна одна рука и ноги, дает возможность работнику ориентироваться, выбирать направление при транспортировке утопающего и буксировать его на большие расстояния.

4.12.11. При буксировке с захватом выше локтей работник обхватывает обе руки утопающего за локти, оттягивает их назад, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под подмышку и проводит ее за спину человека. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку утопающего выше локтя и сильно прижимает человека спиной к себе.

4.12.12. При буксировке с захватом за волосы или воротник работник, захватив рукой волосы или воротник одежды утопающего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать человека надо выпрямленной рукой поддерживая его голову над поверхностью воды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути.

4.12.13. Утопающий обычно находится в полушоковом состоянии, испуган, объят страхом. Поэтому при виде работника он судорожно хватается за него, что грозит гибелью обоим. Чтобы освободиться от захватов утопающего работник должен приложить большие усилия, а иногда и применить силу. Чаще всего утопающий хватается спасателя за кисти рук, шею (спереди и сзади), туловище (через руки и под руки), за ноги. В таком случае спасатель должен нырнуть под воду. Если

ныряние не помогает, то нужно применить один из следующих способов освобождения от захватов пострадавшего.

4.12.14. Освобождение от захвата за кисти рук. Работник, прежде всего определяет, как расположены большие пальцы утопающего. Затем сильным рывком в сторону больших пальцев разводит ему руки. Одновременно с этим подтянув ноги к животу и упершись ими в грудь человека, он отталкивается от него, и затем резким движением разворачивает пострадавшего спиной к себе и буксирует.

4.12.15. Освобождение от захвата за шею спереди. Работник, упираясь ладонью в подбородок утопающего большим и указательным пальцами, старается закрыть ему нос, а другой рукой в это же время обхватывает утопающего за поясицу. Затем, нажимая пальцами на нос, сильно прижимает человека к себе и резко толкает его в подбородок, сгибая в поясице. Освобождение можно усилить и ударом колена в низ живота пострадавшего, однако этот прием допустим только в крайних случаях.

4.12.16. Освобождение от захвата за шею сзади. Работник одной рукой захватывает утопающего за кисть противоположной руки, а второй поддерживает локоть. Затем, резко приподнимая локоть вверх и выворачивая кисть вниз, выскальзывает из-под рук утопающего, но захваченной руки не отпускает, а продолжает разворачивать человека спиной к себе и буксирует его. Освобождение от захвата за туловище через руки. Спасатель, сжав кисти рук в кулаки, наносит удар большими пальцами в область ребер утопающего и приступает к буксировке.

4.12.17. Освобождение от захвата за туловище под руки. Работник освобождается от захвата утопающего тем же приемом, что и при захвате за шею сзади.

4.12.18. Освобождение от захвата за ноги. Работник одной рукой захватывает голову утопающего в области виска, а другой – подбородок (с противоположной стороны) и энергично поворачивает ее в сторону и набок до тех пор, пока не освободится. Затем, не отпуская головы утопающего, всплывает с ним на поверхность и начинает буксировку. Если прием освобождения от захвата утопающего не дал положительного результата, то, не теряя времени, его следует повторить.

4.12.19. Если утопающий утонул, то его необходимо поднять со дна водоема. Если человек лежит на грунте лицом вверх, то работник приближается к нему со стороны головы и приподнимает ее. Затем, взяв человека под подмышки, работник энергично отталкивается от дна, всплывает на поверхность воды и буксирует его. Если человек лежит на грунте лицом вниз, то спасатель приближается к нему со стороны ног, подхватывает под подмышки и, приподняв, энергично отталкивается от дна. Выносить пострадавшего из воды удобнее с упором на плечи или на бедра. Достигнув безопасного места, работник немедленно приступает к оказанию первой помощи.

4.12.20. Способ искусственного дыхания «изо рта в рот» заключается в том, что оказывающий помощь производит выдох из своих легких в легкие пострадавшего через специальное приспособление или непосредственно в рот или

нос пострадавшего. Для производства искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, раскрыть ему рот и после удаления изо рта посторонних предметов и слизи, закинуть ему голову и оттянуть нижнюю челюсть. После этого оказывающий помощь делает глубокий вдох и с силой выдыхает в рот пострадавшему. При вдувании воздуха, оказывающий помощь плотно прижимает рот к лицу пострадавшего так, чтобы по возможности охватить своим ртом рот пострадавшего, а своим лицом зажать ему нос. После этого спасающий откидывается назад и делает вдох. В этот период грудная клетка пострадавшего опускается, и он произвольно делает пассивный выдох. При невозможности полного охвата рта пострадавшего, вдувать воздух следует через нос, плотно закрыв при этом рот пострадавшего.

4.12.21. Вдувание воздуха через рот или нос можно производить через марлю, салфетку, носовой платок так, при каждом вдувании происходило достаточное расширение грудной клетки пострадавшего.

4.12.22. При отсутствии у пострадавшего пульса одновременно с искусственным дыханием необходимо провести наружный массаж сердца. Для этого пострадавшего следует уложить спиной на жесткую поверхность, обнажить у него грудную клетку, снять пояс и другие стесняющие предметы. Оказывающий помощь должен встать с правой или левой стороны пострадавшего и занять такое положение, при котором возможен наклон над потерпевшим. Определив положение нижней трети грудины, оказывающий помощь должен положить на нее верхний край ладони разогнутой до отказа руки, а затем поверх руки наложить другую руку и надавливать на грудную клетку. Надавливание следует производить быстрым толчком так, чтобы продвинуть нижнюю часть грудины вниз в сторону позвоночника. Усилие следует концентрировать на нижнюю часть грудины, которая благодаря прикреплению ее к хрящевым окончаниям нижних ребер является подвижной.

4.12.23. Иногда в воде могут находиться несколько утопающих. Это случается при авариях на средствах водного транспорта, разрушении причальных сооружений, мостов и в некоторых других случаях. В таких условиях спасение людей требует строгой, реальной оценки ситуации. В первую очередь, необходимо подать доски, бревна, шесты, спасательные круги удерживающимся на воде, затем помочь людям, находящимся недалеко от берега. Тех, кто не может удержаться на воде, спасают вплавь. При спасении вплавь работник может оказать помощь только одному человеку.

4.12.24. В зимнее время на водоемах возможно попадание человека в полынью. Оказывая в этом случае помощь утопающему, нельзя приближаться к полынье стоя, так как существует опасность провалиться под лед. К утопающему следует ползти на животе, затем, в зависимости от обстановки, у места пролома подать человеку багор, лестницу, веревку, доску, ремень или шарф. Если нет никаких приспособлений для оказания помощи, то два-три человека ложатся на лед цепочкой, удерживая друг друга за ноги, продвигаются к пострадавшему, чтобы помочь ему выбраться из места пролома на лед и переправиться на берег. Для

оказания помощи провалившимся под лед применяются также специальные спасательные средства: доски, шесты, сани, шлюпки и др.

## 5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать в установленные места используемые инструменты и материалы. Выключить оборудование и электроприборы. Закрыть окна, форточки, выключить свет.

5.2. Вымыть руки теплой водой с мылом и вытереть насухо полотенцем, при необходимости провести дезинфекцию рук специальными дезинфицирующими растворами для рук.

5.3. Сообщить директору и (или) в эксплуатационно-хозяйственную (техническую) службу о выявленных нарушениях требований охраны труда, неисправностях оборудования и других факторах, влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

Директор УОК «Лесное озеро»



В.И. Новиков