



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации

Л.А. Попова

«10» 07 20 17 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор СурГУ

С.М. Косенок

«11» 07 20 17 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для студентов

**при проведении занятий с использованием видео дисплейных терминалов
(ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ)**

ИОТ – 098 – 2017

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
для студентов при проведении занятий с использованием
видео дисплейных терминалов (ВДТ) и персональных электронно-
вычислительных машин (ПЭВМ)
ИОТ – 098 – 2017

1. Общие требования охраны труда

1.1. К учебным занятиям с использованием видео дисплейных терминалов (далее - ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машин (далее-ПЭВМ) допускаются студенты образовательных учреждений высшего профессионального образования (далее - образовательные учреждения), не имеющих противопоказаний.

1.2. Учебные занятия с использованием ВДТ и ПЭВМ проводятся в специально оборудованных помещениях: дисплейных классах, лабораториях, аудиториях, кабинетах информатики и вычислительной техники (далее - помещения, учебные помещения). Все виды помещений для учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ должны соответствовать требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 и пожарной безопасности.

1.3. Учебные занятия с использованием ВДТ и ПЭВМ проводятся под руководством преподавателя и обслуживающего инженера (лаборанта), которые должны иметь высшее специальное образование, опыт педагогической работы со студентами и быть квалифицированными специалистами по использованию и обслуживанию ВДТ и ПЭВМ.

1.4. Со всеми лицами, занятыми на учебных занятиях с использованием ВДТ и ПЭВМ, должны быть проведены преподавателем (руководителем):

- вводный инструктаж (в начале учебного года);
- первичный инструктаж на рабочем месте перед началом работы с ВДТ и ПЭВМ;
- повторный инструктаж (не реже одного раза в полугодие);
- внеплановый инструктаж (при нарушении студентом требований безопасности труда, перерыве в занятиях более 30 календарных дней, изменений условий труда, введении новых нормативных актов по охране труда и др.);
- целевой инструктаж (при выполнении работы по указанию преподавателя, не связанной с работой на ВДТ и ПЭВМ);
- инструктаж по пожарной безопасности;
- инструктаж по первой помощи пострадавшим при несчастном случае.

1.5. Студенты должны быть ознакомлены с устройством ВДТ и ПЭВМ, назначением отдельных частей и блоков, правилами эксплуатации оборудования, правилами поведения во время учебных занятий, режимом труда и отдыха, правилами личной гигиены, основными потенциальными опасными и вредными факторами, действующими на пользователя ПЭВМ.

1.6. Основные опасные и вредные факторы, действующие при использовании ВДТ и ПЭВМ:

- электрический ток;
- пожарная опасность;

- специфические зрительные условия труда;
- психическое напряжение;
- электромагнитные и электростатические поля;
- мягкое рентгеновское излучение;
- нарушение аэроионного состава воздуха в кабинете;
- статическая нагрузка на организм студента;
- гиподинамия и гипокинезия.

1.7. В целях обеспечения значений визуальных параметров ВДТ в пределах оптимального диапазона, а также защиты от электромагнитных и электростатических полей допускается применение приэкранных фильтров, специальных экранов и других средств индивидуальной защиты, имеющих соответствующий гигиенический сертификат.

1.8. Рабочие места студентов в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ должны соответствовать предъявляемым к ним антропометрическим и эргономическим требованиям.

1.9. При входе в учебное помещение с ВДТ и ПЭВМ в университете следует предусмотреть встроенные или пристенные шкафы (полки) для хранения портфелей, сумок студентов.

1.10. Учебные помещения с ВДТ и ПЭВМ должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха (эффективной приточно-вытяжной вентиляцией), аэроионизации воздушной среды помещения, а также естественным и искусственным освещением.

1.11. Учебные помещения с ВДТ и ПЭВМ должны быть оснащены автоматической пожарной сигнализацией, двумя углекислотными огнетушителями, медицинской аптечкой первой доврачебной помощи. Каждый студент должен знать их местонахождение и уметь правильно их использовать.

1.12. Перед началом учебного года должен быть составлен и утвержден комиссией акт о соответствии каждого помещения с ВДТ и ПЭВМ требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

1.13. О каждом несчастном случае со студентом в помещении для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ пострадавший или очевидцы события обязаны сообщить преподавателю, ведущему занятия, который должен предпринять необходимые меры: оказать необходимую помощь (первую доврачебную помощь, транспортировку пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение), уведомление руководителя университета или представителя администрации о несчастном случае.

1.14. При проведении занятий студенты должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.15. Ответственность за выполнение норм и правил охраны труда, за охрану жизни и здоровья студентов во время занятий в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ несут преподаватели, которые проводят это занятие.

1.16. Режим работы студентов в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ регламентируется учебными планами, осуществляется в соответствии с расписанием занятий.

1.17. В помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ оборудование должно содержаться в исправности и чистоте.

1.18. Преподаватель обязан строго следить за выполнением студентами в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ требований по мерам индивидуальной защиты во время занятий, а также обеспечить при наличии надлежащий уход за индивидуальными защитными приспособлениями.

1.19. В процессе занятий студенты должны соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте свое рабочее место, соблюдать правила поведения.

1.20. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Перед началом учебных занятий помещение должно быть проветрено системой кондиционирования, вентиляции (или сквозным естественным проветриванием) и приведено в надлежащий порядок. Устройство для аэроионизации воздуха в учебном помещении перед началом занятий следует включить.

2.2. Оборудование учебного помещения приводится в рабочее состояние преподавателем или обслуживающим инженером (лаборантом). Самовольное включение ВДТ и ПЭВМ студентами запрещается.

2.3. Студенты могут входить в учебное помещение на занятия только с разрешения ведущего преподавателя и занимать закрепленные за ними места. На рабочем месте перед началом занятий следует расположить все необходимое: книги, тетради, принадлежности.

2.4. Учебное помещение должно иметь смежное помещение - лаборантскую, площадью не менее 18,0 кв. м. с двумя входами: в учебное помещение и на лестничную площадку или в рекреацию.

2.5. Шкафы для хранения дискет, комплектующих деталей, запасных блоков ВДТ и ПЭВМ, инструментов следует размещать в лаборантских. Нахождение студентов в лаборантских помещениях запрещается.

2.6. При отсутствии лаборантских допускается размещение шкафов, стеллажей в помещениях непосредственного использования ВДТ и ПЭВМ при условии соблюдения требований к площади помещения, санитарно-гигиенических требований и присутствия во время занятий обслуживающего инженера (лаборанта).

2.7. Перед допуском обучающихся в помещение для занятий преподаватель внешним осмотром обязан:

- проверить корпуса и крышки электрических выключателей и розеток на отсутствие сколов и трещин, а также оголенных контактов проводов;
- убедиться в исправной работе светильников: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;

- убедиться в исправности электрооборудования, технических средств обучения учебной аудитории и кабинета;
- не допускать выключения вилки дерганием за шнур;
- проверить наличие и исправность заземления электрического оборудования;
- проводить проветривание кабинета после занятий;
- все используемые в кабинете демонстрационные электрические приборы должны быть исправны и иметь заземление.
- при любых нарушениях по охране труда в помещении для занятий преподаватель не должен приступать к работе с обучающимися до устранения выявленных недостатков, угрожающих жизни и здоровью обучающихся.

2.8. Преподавателю запрещается:

- ставить какие-либо предметы на шкафы;
- допускать к эксплуатации неустойчиво закрепленных шкафов, учебной доски, столов, неисправного электрооборудования, немедленно принять меры по устранению неполадок, сообщить администрации.

2.9. Студенты обязаны:

- выполнять требования охраны труда для студентов на занятиях с использованием ВДТ и ПЭВМ, соблюдать правила поведения, личной гигиены.

2.10. Студентам запрещается:

- трогать розетки, включать электроприборы без разрешения преподавателя;
- нарушать требования преподавателя по охране труда во время учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Преподаватель должен контролировать обстановку во время занятий и обеспечить безопасное проведение образовательного процесса.

3.2. Преподавателям необходимо применять только разрешенные приборы и оборудование, не оставлять рабочее место без присмотра.

3.3. Не выполнять работы, не входящие в круг обязанностей.

3.4. Следить за соблюдением чистоты и порядка на рабочем месте.

3.5. Не заниматься ремонтом электрических приборов и технических средств оснащения.

3.6. Преподаватель должен доводить до сведения руководителя университета о всех недостатках в обеспечении охраны труда преподавателей и обучающихся, снижающих жизнедеятельность и работоспособность организма человека (заниженность освещенности, травмоопасность и др.).

3.7. Студент во время работы с ВДТ и ПЭВМ должен выполнять только те задания и объемы работ, к которым он был допущен преподавателем и по которым он был проинструктирован.

3.8. В учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ в университете должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата. Для повышения влажности воздуха в помещениях с ВДТ и ПЭВМ следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или прокипяченной питьевой водой.

3.9. Во всех учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ уровень шума на рабочем месте не должен превышать 50 дБа.

3.10. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 - 500 лк. Допускается установка светильников местного освещения для подсветки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана более 300 лк.

3.11. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ВДТ и ПЭВМ, клавиатуры, мышки и др.), характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

3.12. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ВДТ и ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с ВДТ и ПЭВМ с учетом роста пользователя.

3.13. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.14. Длительность работ на ВДТ и ПЭВМ студентов во время учебных занятий определяется курсом обучения, характером (ввод данных, программирование, отладка программ, редактирование и др.) и сложностью выполняемых заданий, а также техническими данными ВДТ или ПЭВМ и их разрешающей способностью.

3.15. Для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе с ВДТ или ПЭВМ составляет 1 час в день, для студентов старших курсов - 2 часа, с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15 - 20 минут. Допускается время учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ увеличивать для студентов первого курса до 2 часов в день, а для студентов старших курсов до 3 академических часов при условии, что длительность учебных занятий в дисплейном классе (аудитории) не превышает 50% времени непосредственной работы на ВДТ или ПЭВМ и при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз и физкультминутка (см. Приложение 1 к настоящей Инструкции).

3.16. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 минут работы за ВДТ и ПЭВМ;
- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 минут;
- подключение таймера к ВДТ и ПЭВМ или централизованное отключение свечения информации на экранах видеомониторов с целью обеспечения нормируемого времени работы на ВДТ и ПЭВМ;

- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с ВДТ или ПЭВМ с обязательным выходом студентов в коридор;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 минут для снятия локального утомления, которые должны выполняться индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

3.17. Во время работы с ВДТ и ПЭВМ студенту запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- опускать захламленность рабочего места;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, клавиатуры, принтеров и др. устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.

3.18. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения и других признаках переутомления студент должен сообщить ведущему преподавателю о состоянии здоровья и с его разрешения прекратить работу.

3.19. Во время занятий ремонтировать оборудование в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ непосредственно на рабочем месте студента запрещается.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При любых признаках аварийной ситуации (сигнал аварии, крики людей, запах дыма, запах жженой изоляции электрических проводов и кабелей и т.п.) первоочередная задача всех лиц, находящихся в учебных помещениях, как можно быстрее и объективнее оценить предаварийную обстановку (источник ситуации, возможные масштабы и темпы развития).

4.2. Общее руководство предаварийной ситуацией возлагается на преподавателя, ведущего занятия. Указания преподавателя должны выполняться всеми студентами безусловно.

4.3. В условиях развивающейся аварийной ситуации преподаватель должен правильным поведением исключить возникновение паники среди обучающихся и сотрудников. При возникшем пожаре действия всех лиц, находящихся в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ, должны соответствовать порядку и требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в университете.

4.4. На наиболее вероятные аварийные ситуации в университете должны быть разработаны и доведены до сведения планы действий профессорско-преподавательского, учебно-вспомогательного состава работников, а также студентов.

4.5. Студенты могут принимать участие в мероприятиях по предотвращению развития аварийной ситуации только под руководством преподавателя с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

4.6.Руководитель университета должен быть, как можно быстрее поставлен в известность об аварийной ситуации для принятия необходимых мер и общего руководства ситуацией.

4.7.Лицам, пострадавшим в аварийной ситуации, должна быть оказана первая доврачебная помощь. Оказывающий помощь должен четко знать правила оказания конкретной доврачебной помощи.

4.8.Пострадавшего от электротравмы, независимо от его самочувствия и отсутствия жалоб, следует обязательно направить в лечебное учреждение.

4.9.При остальных видах травмирования пострадавший, как правило, направляется в лечебное учреждение. Исключение составляют случаи полного сохранения нормального функционирования организма без потери трудоспособности.

4.10. Эвакуировать обучающихся из здания следует быстро, но без паники и суеты, не допускать встречных и пересекающихся потоков людей

4.11.Покидая помещение, отключить все электроприборы и оборудование, выключить свет, плотно закрыть двери, окна, форточки.

4.12. Преподаватель должен:

- при возникновении пожара немедленно эвакуировать студентов из здания, сообщить о пожаре администрации университета и пожарную часть по телефону «01», «101», по мобильным номерам «010», «112» указать точный адрес и место возникновения пожара и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;

- при получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в медпункт университета, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- в случае появления неисправности в работе оборудования выключить его, сообщить об этом администрации. Работу можно продолжать только в случае устранения возникшей неисправности специалистом.

4.13.Преподавателю запрещается выполнять любые виды ремонтно-восстановительных работ на рабочем месте обучающегося или в помещении во время занятий. Ремонт должен выполнять специально подготовленный персонал университета (электромонтер, слесарь и др.).

4.14. Студент должен:

- при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю;

- при возникновении нестандартной ситуации сохранять спокойствие и неукоснительно выполнять указания преподавателя.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

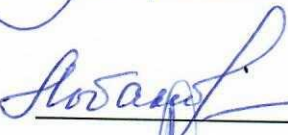
5.1. По окончании занятий студент должен привести в порядок выделенное рабочее место, убрать личные вещи (принадлежности, тетради и т.п.).

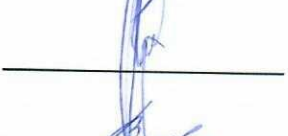
5.2. Сдать рабочее место преподавателю. Уходить из учебного помещения следует только с разрешения преподавателя.

5.3. По окончании занятий в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ обслуживающий инженер (лаборант, преподаватель) обязан в последовательности,

- приведенной в эксплуатационной документации, выключить вычислительную технику, а затем системы освещения, кондиционирования (вентиляции), аэроионизации и всей системы электропитания помещения.
- 5.4. В помещениях с ВДТ и ПЭВМ ежедневно должна проводиться влажная уборка.
- 5.5. Обратить внимание на электрооборудование и электропроводку в помещении (наличие травмоопасных факторов). Закрыть окна, фрамуги, форточки выключить свет.
- 5.6. Если при проведении занятий в течение дня преподаватель заметил какие-либо нарушения по охране труда, обязательно сообщить о них администрации университета, руководителю. Закрыть помещение, сдать ключ сотрудникам службы безопасности.

РАЗРАБОТАЛ:  И.о. начальника управления безопасности и информатизации Шипков Д.Д.

СОГЛАСОВАНО:  Начальник ОС и Э Лобанова М.В.

СОГЛАСОВАНО:  Начальник ОТО Линёв А.С.

СОГЛАСОВАНО:  И.о. руководителя СОТ Скрипкина З.Т.

Приложение № 1
к ИОТ – 096 – 2017

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс упражнений физкультурной минутки

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту

или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1. И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Приложение № 2
к ИОТ – 096 – 2017

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Первая медицинская помощь – это комплекс срочных мероприятий для спасения жизни человека и предупреждения осложнений при несчастных случаях или внезапном заболевании, проводимых на месте происшествия самим пострадавшим или другим

человеком, находящимся поблизости. Первая помощь направлена на облегчение страданий пострадавшего и на борьбу с осложнениями от травмы. Её цель – оживление человека при внезапной смерти, временная остановка наружного кровотечения, предупреждения инфицированной раны, иммобилизация переломов, переноска и транспортировка пострадавшего. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к ним, необходимо принять следующие меры:

- оказать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- принять меры по ликвидации последствий аварии;
- сообщить о происшедшем преподавателю, администрации университета;
- если это необходимо – вызвать медицинскую помощь или транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение.

1.Оказание первой помощи при ударе электрическим током.

1.1. Меры первой помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший после освобождения его от воздействия электрического тока.

1.2. Для определения этого состояния необходимо немедленно произвести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность;
- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется визуально по подъёму грудной клетки; с помощью зеркала);
- проверить наличие у пострадавшего пульса на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на переднебоковой поверхности шеи;
- выяснить состояние зрачка (узкий или широкий); широкий зрачок указывает на резкое ухудшение кровоснабжения мозга.

1.3. Во всех случаях поражения электрическим током вызов врача является обязательным независимо от состояния пострадавшего.

1.4. Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, его следует уложить в удобное положение (подстелить под него и накрыть его сверху чем-либо из одежды) и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Запрещается позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения электрическим током не исключает возможности последующего ухудшения состояния пострадавшего. В случае отсутствия возможности быстро вызвать врача необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение, обеспечив для этого необходимые транспортные средства или носилки.

1.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует ровно и удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, обрызгивать лицо водой и обеспечить полный покой. Если пострадавший плохо дышит – очень редко и судорожно (как умирающий), ему следует делать искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца.

1.6. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и пульса) нельзя считать его мертвым, так как смерть часто бывает лишь кажущейся. В таком состоянии пострадавший, если ему не будет оказана немедленная первая помощь в лице искусственного дыхания и наружного (непрямого) массажа сердца, действительно умрёт. Искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача. Вопрос о целесообразности или бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решается врачом.

1.7. При оказании помощи мнимоумершему бывает дорога каждая секунда, поэтому первую помощь следует оказывать немедленно и по возможности на месте происшествия. Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, продолжает угрожать опасность или когда оказание помощи на месте невозможно.

1.8. Во всех случаях констатировать смерть имеет право только врач.

2.Оказание первой помощи при кровотечении.

2.1. Наружное кровотечение может быть артериальным и венозным. При артериальном кровотечении кровь алого цвета и вытекает пульсирующей струей (толчками); при венозном кровотечении кровь темного цвета и вытекает непрерывно. Наиболее опасным является артериальное кровотечение.

2.2. Для того чтобы остановить кровотечение, необходимо:

- поднять раненую конечность;
- кровоточащую рану закрыть перевязочным материалом, не касаясь пальцами самой раны; забинтовать раненое место;
- при сильном артериальном кровотечении, если оно не останавливается повязкой, применять сдавливание кровеносных сосудов, питающих раненую область, при помощи сгибания конечности в суставах, а также пальцами, жгутом или закруткой;
- во всех случаях большого кровотечения необходимо срочно вызвать врача.

2.3. Можно быстро остановить артериальное кровотечение, прижав пальцами кровоточащий сосуд к подлежащей кости выше раны (ближе к туловищу).

2.4. Кровотечение из сосудов нижней части лица останавливается прижатием челюстной артерии к краю нижней челюсти.

2.5. Кровотечение из ран виска и лба останавливается прижатием артерии впереди уха.

2.6. Кровотечение из больших ран головы и шеи можно остановить придавливанием сонной артерии к шейным позвонкам.

2.7. Кровотечение из ран подмышечной впадины и плеча останавливается прижатием подключичной артерии к кости в надключичной ямке.

2.8. Кровотечение из ран на предплечье останавливается прижатием плечевой артерии посередине плеча.

2.9. Кровотечение из ран на кисти и пальцах рук останавливается прижатием двух артерий в нижней трети предплечья у кисти.

2.10. Кровотечение из ран нижних конечностей останавливается прижатием бедренной артерии к костям таза.

2.11. Кровотечение из ран на стопе можно остановить прижатием артерии, идущей по тыльной части стопы.

2.12. Придавливание пальцами кровоточащего сосуда следует производить достаточно сильно.

2.13. Более быстро и надежно, чем прижатие пальцами, кровотечение можно остановить сгибанием конечности в суставах.

2.14. Для этого у пострадавшего следует быстро засучить рукав или брюки и, сделав комок из любой материи, вложить его в ямку, образующуюся при сгибании сустава, расположенного выше места ранения, и сильно, до отказа согнуть над этим комком сустав. При этом будет сдавлена проходящая в изгибе артерия, подающая кровь к ране. В этом положении ногу или руку можно связать или привязать к туловищу пострадавшего.

3. Оказание первой помощи при ожогах.

- 3.1. Ожоги бывают четырёх степеней, от легкого покраснения до тяжелого и сплошного омертвления обширных участков кожи, а иногда и более глубоких тканей.
- 3.2. Первая степень ожога характеризуется покраснением того участка кожи, на который воздействовал фактор. Вторая степень ожога – появление пузырей на месте воздействия фактора. Третья степень ожога – неполное отмирание ткани на участке тела, подвергнувшегося воздействию фактора. Четвертая степень ожога – сплошное омертвление тканей во всю толщу до костей.
- 3.3. При тяжелых ожогах надо очень осторожно снять с пострадавшего платье и обувь – лучше разрезать их. Рана от ожога, будучи загрязнена, начинает гноиться и долго не заживает. Поэтому нельзя касаться руками обожженного участка кожи или смазывать его какими-либо мазями, маслами, вазелином или растворами. Обожженную поверхность следует перевязать так же, как любую рану, покрыть стерилизованным материалом из пакета или чистой глаженной полотняной тряпкой, а сверху положить слой ваты и все закрепить бинтом. После этого пострадавшего следует направить в лечебное учреждение. Такой способ оказания первой помощи следует применять при всех ожогах, чем бы они не были вызваны: паром, вольтовой дугой, горячей мастикой, канифолью и т.п. При этом не следует вскрывать пузыри, удалять приставшую к обожженному месту мастику, канифоль или другие смолистые вещества, так как удаляя их, легко содрать кожу и тем самым создать благоприятные условия для заражения раны микробами с последующим нагноением. Нельзя также отдирать обгоревшие приставшие к ране куски одежды; в случае необходимости приставшие куски одежды следует обрезать острыми ножницами.
- 3.4. При ожогах глаз электрической дугой следует делать холодные примочки из раствора борной кислоты и немедленно направить пострадавшего к врачу.
- 3.5. При ожогах, вызванных крепкими кислотами (серной, азотной, соляной), пораженное место должно быть немедленно тщательно промыто быстротекущей струей воды из-под крана или ведра в течение 10-15 мин. Можно также опустить обожженную конечность в бак или ведро с чистой водой и интенсивно двигать ею в воде. После этого пораженное место промывают 5%-ным раствором марганцовокислого калия или 10%-ным раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). После промывания пораженные участки тела следует покрыть марлей, пропитанной смесью растительного масла (льняного или оливкового) и известковой воды в равном соотношении.
- 3.6. При попадании кислоты или её паров в глаза и полость рта необходимо произвести промывание или полоскание пострадавших мест 5%-ным раствором пищевой соды, а при попадании кислоты в дыхательные пути – дышать распыленным при помощи пульверизатора 5%-ным раствором пищевой соды.
- 3.7. В случае ожога едкими щелочами (каустической содой, негашеной известью) пораженное место следует тщательно промыть быстротекущей струей воды в течение 10-15 мин. После этого пораженное место нужно промыть слабым раствором уксусной кислоты (3-6% по объёму) или раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды). После промывания поражённые места следует покрыть марлей, пропитанной 5%-ным раствором уксусной кислоты.
- 3.8. При попадании едкой щелочи или её паров в глаза и в полость рта промывание поражённых мест следует производить 2%-ным раствором борной кислоты.
- 3.9. При ранениях стеклом и одновременном воздействии кислоты или щелочи, прежде всего, необходимо убедиться в том, что в ране нет осколков стекла, а затем быстро

промыть рану соответствующим раствором, смазать края её раствором йода и перевязать рану, пользуясь стерильной ватой и бинтом.

3.10. Пострадавшего после оказания первой помощи следует сразу же направить к врачу.

4. Оказание первой помощи при переломах, вывихах, ушибах и растяжении связок.

При переломах и вывихах основной задачей первой помощи является обеспечение спокойного и наиболее удобного положения для поврежденной конечности, что достигается полной её неподвижностью. Это правило является обязательным не только для устранения болевых ощущений, но и для предупреждения ряда добавочных повреждений окружающих тканей, вследствие прокалывания их костью изнутри.

4.1. Перелом и вывих костей рук

Признаки – боль по ходу кости, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава (при наличии перелома), припухлость.

Первая помощь: наложить соответствующие шины, если шин почему-либо не оказалось, руку следует подвесить на косынке к шее, а затем прибинтовать её к туловищу, не подкладывая комка в подмышечную впадину. Если рука (при вывихе) отстаёт от туловища, между рукой и туловищем следует проложить что-либо мягкое (например, сверток из одежды, мешков и т.п.).

К месту повреждения приложить холодный предмет. При отсутствии бинта и косынки можно подвесить руку на поле пиджака.

4.2. Перелом и вывих костей кисти и пальцев рук

При подозрении на перелом или вывих костей кисти следует прибинтовать кисть руки к широкой (шириной с ладонь) шине так, чтобы шина начиналась от середины предплечья, а кончалась у конца пальцев. В ладонь поврежденной руки предварительно должен быть вложен комок ваты, ват и т.п., чтобы пальцы были несколько согнуты. К месту повреждения следует приложить, холодный предмет.

4.3. Перелом и вывих нижней конечности

Признаки – боль по ходу кости, припухлость, неестественная форма в месте, где нет сустава (при переломе).

При повреждении бедренной кости укрепить больную конечность шиной, фанерой, палкой, картоном или каким-либо другим подобным предметом так, чтобы один конец шины доходил до подмышки, а другой достигал пятки. При необходимости вторую шину кладут от промежности до пятки. Этим достигается полный покой всей нижней конечности. Шины крепко прибинтовываются к конечности в 2-3 местах, но не рядом и не в месте перелома. По возможности шину следует накладывать, не приподнимая ноги, а придерживая её на шесте. Проталкивать бинт палочкой под поясницей, коленом или пяткой. К месту повреждения следует приложить холодный предмет.

4.4. Ушибы

При уверенности, что пострадавший получил только ушиб, а не перелом или вывих, к месту ушиба следует приложить холодный предмет (снег, лед, тряпку, смоченную холодной водой) и плотно забинтовать ушибленное место. При отсутствии ранения кожи смазывать её йодом, растирать и накладывать согревающий компресс не следует, так как все это ведет лишь к усилению боли.

При ушибах живота, наличии обморочного состояния, резкой бледности лица и сильных болей следует немедленно вызвать скорую помощь для направления пострадавшего в больницу (возможны разрывы внутренних органов с последующим внутренним

кровотечением). Также следует поступать и при тяжелых ушибах всего тела вследствие падения с высоты.

4.5. Растяжение связок

При растяжении связок, например, при подворачивании стопы, признаками чего являются резкая боль в суставе и припухлость, первая помощь заключается в прикладывании холодного предмета, тугом бинтовании и покое.

5. Оказание первой помощи при попадании инородных тел.

При попадании инородных тел под кожу или под ноготь удалить его можно лишь в том случае, если имеется уверенность, что это будет сделано легко и полностью. При малейшем затруднении следует обратиться к врачу. После удаления инородного тела необходимо смазать место ранения йодной настойкой и наложить повязку.

Инородные тела, попавшие в глаза, лучшего всего удалять промыванием струей раствора борной кислоты или чистой водой. Промывание можно производить из чайника, с ватки или марли, положив пострадавшего на здоровую сторону и направляя струю от наружного угла глаз (от виска) к внутреннему (к носу). Тереть глаза не следует.

Инородные тела в дыхательном горле или пищеводе без врача удалять не следует. Во всех случаях надо немедленно обратиться к врачу.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель
профсоюзного комитета


Л.А. Попова
« 10 » 07 * 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор СурГУ


С.М. Косенок
« 11 » 07 * 2017 г.



ПРОГРАММА

**проведения инструктажа по охране труда, обучения и проверки знаний
требований охраны труда при проведении занятий в помещениях
с использованием ВДТ и ПЭВМ**

ИОТ – 098 – 2017

1. Условия допуска к самостоятельной работе.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Опасные и вредные производственные факторы в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ.
4. Требования безопасности перед началом занятий.
5. Требования безопасности во время занятий.
6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
7. Требования безопасности по окончании занятий.
8. Оказание первой помощи пострадавшему.

РАЗРАБОТАЛ:



И.о. начальника управления безопасности и информатизации Шипков Д.Д.

БИЛЕТЫ
для проверки знаний требований охраны труда
при проведении занятий в помещениях с использованием ВДТ и ПЭВМ

БИЛЕТ № 1

1. Условия допуска к самостоятельной работе.
2. Вводный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом занятий.
4. Правила оказания первой помощи при ожогах.

БИЛЕТ №2

1. Опасные и вредные производственные факторы в помещениях с ВДТ и ПЭВМ.
2. Первичный инструктаж по охране труда.
3. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации.
4. Правила оказания первой помощи при переломах.

БИЛЕТ № 3

1. Требования охраны труда, предъявляемые во время работы с ВДТ и ПЭВМ.
2. Повторный инструктаж по охране труда.
3. Требования пожарной безопасности.
4. Правила оказания первой помощи при порезах.

БИЛЕТ №4

1. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования электробезопасности.
4. Порядок освобождения пострадавшего от действия электрического тока.

БИЛЕТ №5

1. Ответственность работника и обучающегося за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Целевой инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда во время занятий.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

БИЛЕТ №6

1. Требования техники безопасности по окончании занятий.
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Способы применения имеющихся средств пожаротушения.
4. Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током.

**Лист ознакомления с инструкцией по охране труда
при проведении занятий для студентов при работе с ВДТ и ПЭВМ
ИОТ – 098 – 2017**

[illegible]

