

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5 ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА
(МБДОУ д/с № 5)**

**Назина
Нина
Петровна**

Подписан: Назина Нина
Петровна
DN: C=RU, OU=Заведующий,
O=МБДОУ д/с №5,
CN=Назина Нина Петровна,
E=Kislovodskmbdo5@yandex.ru
Основание: Я являюсь
автором этого документа
Местоположение: Кисловодск
Дата: 2023-11-23 11:23:33
Foxit Reader Версия: 9.7.2

№ 11 от 23.11.2023

Программа

первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 города-курорта Кисловодска

1. Введение

1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда для инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 города-курорта Кисловодска (Далее-Учреждение) разработана в соответствии с ГОСТ 12.0.004-2015 "Система стандартов безопасности труда. Организация обучения безопасности труда. Общие положения", Постановлением Правительства РФ от 24 декабря 2021 г. N 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда", СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и иными нормативно-правовыми актами, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка Учреждения.

1.2. Данная программа составлена с целью проведения первичного инструктажа с инструктором по физической культуре в целях обеспечения охраны здоровья и безопасных условий их работы на рабочем месте в Учреждении.

1.3. В программе изложены основные нормативные требования охраны труда и Трудового Кодекса Российской Федерации, знание которых обязательно для инструктора по физической культуре, проводящих занятия в спортивном зале и на спортивной площадке Учреждения.

1.4. Инструктор по физической культуре подчиняется заведующему Учреждением, выполняет свои должностные обязанности под руководством старшего воспитателя, выполняют указания иных заместителей заведующего, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты Учреждения.

1.5. Инструктор по физической культуре осуществляет составление программ мероприятий активного отдыха детей в Учреждении,

планов и проведение физкультурно-спортивных праздников, дней здоровья, соревнований и других мероприятий оздоровительного характера в дошкольном учреждении, плана ресурсного обеспечения физкультурных мероприятий в Учреждении.

1.6. Инструктор по физической культуре обеспечивает соблюдение норм и правил охраны труда и пожарной безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий, при проведении спортивных соревнований и иных спортивных мероприятий, обеспечивает должный контроль выполнения воспитанниками инструкций по охране труда.

1.7. Сведения о рабочем месте инструктора по физической культуре

1.7.1. На рабочем месте инструктора по физкультуре, в спортивном зале, созданы все условия для безопасного проведения физкультурно-оздоровительных занятий с воспитанниками Учреждения, соответствующие требованиям охраны труда.

1.7.2. В спортивном зале детского сада имеется гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, уголок с раздаточным материалом, обручами, пособиями для упражнений, матами, мягкими модулями, массажными дорожками, аптечкой первой помощи, огнетушителем.

1.7.3. Инструктор по физкультуре в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает активное участие в совещаниях при заведующем, методических объединениях, педсоветах, семинарах, конференциях, мероприятиях.

1.8. Режим работы инструктора по физкультуре

1.8.1. Инструктор по физической культуре обязан соблюдать действующие в дошкольном образовательном учреждении Правила внутреннего трудового распорядка, Коллективный договор, режим работы и утвержденное расписание занятий, которыми предусматривается: время начала и окончания работы, перерыва для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, отпуска и другие вопросы использования рабочего времени.

1.8.2. Норма часов педагогической работы 30 часов в неделю за ставку заработной платы устанавливается инструкторам по физической культуре.

1.8.3. За норму часов педагогической работы за ставку заработной платы педагогических работников принимается норма часов учебной работы, являющаяся нормируемой частью их педагогической работы.

1.9. Педагог обязан проявлять в коллективе Учреждения взаимную вежливость, уважение, терпимость.

1.10. Инструктор по физкультуре должен добросовестно выполнять свои должностные обязанности, соблюдать трудовую дисциплину, бережно относиться к имуществу детского сада, а также выполнять установленные нормы труда и отдыха.

2. Организация охраны труда на рабочем месте инструктора по физкультуре

2.1. Спортзал, спортивные площадки проверены администрацией, специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в Учреждении и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности.

2.2. Спортзал, спортивные площадки приняты комиссией по приемке детского сада к новому учебному году, имеется акт.

2.3. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь испытан и проверен на безопасность. Мебель и стеллажи в спортивном зале, а также персональный компьютер и оргтехника проверены на безопасность.

2.4. Спортивный зал оснащен пожарной сигнализацией, которая находится в рабочем состоянии.

2.5. Из спортивного зала имеется два эвакуационных выхода в коридор. Эвакуационные выходы не загромождены.

2.6. Для спортивного зала предусмотрен огнетушитель, в тренерской имеется аптечка первой помощи с описью медикаментов, среди которых в обязательном порядке стерильные и нестерильные бинты, эластичный бинт, жгут, вата, шины для помощи при переломах верхних и нижних конечностей, косынка для иммобилизации рук, ножницы. Следует также иметь матерчатые носилки (складные).

2.7. Спортивный зал и раздевалки оснащены приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением. Батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

2.8. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. На окнах предусмотрены защитные устройства от попадания мячей.

2.9. Спортивные снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований безопасности. Разметка площадки соответствует нормам. Снарядная (инвентарная) комната оборудована стеллажами для спортивного инвентаря.

2.10. В тренерской имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности. При входе в тренерскую комнату (в коридоре) на видном месте размещен уголок охраны труда с правилами поведения воспитанников в спортзале, на спортивных площадках.

2.11. Требования к размещению и хранению спортивного оборудования и инвентаря

2.11.1. Система правильного и рационального размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря, построенная на основе принципов научной организации труда, должна обеспечивать его сохранность и экономить время инструктора по физкультуре на подготовку к занятию. Основной принцип размещения и хранения спортивного оборудования и инвентаря - по назначению оборудования, с учетом частоты использования данного оборудования и правил безопасности.

2.11.2. Для хранения съемного спортивного оборудования и спортивного инвентаря предусмотрена снарядная (инвентарная). Размещение спортивного инвентаря на стеллажах проводится с учетом массы, габаритов и частоты применения. Часто применяемый спортивный инвентарь хранится на средних полках, массивный - на нижних полках и редко применяемый на верхних полках. Мячи хранятся в специальных корзинах. Для скалок может использоваться настенный держатель, для гантелей – стойка.

2.11.3. Персональный компьютер и оргтехника должны находиться вдали от отопительной системы.

2.12. Выполняя должностные обязанности, инструктор по физкультуре обязан соблюдать следующие требования охраны труда:

- ❖ соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим работы, трудовую дисциплину, а также правила поведения на территории и в помещениях дошкольного образовательного учреждения;
- ❖ строго соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности;
- ❖ проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда;
- ❖ проходить в установленном порядке медицинские осмотры, инструктаж по пожарной безопасности;

- ❖ оперативно сообщать заведующему Учреждением (при отсутствии – иному должностному лицу) о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников, воспитанников и окружающих, несчастном случае, принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт дошкольного образовательного учреждения;
- ❖ сообщать заведующему детским садом (при отсутствии – иному должностному лицу) об ухудшении состояния своего здоровья;
- ❖ добросовестно выполнять свои должностные обязанности;
- ❖ выполнять установленные нормы труда и отдыха;
- ❖ бережно относиться к имуществу Учреждения;
- ❖ содержать свое рабочее место, мебель и закрепленное оборудование в чистоте и порядке;
- ❖ при передвижении по территории и в помещениях Учреждения следует пользоваться только установленными проходами;
- ❖ пройти обучение и знать приемы оказания первой помощи пострадавшим при несчастном случае, способы предотвращения аварийных ситуаций;
- ❖ знать место расположения аптечки первой помощи и уметь применять содержащиеся в ней лекарственные средства и изделия медицинского назначения;
- ❖ знать места расположения первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться в случае возгорания;
- ❖ выполнять только ту работу, которая входит в должностные обязанности;
- ❖ соблюдать правила личной гигиены. Не допускается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, курить на рабочем месте и на территории детского сада;
- ❖ не допускать к выполнению работы и занятию со спортивным оборудованием и инвентарем посторонних лиц;
- ❖ знать сигналы оповещения о пожаре, порядок действий при пожаре или иной ЧС и эвакуации.

2.13. Общее руководство работой по охране труда в Учреждении осуществляет заведующий. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет специалист по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности в дошкольном образовательном учреждении.

2.14. Основными направлениями деятельности детского сада в области охраны труда являются:

- ❖ обеспечение приоритета сохранения жизни и здоровья работников и воспитанников;
- ❖ административное управление охраной труда;
- ❖ административный надзор и контроль соблюдения требований охраны труда;
- ❖ расследование и учет несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

2.15. В целях реализации социальной политики в сфере охраны труда в Учреждении оборудован кабинет охраны труда.

2.16. Основными направлениями деятельности кабинета охраны труда являются:

- ❖ оказание действенной помощи в решении проблем безопасности труда;

- ❖ создание системы информирования работников об их правах и обязанностях в области охраны труда, о состоянии условий и охраны труда в Учреждении, на конкретных рабочих местах, о принятых нормативных правовых актах по безопасности и охране труда;
- ❖ пропаганда вопросов охраны труда.

2.17. Общественный контроль состояния охраны труда в Учреждении осуществляют уполномоченные (доверенные) лица по охране труда профессионального союза или трудового коллектива.

3. Общие правила поведения на рабочем месте

3.1. Инструктор по физической культуре в спортзале, в Учреждении и на его территории обязан соблюдать нормы, правила и инструкции по охране труда и пожарной безопасности, Правила внутреннего трудового распорядка Учреждения.

3.2. Оперативно сообщать заведующему о любом несчастном случае, происшедшем в спортивном зале, на стадионе и спортивных площадках и иных помещениях дошкольного образовательного учреждения, о признаках профессионального заболевания, а также о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью людей.

3.3. Запрещается употребление спиртных напитков, а также приступать к работе в состоянии алкогольного опьянения, курить на территории Учреждения.

3.4. При заболевании или травмировании, как на работе, так и вне ее, необходимо сообщить об этом заведующему Учреждением и обратиться в лечебное заведение.

3.5. При несчастном случае следует оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с инструкцией по оказанию первой помощи, вызвать медицинского работника Учреждения.

3.6. Сохранить до расследования обстановку на рабочем месте такой, какой она была в момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

3.7. При обнаружении неисправности спортивного оборудования и инвентаря убрать их в места хранения, сообщить об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе. Пользоваться и применять в работе неисправное спортивное оборудование и спортивный инвентарь запрещается.

3.8. При обнаружении неисправности компьютерной и оргтехники отключить их, сообщить об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе. Пользоваться и применять в работе неисправное электрооборудование, компьютерную и оргтехнику запрещается.

3.9. Инструктор по физкультуре обязан:

- ❖ обеспечить здоровые и безопасные условия занятий воспитанников на занятиях по физкультуре, соблюдение санитарно-гигиенического режима и утвержденных правил в спортзалах, спортивных площадках, в спортивной;
- ❖ иметь I квалификационную группу по электробезопасности;
- ❖ участвовать в разработке инструкций по охране труда;
- ❖ инструктировать практикантов на рабочем месте;

- ❖ проводить инструктажи воспитанников по охране труда и технике безопасности;
- ❖ оформить уголок охраны труда, где сосредоточить инструкции по охране труда, плакаты по безопасным приемам работы и выполнения упражнений, поведения во время спортивных игр, правила поведения воспитанников в спортзале и спортивных площадках;
- ❖ перед началом занятий проверять исправность, надежность крепления и устойчивость спортивных снарядов, исправность спортивного инвентаря. В случае обнаружения неисправностей, создающих опасность, разместить данный спортивный снаряд или инвентарь в снарядной и сообщать заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе о поломке;
- ❖ перед началом работы проверять исправность вентиляции, электроосвещения;
- ❖ при обнаружении в спортивном зале, на спортивной площадке нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены самостоятельно и создают угрозу здоровью и жизни воспитанников, занятие прекратить и не проводить до устранения нарушений;
- ❖ по окончании работы проверять выключение электроосвещения в спортзале, тренерской и подсобных помещениях;
- ❖ оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях;
- ❖ оперативно извещать заведующего Учреждением (при отсутствии – иное должностное лицо) о каждом несчастном случае, получении воспитанником травмы;
- ❖ организовать эвакуацию детей из спортзала, раздевалки в случае возникновения пожара, а также при возникновении ЧС и угрозы теракта.

3.10. Не оставлять воспитанников одних без присмотра в спортивном зале, на спортивной площадке, не допускать к включению и выключению персонального компьютера и оргтехники, перемещению тяжелых снарядов.

3.11. Не отправлять детей во время занятий физкультурой с территории зала (площадки) за спортивным инвентарем в спортзал, тренерскую или снарядную.

3.12. Не отправлять детей до начала занятия одних на спортивные площадки, следует организованно выйти из здания Учреждения.

3.13. Не отправлять воспитанников по окончании занятия одних со спортивных площадок, следует организованно зайти в Учреждении и довести детей до группы.

3.14. Не загромождать проходы и эвакуационные выходы из помещений.

3.15. Не допускать скапливания бумаги, спортивного инвентаря на рабочем месте систематически контролировать уборку спортивного зала, тренерской от мусора.

4. Опасные зоны. Вредные и опасные факторы

4.1. При выполнении должностных обязанностей на инструктора воздействуют следующие опасные и вредные факторы:

- ❖ недостаточная освещенность рабочей зоны;
- ❖ нарушение остроты зрения;
- ❖ поражение электрическим током;

- ❖ травмы и падения;
- ❖ психо-эмоциональные перегрузки;
- ❖ повышенная вероятность контакта с опасными микроорганизмами (вирусными инфекциями);
- ❖ перенапряжение речевого аппарата.

4.2. Инструктор по физической культуре должен проводить занятия в удобной спортивной одежде.

4.3. Опасными зонами в спортзале и на территории Учреждения являются:

- ❖ распределительные щитки, электрооборудование в тренерской;
- ❖ системы коммуникаций: тепло-, водоотведения, в т.ч. на прилегающей территории;
- ❖ электрооборудование, электроустановки, электрощитовые;
- ❖ лестницы при использовании обуви на скользкой подошве;
- ❖ люки на территории Учреждения;
- ❖ прилегающие к зданиям учреждения территории, находящиеся в зоне схода с крыш снега и падения сосулек;
- ❖ территории подъезда специального транспорта.

4.4. В целях создания безопасных условий труда в Учреждении размещены знаки безопасности и предупреждающие плакаты: на электрощитовых и электроустановках.

4.5. В целях создания безопасных условий работы в спортивном зале выполнено защитное ограждение окон и светильников от ударов мячом, ограждение батарей и трубопроводов отопительной системы деревянными щитами, а также ограждение выступающих частей конструкций по периметру зала панелями.

4.6. При показе инструктором прыжков, соскоков, кувырков в обязательном порядке используются маты.

5. Порядок подготовки к работе инструктора по физической культуре

5.1. Включить полностью освещение в спортивном зале, убедиться в исправной работе светильников, наличии защитных решеток на них. Наименьшая освещенность в спортивном зале должна быть 300 люкс.

5.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место в тренерской комнате, проверить наличие огнетушителей и аптечки первой помощи.

5.3. Проверить санитарное состояние спортивного зала, убедиться в целостности стекол на окнах и провести проветривание зала. Температура воздуха в спортивном зале должна быть 17-20 градусов С.

5.4. Проверить состояние полов в спортивном зале. Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

5.5. Проверить отсутствие загроможденности проходов и эвакуационных выходов из спортзала и раздевалок.

5.6. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать возрастным показателям дошкольников.

5.7. Убедиться в правильной и безопасной расстановке спортивных снарядов, правильном расположении матов, отсутствии влаги на

полу.

5.8. Перед проведением занятий на территории детского сада провести осмотр спортивных площадок и подходов к ним на наличие битого стекла, проволоки и иных опасных предметов. Убедиться в наличии крышек и безопасности люков.

5.9. При проведении занятий на спортивной площадке проверить качество наземного покрытия спортивной площадки, количество песка, его рыхлость, а также отсутствие каких-либо посторонних предметов в прыжковых ямах.

5.10. Перед изучением с детьми новой темы, новых упражнений, спортивной игры провести инструктаж.

5.11. При любых нарушениях по охране труда в спортивном зале либо на спортивных площадках инструктор физкультуры не должен приступать к работе до устранения выявленных недостатков, угрожающих собственной жизни и здоровью, а также жизни и здоровью воспитанников.

5.12. При обнаружении недостатков в работе спортивного оборудования или поломок мебели в тренерской сообщить завхозу и не использовать данное оборудование и мебель до полного устранения всех выявленных недостатков.

6. Требования безопасности во время занятий

6.1. Во время проведения занятий следует соблюдать порядок. Перед изучением новой темы инструктор физкультуры обязан провести инструктаж с детьми по тому типу оборудования, спортивным снарядам, инвентарю и спортивным играм, которые будут использованы на занятии.

6.2. Во время проведения занятий педагог обязан строго соблюдать правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, рекомендации медицинского работника по дозировке физической нагрузки для воспитанников.

6.3. Не допускается оставлять в спортивном зале или на спортивных площадках воспитанников без присмотра.

6.4. При проведении занятий физкультуры в спортивном зале инструктор обязан строго следить за выполнением воспитанниками всех требований техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах и при использовании спортивного оборудования и инвентаря.

6.5. Осуществлять страховку при выполнении детьми упражнений, следить за размещением матов, устойчивостью и креплениями спортивного оборудования.

6.6. При проведении занятий на спортивной площадке инструктор по физкультуре обязан обеспечить поддержание надлежащего порядка и чистоты на территории, строгое выполнение воспитанниками дисциплины, всех требований техники безопасности и инструкций по охране труда.

6.7. Запрещается нахождение посторонних лиц на спортивной площадке при проведении занятий. Занятия на спортивных площадках проводить с учётом погодных условий и температурного режима с соответствующими требованиями к спортивной форме воспитанников при занятии на улице.

6.8. Инструктор физической культуры следит за правильностью передач мяча во время игр, за правильным и безопасным выполнением упражнений на спортивных снарядах.

6.9. При выполнении упражнений на шведской стенке, других спортивных снарядах на высоте от пола обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно без разрешения педагога подниматься на высоту, использовать маты.

6.10. При проведении спортивных и подвижных игр инструктор физкультуры обязан четко подавать команды и сигналы игрокам.

6.11. При проведении спортивных соревнований постоянно следить за правильностью установки спортивного оборудования, его креплений и исправностью спортивного инвентаря, при необходимости незамедлительно производить нужные изменения в целях исключения травмирования участников соревнований.

6.12. Во время занятий инструктор по физкультуре обязан обеспечивать страховку при выполнении воспитанниками сложных технических элементов.

6.13. Не допускать перемещение воспитанниками спортивных снарядов и гимнастических матов, разбрасывание спортивного инвентаря, нахождения детей в зонах соскоков, прыжков и т.п.

6.14. Контролировать правильное выполнение детьми инструкций по охране труда, правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6.15. Поддерживать дисциплину и порядок на занятиях, следить за тем, чтобы воспитанники выполняли все указания педагога.

6.16. Не допускать использования на занятиях по физической культуре неисправных спортивных снарядов и спортивного инвентаря. Их необходимо изъять и передать завхозу для организации их ремонта.

6.17. Не допускать вынос спортивного инвентаря воспитанниками из спортивного зала.

6.18. Не отправлять детей во время занятия физкультурой с территории Учреждения за спортивным инвентарем в спортзал, тренерскую или снарядную. Не отправлять воспитанников по окончании занятия одних со спортивных площадок и стадиона в группу, следует организованно зайти в Учреждение и довести детей до групповой ячейки.

6.19. Влажную уборку спортивного зала проводить один раз в день, после каждого занятия проветривать помещение в течение не менее 10 минут.

6.20. Спортивный инвентарь протирать ежедневно влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищать, используя пылесос.

6.21. По окончании занятий собрать спортивный инвентарь и разместить в снарядной (инвентарной), перед закрытием спортзала проверить отсутствие в них детей.

7. Основные требования по предупреждению электротравматизма

7.1. Электробезопасность должна обеспечиваться:

- ❖ конструкцией электрооборудования;
- ❖ техническими способами и средствами защиты;
- ❖ организационными и техническими мероприятиями.

7.2. Воздействие электрического тока на организм человека опасно для жизни. *Электротравма* - травма, вызванная воздействием электрического тока или электрической дуги. Характерными видами электрических травм являются ожоги, электрические знаки и металлизации кожи. К электрическим травмам следует отнести и поражение глаз вследствие воздействия ультрафиолетовых лучей электрической дуги (электроофтальмия), а также механические повреждения при падениях вследствие резких произвольных движений или потери сознания, вызванных действием тока.

7.3. Прохождение через тело человека электрического тока свыше 0,1 ампер может привести к смертельному исходу. Исход воздействия электрического тока зависит от рода тока (постоянный или переменный), состояния человека, пути прохождения, времени прикосновения с источником электрического тока, сопротивления тела человека.

7.4. Инструктор по физической культуре должны знать, что электрический ток представляет собой скрытую опасность. При прикосновении к токоведущим частям оборудования или оголенным проводам, находящимся под напряжением, человек может получить электротравму (частичное поражение организма) или электрический удар (поражение организма в целом при параличе дыхания или сердца, или того и другого одновременно при параличе нервной системы, мышц грудной клетки и желудочков сердца).

7.5. При эксплуатации электрооборудования, осветительных сетей не допускается:

- ❖ использовать кабель и провода с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- ❖ пользоваться поврежденными выключателями, розетками, вилками, удлинителями и фильтрами, ответвительными коробками, рубильниками и другими электроустановочными изделиями;
- ❖ завязывать и скручивать электропровода, а также оттягивать провода и светильники;
- ❖ заклеивать участки электропровода бумагой;
- ❖ обертывать электрические лампы бумагой, материей и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками (рассеивателями);
- ❖ производить влажную уборку компьютерной и оргтехники, электрощитов, защитных устройств и другой электроаппаратуры, находящихся под напряжением.

7.6. Во избежание поражения электрическим током необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- ❖ не прикасаться к арматуре общего освещения, электрическим проводам, к неизолированным и не огражденным токоведущим частям электрических устройств (розеток, патронов, переключателей, рубильников и др.);
- ❖ в случае обнаружения нарушения изоляции электропроводок, открытых токоведущих частей электрооборудования или нарушении заземления оборудования немедленно обесточить данный участок (оборудование) и сообщить об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе;
- ❖ не наступать на переносные электрические провода (удлинители), лежащие на полу;
- ❖ не подключать к электрической сети и не отключать от нее компьютерное оборудование, оргтехнику мокрыми или влажными руками;
- ❖ соблюдать последовательность включения и выключения компьютера, оргтехники;

- ❖ не располагать на электрооборудовании бумагу, книги, вещи, иные предметы;
- ❖ не прикасаться к задней панели системного блока компьютера при включенном питании;
- ❖ не снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей компьютерного оборудования, принтера;
- ❖ не допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других электронных средств обучения (ЭСО);
- ❖ запрещается использовать в помещениях переносные электронагревательные приборы (электрочайники, электрокипятильники, электроплитки и т. д.);
- ❖ не производить самостоятельно ремонт электрооборудования, светильников, замену электроламп и электрозащиты, чистку электросветильников. Данные работы должны выполнять только электрики;
- ❖ при перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места обязательно отключите электрооборудование от подачи электрической энергии.

7.7. Не оставлять включенными в электрическую сеть без присмотра компьютерное оборудование, принтер, иную оргтехнику.

7.8. Необходимо следить за исправностью электропроводки, предохранительных щитов, выключателей, штепсельных розеток, а также шнуров, с помощью которых электрооборудование включаются в сеть (они должны быть снабжены штепсельными вилками).

7.9. Во избежание повреждения изоляции нельзя перекручивать провода и шнуры удлинителей, закладывать их за батареи отопления и водопроводные трубы, окрашивать и белить шнуры и провода, вынимать вилку из розетки, держась за шнур.

8. Пожарная безопасность. Способы и средства предотвращения пожаров и аварий

8.1. Инструктор по физической культуре Учреждения допускается к работе после прохождения противопожарного инструктажа.

8.2. Инструктор по физкультуре обязан:

- ❖ соблюдать требования пожарной безопасности в Учреждение и на его территории, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим в спортивных залах, раздевалках, тренерской и снарядной;
- ❖ в случае возникновения пожара вывести воспитанников из спортивного зала, задействовать АПС, сообщить о пожаре в пожарную службу по телефону 101 и заведующему дошкольным образовательным учреждением (при отсутствии – иному должностному лицу), принять возможные меры к ликвидации пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения.

8.3. Запрещается:

- ❖ использовать открытый огонь в спортивном зале, в раздевалках, тренерской и снарядной, в иных помещениях и на территории Учреждения;
- ❖ использовать в Учреждении легковоспламеняющиеся жидкости;
- ❖ загромождать проходы, коридоры мебелью, спортивным оборудованием и спортивными снарядами, различными материалами, а также наглухо запирать двери эвакуационных выходов;

- ❖ устраивать при выходе из тренерской вешалки для одежды и гардеробы, хранение (в том числе временное) любого инвентаря и материалов;
- ❖ размещать вешалки в раздевалках вблизи выходов;
- ❖ использовать электрооборудование в условиях, не соответствующих рекомендациям (инструкциям) предприятий-изготовителей, или имеющие неисправности, которые могут привести к пожару, а также эксплуатировать провода, кабели и удлинители с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- ❖ располагать на электрооборудовании и электроприборах бумагу, вещи, иные предметы;
- ❖ допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств;
- ❖ оставлять включенными в электрическую сеть без присмотра компьютерное оборудование, принтер, иную оргтехнику.

8.4. Для предотвращения пожаров в Учреждение планируются и проводятся профилактические противопожарные мероприятия:

- ❖ контроль состояния, учет, размещение (приобретение) первичных средств пожаротушения;
- ❖ поддержание в исправном состоянии автоматической пожарной сигнализации (АПС);
- ❖ контроль состояния запасных выходов (хранение ключей от запасных выходов);
- ❖ разработка, изготовление и размещение указателей (запасных выходов мест хранения первичных средств пожаротушения, направлений на выход);
- ❖ разработка схем эвакуации;
- ❖ поддержание и проведение мероприятий повышающих противопожарную безопасность (уборка мусора, очистка путей эвакуации);
- ❖ назначение лиц, ответственных за противопожарное состояние, за отключение электропитания в аварийных ситуациях;
- ❖ обучение профилактическим мерам безопасности и правилам обращения с огнем работников, инструктажи и тренировки;
- ❖ подготовка (оснащение, обучение) противопожарных формирований гражданской обороны Учреждения.

9. Средства пожаротушения и места их расположения

9.1. К основным средствам пожаротушения в Учреждении относятся первичные средства огнетушения (огнетушители, внутренние пожарные краны, песок, огнестойкие покрывала, вода из водопровода или пожарной бочки).

9.2. В Учреждении используются следующие виды огнетушителей:

- ❖ порошковые огнетушители, предназначенные для тушения загорания легко воспламеняющихся и горючих жидкостей, электроустановок и электрооборудования, находящихся под напряжением, а также для тушения пожаров на объектах с материальными ценностями;
- ❖ углекислотные огнетушители, предназначенные для тушения загорания углекислотой в газо- или в снегообразном виде.

9.3. Пожарные краны внутреннего пожарного водопровода оборудованы рукавами и стволами и размещаются в специальных шкафах. Пожарные рукава должны быть сухими, хорошо скатанными и присоединены к кранам и стволам. На дверце пожарного крана указан буквенный индекс «ПК», порядковый номер каждого крана.

9.4. Огнетушители, имеющие полную массу менее 15 кг, должны быть установлены таким образом, чтобы их верх располагался на высоте не более 1,5 м от пола.

9.5. Огнетушители устанавливаются:

- ❖ навеской на вертикальные конструкции (на кронштейны);
- ❖ установкой в пожарные шкафы совместно с пожарными кранами, в специальные тумбы, подставки или на пожарные щиты и стенды.

9.6. Огнетушители не должны устанавливаться в таких местах, где значения температуры выходят за температурный диапазон, указанный на огнетушителях.

9.7. Для спортивных залов, тренерской и спортивной предусмотрено и размещено согласно нормам достаточное количество огнетушителей. Места расположения огнетушителей указаны на плане эвакуации.

10. Обязанности и действия педагога в случае пожара

10.1. При возникновении пожара инструктор по физической культуре обязан:

- ❖ прекратить работу, при возгорании электрооборудования отключить его в распределительном щитке;
- ❖ вывести воспитанников из спортивного зала, раздевалок в безопасную зону, при небольшом возгорании потушить очаг возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
- ❖ отключить вентиляцию, прикрыть за собой дверь с целью дальнейшего не распространения огня, при эвакуации в коридоре подать сигнал о пожаре голосом и задействовать ручную АПС;
- ❖ сообщить о пожаре по телефону 101 в пожарную охрану (телефону экстренных служб 112), заведующему Учреждением (при отсутствии с ним связи – дежурному администратору);
- ❖ при отсутствии явной угрозы жизни и распоряжению заведующего Учреждением (лица, ответственного за обеспечение пожарной безопасности) приступить к ликвидации пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения.

10.2. Для ликвидации очагов возгорания, организации пожаротушения педагог должен уметь пользоваться средствами пожаротушения. В соответствии с правилами пожарной безопасности помещения и здания Учреждения оснащены огнетушителями, пожарными щитами с пожарным инвентарем, пожарными кранами.

10.3. Для прекращения горения с помощью пены используют ручные огнетушители. Огнетушитель дает густую пену и пригоден для тушения воспламеняющихся веществ, горючих и легковоспламеняющихся жидкостей.

10.4. Правила применения огнетушителей:

- ❖ поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- ❖ сорвать пломбу;
- ❖ выдернуть чеку за кольцо;
- ❖ путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

10.5. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- ❖ при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- ❖ горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- ❖ наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- ❖ после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению;
- ❖ использованный огнетушитель следует сдать заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) для последующей перезарядки, о чем сделать запись в журнале учета первичных средств пожаротушения.

11. Характерные причины аварий, пожаров, случаев травматизма, меры их предотвращения

11.1. Несчастливым случаем или травмой называется происшествие, при котором в результате внезапного воздействия (механического, химического, теплового) внешней среды произошло повреждение органов человека или нарушение их нормальной жизнедеятельности.

11.2. Травмы происходят в результате нарушения правил охраны труда и трудовой дисциплины. По характеру травм - это ранения, переломы, ожоги, вывихи, удары, поражения электрическим током и т. д. К личностным причинам относятся: недисциплинированность педагогических работников и воспитанников, невыполнение указаний и распоряжений администрации детского сада, нарушение требований инструкций по охране труда, пожарной и электробезопасности.

11.3. В результате нарушения или незнания правил пожарной безопасности, как правило, возникают пожары. Поэтому, для предупреждения пожаров важное значение имеет регулярный инструктаж и соблюдение правил пожарной безопасности. Инструктор по физической культуре должен строго соблюдать действующие правила пожарной безопасности.

11.4. Взрывы и пожары возможны при возникновении чрезвычайной ситуации, связанной с террористическими актами. Для уменьшения риска возникновения теракта инструктор по физическому воспитанию обязан соблюдать инструкцию по антитеррористической безопасности и уметь грамотно действовать в случае возникновения угрозы.

11.5. При организации учебно-воспитательной деятельности возможны возникновения следующих видов аварий:

- ❖ аварии в системе инженерной инфраструктуры (коммунальных системах жизнеобеспечения) организации;
- ❖ аварии в энергетической системе Учреждении;
- ❖ внезапное обрушение зданий, части здания;
- ❖ пожары.

11.6. Причинами возникновения аварий в Учреждении могут быть:

- ❖ нарушение трудовой дисциплины;
- ❖ недостатки в организации рабочих мест;
- ❖ плохая организация работ;
- ❖ нарушение требований безопасности при эксплуатации оборудования;

- ❖ нарушение правил эксплуатации оборудования, включая спортивного.

12. Действия при возникновении опасной ситуации

12.1. Инструктор по физической культуре при возникновении аварийной ситуации обязан вывести воспитанников из спортивного зала в безопасную зону и оповестить об аварии окружающих людей и завхоза, после чего действовать в соответствии с планом ликвидации аварии.

12.2. В случае возникновения нарушений в работе персонального компьютера, средств оргтехники (запах гари, посторонний шум или ощущение действия электрического тока при прикосновении к их корпусам), а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, мигание светильников и т. д.) отключить соответствующее электрооборудование в распределительном щитке и сообщить об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе. К работе с данным оборудованием не приступать до полного устранения неисправности и поступления соответствующего указания.

12.3. В случае обнаружения неисправностей мебели, спортивных снарядов или спортивного инвентаря прекратить их использование и сообщить об этом завхозу.

12.4. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети используемую компьютерную и оргтехнику.

12.5. Не приступать к работе с электрооборудованием до полного устранения неисправностей и соответствующего указания завхоза.

12.6. При совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями и инструкциями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в Учреждении.

12.7. В случае обнаружения в спортивном зале, раздевалках или иных помещениях Учреждения нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью детей, самого инструктора физкультуры или других работников приостановить работу и покинуть с воспитанниками опасную зону, сообщить о случившемся заведующему Учреждением (при отсутствии - иному должностному лицу).

12.8. Не приступать к работе с признаками заболевания или внезапной болезни.

12.0. При внезапном заболевании или получении травмы воспитанником оперативно оказать ему первую помощь и вызвать медработника Учреждения, сообщить о случившемся факте заведующему Учреждением (при отсутствии – иному должностному лицу).

13. Первая помощь пострадавшим при несчастных случаях

13.1. Аптечки первой помощи находятся в административном кабинете, у дежурного администратора, в методическом кабинете, а также в медицинском кабинете, групповых ячейках, спортивном (хореографическом), музыкальном залах, на пищеблоке, в помещении, предназначенном для отдыха обслуживающего персонала.

13.2. Первая помощь пострадавшим при несчастных случаях представляет собой комплекс срочных мероприятий. Только быстрые и правильные действия могут принести успех при оказании первой помощи пострадавшим.

13.3. При оказании первой помощи необходимо действовать согласно инструкции в следующей последовательности:

- ❖ определить характер требующейся первой помощи, организовать вызов медицинского работника детского сада и принять следующие меры:
- ❖ если пострадавший дышит и находится в сознании, уложить его в удобное положение, расстегнуть на нем одежду, оказать первую помощь согласно инструкции по оказанию первой помощи;
- ❖ до прихода медработника обеспечить пострадавшему полный покой и доступ свежего воздуха, следить за его пульсом и дыханием;
- ❖ не позволять пострадавшему или заболевшему до прихода медицинского работника вставать и двигаться, а тем более продолжать работу;
- ❖ если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняются устойчивые дыхание и пульс, постоянно следить за ними, обеспечивая полный покой до прихода медработника;
- ❖ при отсутствии дыхания, а также редком, судорожном дыхании, остановке сердца немедленно делать искусственное дыхание, закрытый массаж сердца;
- ❖ искусственное дыхание и массаж сердца проводить не позднее чем через 4-6 минут с момента прекращения сердечной деятельности и дыхания;
- ❖ при отсутствии медицинского работника в дошкольном образовательном учреждении необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

13.4. Вызов скорой медицинской помощи осуществляется по телефону 103. При этом вызывающий сообщает адрес образовательной организации, характер травмы или заболевания, сведения о пострадавшем или заболевшем.

13.5. Первая помощь при ушибах При ушибах пострадавший жалуется на боль в месте повреждения.

Чтобы уменьшить боль и кровоизлияние:

- ❖ прикладывают к ушибу резиновый пузырь или бутылку со льдом, снегом или холодной водой;
- ❖ делают холодные примочки;
- ❖ если есть ссадина, следует перевязать ее, как и рану, а сверху наложить пузырь со льдом или снегом;
- ❖ обеспечить больному полный покой;
- ❖ ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;
- ❖ если ранена (ушиблена) рука, то ее подвешивают на косынку;
- ❖ если ранена нога, то больному запрещают ходить (передвигаться);
- ❖ при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь или потерпевшего доставить в лечебное учреждение.

13.6. Оказывая первую помощь при ранении, необходимо строго соблюдать следующие правила:

- ❖ нельзя промывать рану водой или даже каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошком и смазывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, вызывает нагноение и способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи;

- ❖ нельзя удалять из раны песок, землю и т. п., так как убрать таким способом все, что загрязняет рану, невозможно. Нужно осторожно снять грязь с кожи вокруг раны, очищая от краев раны наружу, чтобы не загрязнять рану, на очищенный участок кожи — наложить повязку;
- ❖ нельзя удалять из раны сгустки крови, остатки одежды и т. п., так как это может вызвать сильное кровотечение.

13.7. Первая помощь при вывихах:

- ❖ вывих ни в коем случае нельзя вправлять, потому что при неумелом вправлении можно травмировать кость;
- ❖ при вывихе верхней конечности (руки) ее следует подвесить на платок;
- ❖ при вывихе бедра под колено вывихнутой конечности необходимо подложить что-нибудь мягкое;
- ❖ при вывихе нижней конечности пострадавшего доставляют в больницу на носилках.

13.8. Первая помощь при переломах

Переломы сопровождаются сильной болью, которая усиливается при попытке сменить положение поврежденной части тела. Переломы ощупывать или вправлять категорически запрещается. Поэтому в первую очередь конечности следует придать наиболее безболезненное, удобное положение.

При открытом переломе, когда есть рана, в нее может попасть загрязнение. В первую очередь следует остановить кровотечение, одежду на поврежденной конечности (или ране) нужно разрезать, рану перевязать стерильной повязкой, а затем наложить шину. При переломе костей верхних конечностей, руке придают согнутое в локте положение. На плечо накладывают шину с внешней и внутренней стороны руки.

При переломе на предплечье, шины накладывают на тыльную и ладонную поверхность, захватывая только ладонь и оставляя пальцы свободными. Руку подвешивают на платке. Если нет шины, руку можно плотно прибинтовать к туловищу.

При переломе голени и бедра шины накладывают с внешней и внутренней сторон ноги.

Если нет шин или подручного материала, можно прибинтовать поврежденную ногу к здоровой ноге.

При переломе черепа пострадавшему нужно обеспечить полный покой, голову положить между свертками одежды. Признаками черепных травм является кровотечение из уха и рта, потеря сознания. Если есть рана, ее перевязывают и прикладывают к голове пузырь со льдом, холодной водой и тому подобное. При переломе черепа с пострадавшим следует обращаться очень осторожно, ибо наименьшее ранение головного мозга обломками черепа может привести к смерти.

При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего кладут на носилки, доску, двери, щит и т.д. Если под рукой нет подручного материала, то пострадавшего нужно повернуть на живот. Нельзя допускать прогиб туловища пострадавшего, так как это может привести к повреждению спинного мозга.

Перелом ключицы сопровождается резкой болью. В подмышку пострадавшего нужно положить небольшой комочек ваты или ткани и прибинтовать руку.

13.9. Остановка кровотечения

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, полости черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

Кровотечение может быть артериальным, венозным, капиллярным, и кровь при этом вытекает:

- ❖ при артериальном - с большой силой и большим количеством, ярко-красный цвет;
- ❖ при венозном - непрерывной струйкой темно-красного цвета;
- ❖ при капиллярном - кровь лишь немного просачивается из раны.

При повреждении наиболее опасное артериальное кровотечение, при котором смерть может наступить через несколько минут. До прибытия врача потерпевшему независимо от величины кровотечения нужно оказать срочную помощь, чтобы остановить кровотечение. Небольшое кровотечение приостанавливают с помощью повязки, которая прижимает сосуд.

Кровотечение из внутренних органов очень опасно, его различают по признакам бледности лица, общей слабости, потери сознания и др. До прибытия врача потерпевшему необходимо представить полный покой, к травме приложить пузырь со льдом, холодной водой и т.д. При кровотечении из уха, которое бывает при переломе основания черепа, следует только прикрыть ушную раковину стерильным перевязочным материалом и забинтовать ухо. Потерпевшего срочно доставляют в больницу.

При кровотечении из носа:

- ❖ посадить больного, расстегнуть воротник, голову слегка наклонить вперед, заставить его дышать ртом;
- ❖ прижать пальцами мягкие части (крылья) носа, на переносицу приложить холодную примочку или завернутые кусочки льда и т.д.
- ❖ вызвать медицинского работника организации.

13.10. Первая помощь при обмороке (потери сознания), шоке

Признаки обморока, шока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Обморок, шок - внезапная потеря сознания вследствие острого обескровливания мозга. Оказывая первую помощь, необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка подняв ноги, дать стакан крепкого чая или кофе. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

13.11. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе

Тепловой удар - это перегрев организма, связанный с высокой температурой, повышенной влажностью воздуха, сверхтеплой одеждой и т.д.

Признаки:

- ❖ кожа лица краснеет;
- ❖ слизистые оболочки становятся сухими;
- ❖ наступает резкая слабость;
- ❖ ухудшается дыхание;
- ❖ слабеет пульс.

Солнечный удар - прямое влияние на тело человека солнечного луча.

Признаки:

- ❖ общая слабость;
- ❖ головная боль;
- ❖ тошнота, рвота;
- ❖ иногда потеря сознания.

Первая помощь: расстегнуть одежду, положить в тени с немного приподнятой головой, на голову и участок сердца положить холодный компресс, дать стакан холодного напитка, лучше чая. При нарушении дыхания выполнить искусственное дыхание.

13.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

- ❖ как можно быстрее освободить от токоведущих частей;
- ❖ быстро отключить напряжение рубильником или выключателем;
- ❖ для освобождения от токоведущих частей или провода пользуются палкой, деревянной шваброй или другим сухим предметом, который не проводит электрический ток;
- ❖ можно оттянуть за одежду, исключая касание до металлических предметов под током и открытых частей тела пострадавшего;
- ❖ если сознание присутствует, надо поместить на твердую поверхность, обеспечить покой, наложить чистую сухую повязку поверх ожогов;
- ❖ если человек в обмороке, но пульс прощупывается в районе сонной артерии, то нужно освободить от сдавливающей одежды, привести в сознание, согреть;
- ❖ если пульс отсутствует, нужно реанимировать, производя непрямой массаж сердца и искусственное дыхание рот в рот или рот в нос, если мышцы рта спазмированы;
- ❖ вызвать медицинского работника детского сада и скорую помощь.

13.13. Первая помощь при ожогах

Термические ожоги - результат воздействия высокой температуры (раскаленных элементов) на тело человека, вследствие чего возникает его поражение (ранение).

Действия при термическом ожоге:

- ❖ человек в горячей одежде, не должен бежать; на пострадавшего нужно накинуть одеяло, пальто, ковер, брезент или сбить пламя водой;
- ❖ нельзя прикасаться руками к обожженной части кожи, смазывать ее мазями, какими-либо растворами, удалять куски одежды от обожженного места и пр.;
- ❖ с обожженной части тела осторожно снять одежду, обувь;
- ❖ если есть обгоревшие кусочки одежды на обожженной коже, то стерильную повязку накладывают поверх них;
- ❖ потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевают, его нужно завернуть в чистое одеяло, тепло укрыть, напоить чаем и не беспокоить до прибытия врача.

При небольших ожогах (1-2 степени) накладывают стерильную повязку и пострадавшего доставляют в больницу.

14. Профилактика ВИЧ

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Вирус живет только в биологических жидкостях организма человека, во внешней среде погибает в течение нескольких минут.

Не все жидкости организма содержат вирус в достаточном для заражения количестве.

Заражение происходит через кровь, сперму, вагинальный секрет и грудное молоко.

Во всех остальных жидкостях организма вируса или нет, или содержится так мало, что заражение произойти не может.

СПИД — это синдром приобретенного иммунодефицита. В результате действия вируса происходит разрушение иммунной системы человека, и организм становится беззащитен перед любой инфекцией, которая и приводит к гибели.

Стадия СПИДа — это конечная стадия ВИЧ-инфекции.

Особенности ситуации по ВИЧ-инфекции в России.

ВИЧ-инфекция регистрируется во всех странах мира.

В России первые случаи ВИЧ-инфекции были зарегистрированы в 1987 г., но темпы развития эпидемии оказались очень высокими, так как ВИЧ попал в среду наркоманов, употребляющих наркотики внутривенно, и через грязные шприцы стал очень быстро распространяться.

В последнее время изменился характер распространения ВИЧ-инфекции, в эпидемию стали вовлекаться социально-благополучные слои населения и передача вируса происходит в основном половым путем.

Среди ВИЧ-инфицированных увеличивается количество женщин и детей, рожденных от них. В основном инфицируются люди молодого трудоспособного возраста.

ВИЧ-инфекция относится к медленным хроническим инфекциям, инфицированные люди живут долго, при этом, являются на протяжении всей жизни источником инфекции, поэтому в настоящее время, встретится с инфицированным человеком, может каждый.

Эпидемия ВИЧ-инфекции развивается именно из-за того, что многие считают, что их эта проблема не коснется, и не принимают мер защиты от заражения ВИЧ.

Проблема ВИЧ сегодня касается каждого.

Как передается ВИЧ-инфекция?

Каждый человек способен предотвратить передачу вируса. Ученые определили все возможные пути передачи вируса и рассказали об этом обществу.

Для того чтобы произошло заражение ВИЧ нужно, чтобы инфицированная кровь, сперма или влагалищный секрет попал в кровь незараженного человека.

Существует 3 пути передачи ВИЧ:

Первый путь передачи ВИЧ-инфекции — через кровь:

В крови содержится очень большое количество ВИЧ, даже одной капли крови достаточно для заражения. Это самый опасный путь передачи ВИЧ.

Заражение происходит в следующих ситуациях:

- ❖ при совместном использовании шприцев при употреблении инъекционных наркотиков. В использованном шприце всегда остается кровь, в каплях крови ВИЧ может сохраняться несколько суток, поэтому при пользовании общими шприцами можно заразиться ВИЧ-инфекцией, вирусными гепатитами В и С и некоторыми другими заболеваниями;
- ❖ при переливании крови и её компонентов, пересадке органов от ВИЧ-инфицированного пациента, при несоблюдении санитарно-эпидемиологического режима в лечебно-профилактических учреждениях;
- ❖ при использовании нестерильного инструментария при нанесении татуировок, пирсинге;
- ❖ при использовании чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови.

Второй путь передачи ВИЧ-инфекции — при незащищенных половых контактах

Учитывая частоту и постоянство половых контактов этот путь передачи является одним из основных путей передачи ВИЧ-инфекции.

При незащищенном сексуальном контакте ВИЧ попадает в кровоток другого человека через слизистую оболочку. Заражение может произойти при всех видах сексуальных контактов.

Третий путь передачи ВИЧ-инфекции — от матери ребенку:

Передача ВИЧ от матери ребенку может произойти во время беременности, родов и кормления грудью. Процент передачи ВИЧ от матери ребенку составляет до 20-30 %. При проведении мер профилактики он снижается до 2-5 %.

Как не передается ВИЧ?

ВИЧ не передается при бытовых контактах между людьми. Неповрежденная кожа является непреодолимым барьером для вируса, поэтому ВИЧ не передается через рукопожатия и объятия.

ВИЧ не передается через поцелуи, при совместном пользовании посудой, ванной и туалетом, при пользовании телефоном, компьютером, мебелью и другими предметами быта.

ВИЧ не передается и через укусы насекомых.

Как защитить себя от заражения ВИЧ-инфекцией?

Когда человеку известны пути передачи вируса, можно легко защитить себя от заражения ВИЧ.

Что для этого нужно делать?

1. Бритвенные приборы и зубные щетки должны быть индивидуального пользования.
2. Защищенный сексуальный контакт.

Как можно узнать, что человек инфицирован ВИЧ?

Определить по внешнему виду, инфицирован человек или нет, невозможно. Узнать, есть ли у человека ВИЧ, можно только одним способом — сдать кровь на антитела к ВИЧ.

Обычно антитела в крови появляются в период от 1,5 до 3-х месяцев (в редких случаях до шести месяцев) после заражения, поэтому кровь после опасного контакта необходимо сдавать не раньше, чем через 3-6 месяцев. До этого времени анализ крови может быть отрицательным, хотя человек уже инфицирован и способен заразить других людей.

Можно ли вылечить ВИЧ / СПИД?

Полностью вылечить ВИЧ-инфекцию нельзя, но в настоящее время существуют специальные противовирусные препараты, постоянное применение которых может значительно продлить жизнь и трудоспособность ВИЧ-инфицированных людей. Для пациентов препараты выдаются бесплатно по назначению врача центра СПИДа.

Вопросы законодательства

30 марта 1995 года в Российской Федерации принят Закон № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызванного вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)», где прописаны все основные права ВИЧ-инфицированных граждан РФ.

...ВИЧ-инфицированные граждане РФ обладают на ее территории всеми правами и свободами и несут обязанности в соответствии с Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации, как и не ВИЧ-инфицированные граждане.

...не допускаются увольнения с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции.

.. при принятии на работу работодатель не имеет право требовать прохождения теста на ВИЧ, кроме медицинских специальностей с высокой степенью опасности заражения ВИЧ, для установления «профессионального заражения ВИЧ». Перечень этих специальностей указан в Постановлении Правительства РФ от 04.09.1995 г. № 877 ... ВИЧ-инфицированные лица имеют право вступать в брак, если партнер предупрежден о наличии у него ВИЧ-инфекции и добровольно согласился совершать действия, создающие опасность заражения.

... ВИЧ-инфицированные лица имеют право на сохранение тайны диагноза, поэтому медицинские работники не имеют права информировать о наличии у того или иного человека ВИЧ-инфекции, кроме официальных запросов военкоматов и органов дознания.

Статья 122 Уголовного кодекса РФ «Заражение ВИЧ-инфекцией» гласит: «Заведомое постановление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией наказывается ограничением свободы на срок до трех лет либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года».

15. Изучение инструкций по охране труда для инструктора по физкультуре по профессии и видам работ

1. Инструкция по охране труда для инструктора по физической культуре
2. Инструкция по охране труда в спортивном зале
3. Инструкция по охране труда при проведении обучения видам движений в спортзале
4. Инструкция по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке
5. Инструкция по охране труда при проведении спортивных и подвижных игр

6. Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей в Учреждении
7. Инструкция по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма
8. Инструкция по оказанию первой помощи в Учреждении
9. Инструкция о порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера
10. Инструкция о порядке действий персонала при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство
11. Инструкция по охране труда при работе с компьютером, принтером, ксероксом
12. Инструкция по охране труда при использовании ЭСО