

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Карла Маркса ул., д. 6, Свердловская область, Нижняя Салда, 624742
Тел. 8 (34345) 3-08-00; e-mail: dolbilov.a@mail.ru; https://dusshns.ru
ОГРН 1026600787070; ИНН/КПП 6622002950/662301001



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ

Долбилев А.Б.
Приказ № 7-ОТ от 15.04.2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 03 ОП по оказанию первой помощи пострадавшему

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях (далее Инструкция) разработана в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее по тексту - МБУ ДО ДЮСШ, Учреждение) и предназначена для изучения всеми работниками приемов и методов оказания первой помощи пострадавшему.

1.2. Методы, указанные в настоящей Инструкции, соответствуют законодательным актам и нормативным документам, регламентирующим охрану труда.

1.3. Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке.

2. Общие требования

2.1. Работодатель обязан немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.

2.2. Первая помощь пострадавшему должна оказываться быстро и под руководством одного человека.

2.3. Вызов медицинской помощи или доставка пострадавшего в медицинскую организацию должны быть выполнены незамедлительно.

2.4. Каждый работник Учреждения должен быть обучен и уметь оказывать первую помощь пострадавшему. В рабочем помещении должна всегда находиться в постоянной готовности аптечка первой помощи.

2.5. Оказывающий помощь должен быть обучен и знать:

- основы оказания первой помощи пострадавшим;
- признаки (симптомы) нарушений жизненно важных систем организма;
- правила, методы, приемы оказания первой помощи пострадавшим, применительно к особенностям конкретной ситуации;
- способы транспортировки пострадавших.

2.6. Оказывающий помощь должен быть обучен:

- оценивать состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы), определять вид необходимой первой помощи, последовательность проведения соответствующих мероприятий;

- правильно осуществлять весь комплекс экстренной реанимационной помощи, при необходимости корректировать реанимационные мероприятия с учетом состояния пострадавшего;
- останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящих повязок и т.д.; накладывать повязки, косынки, транспортные шины при переломах костей скелета, вывихах, тяжелых ушибах;
- оказывать помощь при поражениях электрическим током, при тепловом, солнечном ударе, при острых отравлениях;
- использовать подручные средства при оказании первой помощи пострадавшим, при переносе, погрузке, транспортировке пострадавшего;
- определить необходимость эвакуировать пострадавшего попутным (неприспособленным) транспортом;
- пользоваться аптечкой первой помощи.

2.7. Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела верхних дыхательных путей;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

3. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи

3.1. Техника проведения искусственного дыхания:

- 1) Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
- 2) Подложите что-либо под плечи.
- 3) Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову.
- 4) Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками.
- 5) Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдвухает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего.
- 6) При вдвухании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего.
- 7) При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта.
- 8) Вдвухание воздуха производится 12-15 раз/мин у взрослых и 20-30 раз у детей.
- 9) Выдох пострадавшего происходит пассивно.

3.2. Техника проведения непрямого массажа сердца:

- 1) Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
- 2) Встаньте слева от пострадавшего.
- 3) Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца.
- 4) Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, другую руку – на ее тыльную поверхность.
- 5) Надаввливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60-80 раз/мин) между грудиной и позвоночником.
- 6) После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук.
- 7) На момент вдоха массаж сердца прерывают.

3.3. В случае поражения электрическим током (молнией):

- 1) Вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключить рубильник.
- 2) Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду.
- 3) Не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания.
- 4) При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело.
- 5) Дать нюхать нашатырный спирт.
- 6) В случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

3.4. При носовом кровотечении:

- 1) Не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды.
- 2) Постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды.
- 3) Зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными.
- 4) Положить холодный компресс на область носа и затылка.
- 5) Можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон; если через 5-7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

3.5. При кровотечении (артериальном, венозном):

- 1) При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения.
- 2) Подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1-1,5 ч.). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой.
- 3) При венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

3.6. При солнечном ударе:

- 1) При легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь.
- 2) Смочите ему лицо и голову холодной водой.
- 3) Уложите пострадавшего, приподняв ему голову, дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его.
- 4) Положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи.
- 5) До прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

3.7. При ужалении и укусах насекомыми (осами, пчелами и т. д.):

- 1) При ужалении 1-2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала).
- 2) На место отека положите пузырек со льдом.
- 3) Боль и воспаление облегчает спиртовой компресс.
- 4) Если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду.

5) Зуд от укусов комаров, мошкеры, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды).

3.8. При укусе змеи:

- 1) Не давайте пострадавшему двигаться.
- 2) Успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток.
- 3) Зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность.
- 4) Давайте обильное питье.
- 5) Не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.
- 6) Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

3.9. При ушибе:

- 1) Обеспечьте пострадавшему полный покой.
- 2) Наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пакет со льдом.

3.10. После термического или электрического ожога:

- 1) Оттащить пострадавшего от источника поражения.
- 2) Не поливать обожженную поверхность кожи водой.
- 3) Наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку.
- 4) При ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически **не следует делать** при сильных ожогах:

- Обрабатывать кожу спиртом.
- Прокалывать образовавшиеся пузыри.
- Смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
- Срывать прилипшие к месту ожога части одежды.
- Прикасаться к ожогу рукой.
- Разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться.
- Поливать пузыри и обугленную кожу водой.

3.11. При порезах:

- 1) При порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее.
- 2) Промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином).
- 3) Обработать рану йодом, наложить повязку.
- 4) При сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

3.12. При отравлении пищевыми продуктами:

Дать пострадавшему 3-4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

3.13. Помощь при утоплении:

- 1) Как можно быстрее извлеките утопающего из воды.
- 2) Удалите изо рта и носа ил, грязь, песок.
- 3) Переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода.
- 4) Начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

3.14. При попадании инородного тела дыхательные пути:

- 1) Прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок.
- 2) Ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей.
- 3) Если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.
- 4) Постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм.
- 5) Уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

3.15. При укусе собаки:

- 1) Не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).
- 2) Промойте рану чистой водой.
- 3) Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.
- 4) При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

3.16. При переломе конечностей:

- 1) Обеспечьте полный покой поврежденного участка тела.
- 2) При открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута.

3.17. При обмороке:

- 1) Уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам.
- 2) Дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа.
- 3) В душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

3.18. При болях в области сердца:

- 1) Немедленно принять 1 таб. нитроглицерина, если боль не купируется в течение 5 мин. примите еще одну таблетку. Если, несмотря на это боль сохраняется, срочно вызовите скорую медицинскую помощь (с сотового телефона 103 или 112).
- 2) До приезда скорой помощи обеспечьте пострадавшему полный покой и максимально удобное положение – полулежа.
- 3) Обеспечьте приток свежего воздуха: откройте окно и расстегните одежду, которая препятствует свободному дыханию.

3.19. При болях в области живота:

- 1) Обеспечьте пострадавшему полный покой и максимально удобное положение.
- 2) Вызовите скорую медицинскую помощь (с сотового телефона 103 или 112).
- 3) Других мер самостоятельно не предпринимать.