**Тема: " Оказание первой помощи учителем"**

**Содержание**

Введение

1. Правила поведения учителя

2. Общие требования безопасности

3. Первая помощь пострадавшим

Заключение

Список литературы

**Введение**

Основными направлениями деятельности образовательного учреждения в области охраны труда являются:

- обеспечение приоритета сохранения жизни и здоровья работников и учащихся;

-административное управление охраной труда;

- административный надзор и контроль за соблюдением требований охраны труда;

- расследование и учет несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

Учитель обязан:

- соблюдать требования охраны труда;

- правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда;

- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в гимназии, или об ухудшении состояния своего здоровья;

-добросовестно выполнять свои трудовые обязанности;

- соблюдать трудовую дисциплину;

-бережно относиться к имуществу учреждения;

-выполнять установленные нормы труда.

**1. Правила поведения учителя**

Работник обязан соблюдать нормы, правила и инструкции по охране труда, пожарной безопасности и правила внутреннего трудового распорядка.

Немедленно сообщить своему непосредственному руководителю о любом несчастном случае, происшедшем в гимназии, о признаках профессионального заболевания, а также о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью людей.

Запрещается употребление спиртных напитков, а также приступать к работе в состоянии алкогольного опьянения. Курить разрешается только в специально отведенных местах.

При заболевании или травмировании как на работе, так и вне ее необходимо сообщить об этом руководителю и обратится в лечебное заведение.

При несчастном случае следует оказать помощь пострадавшему в соответствии с инструкцией по оказанию доврачебной помощи, вызвать работника медицинской службы. 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.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений сообщить об этом руководителю. Пользоваться и применять в работе неисправные оборудование и приспособления запрещается.

Выполняя трудовые обязанности, соблюдать следующие требования:

- ходить только по установленным проходам и площадкам[[1]](#footnote-1);

- не садиться и не облокачиваться на случайные предметы и ограждения;

- не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам и переходным мостикам;

- не прикасаться к электрическим проводам, кабелям электротехнических установок;

- не устранять неисправности в осветительной и силовой сети, а также пусковых устройствах;

- обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования (запрещающий знак безопасности с поясняющей надписью «Не включать - работают люди!»).

- для питья следует употреблять воду из специально оборудованных фонтанчиков или питьевых бачков;

- принимать пищу следует в специально оборудованном помещении (столовой).

**2. Общие требования безопасности**

К занятиям на лыжах допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

-при проведении занятий по лыжам учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- учащиеся должны одеваться в соответствии с температурой внешней окружающей среды, чтобы избежать обморожений.

- учащиеся должны быть предельно осторожными, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах.

- учащиеся должны проверять крепление лыж к обуви, чтобы избежать травм.

- учащиеся должны правильно подогнать лыжные ботинки, чтобы избежать потертости ног.

- при получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации образовательного учреждения.

- в процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по лыжам;

- использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учитель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжам;

- провести инструктаж по охране труда и технике безопасности по лыжной подготовке для всех учащихся;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину учащихся во время лыжных занятий и в процессе подготовки к ним на переменах[[2]](#footnote-2).

На занятиях по легкой атлетике учащиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию; при выполнении упражнений без разминки.

При получении травмы учащийся обязан немедленно поставить об этом в известность учителя, который сообщает об этом администрации и врачу гимназии. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

В процессе занятий ученики обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

Учащимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения учителя, открывать окна, фрамуги; толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы;

- трогать без разрешения учителя спортивное снаряжение.

Учителю запрещается:

- оставлять без присмотра учащихся на уроке и во время перемены;

- допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой;

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Учащиеся должны: избегать травм при столкновениях, падений на мокром, скользком полу или площадке, не нарушать правила поведения игры.

О каждой полученной травме необходимо немедленно поставить в известность учителя, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

**3. Первая помощь пострадавшим**

Действия работающих при возникновении несчастного случая.

Правила оказания первой медицинской помощи необходимо знать всем работникам организации, так как правильно и своевременно оказанная доврачебная помощь имеет большое значение для выздоровления пострадавшего.

Неправильное или неумелое оказание первой медицинской помощи может явиться причиной осложнений, затягивающих выздоровление пострадавшего или даже ведущих к инвалидности, а в некоторых случаях (ранение с большей кровопотерей, поражение электрическим током, ожоги) может привести к смерти пострадавшего на месте травмирования.

При несчастном случае необходимо оказать пострадавшему первую медицинскую помощь и, в зависимости от состояния пострадавшего, немедленно сообщить о случившемся врачу гимназии, вызвать медицинскую помощь по телефону 03 и сообщить руководству.

При оказании первой медицинской помощи следовать правилам:

№ 1. Правила искусственного дыхания.

Искусственное дыхание необходимо только в том случае, если пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно) или его дыхание постепенно ухудшается. Перед тем как начать процедуру, необходимо:

а) положить пострадавшего на твердую поверхность;

б) быстро освободить человека от стесняющей дыхание одежды – расстегнуть ворот, развязать шарф, расстегнуть брюки и т.д.; под плечи подложить валик из свернутой одежды;

в) также быстро освободить рот пострадавшего от посторонних предметов. Если рот крепко стиснут, то его следует раскрыть путем выдвижения нижней челюсти: четырьмя пальцами обеих рук, поставив за углы нижней челюсти, выдвинуть ее так, чтобы нижние зубы оказались впереди них. Если таким образом рот открыть не удается, то следует между задними коренными зубами осторожно вставить крепкую тонкую дощечку, ручку ложки и т.п. и разжать зубы.

Во время проведения искусственного дыхания необходимо внимательно наблюдать за лицом пострадавшего. Если он пошевелит губами или веками или сделает глотательное движение гортанью, нужно проверить, не сделает ли он самостоятельного вздоха. Как только он начнет дышать самостоятельно и равномерно, следует прекратить искусственное дыхание, иначе оно может помешать его собственному дыханию и причинить ему вред.

В настоящее время применяется искусственное дыхание «изо рта в рот» и «изо рта в нос».

При первом способе оказывающий помощь максимально запрокидывает голову пострадавшего назад, подкладывая под плечи валик из одежды. Затем очищает его рот от слизи и всего постороннего указательным пальцем, обернутый марлей, носовым платком и т.д. Придерживая рот пострадавшего полуоткрытым, спасатель делает глубокий вдох и, плотно приложив свой рот через платок ко рту спасаемого и зажав его нос, выдыхает воздух. Выдох же у пострадавшего происходит пассивно. Частота циклов «вдох-выдох» зависит от возраста пострадавшего: для взрослого – 10-12 в минуту, для школьника 15-18, но вдувание воздуха делается менее резко и при неполном входе (значит, и выходе) взрослого человека, оказывающего помощь.

Искусственное дыхание «изо рта в нос» следует проводить только в том случае, если при дыхании «изо рта в рот» желаемого расширения грудной клетки не наступило, и если челюсти пострадавшего остались плотно стиснутыми. Тогда оказывающий помощь рукой удерживает голову пострадавшего в запрокинутом положении, делает глубокий вдох и, охватив плотно губами через платок его нос, выдувает воздух. Можно поступить несколько иначе – воспользоваться трубкой из плотной резины: ввести ее конец в один из носовых ходов спасаемого, другой носовой ход закрыть пальцем и, взяв свободный конец трубки в рот, периодически вдувать воздух[[3]](#footnote-3).

№ 2. Правила непрямого массажа сердца.

Проводя непрямой массаж, необходимо пострадавшего положить спиной на жесткую поверхность и расстегнуть стесняющие тело пояс, воротник; потом встать с левой стороны от пострадавшего и положить ладонь руки на нижнюю треть груди; другая рука накладывается на тыльную поверхность первой для усиления давления. Затем периодически надо надавливать на грудину, перенося на руки усилия всего туловища человека, оказывающего помощь.

Степень сужения зрачков может служить наиболее строгим показателем эффективности оказываемой помощи. Узкие зрачки свидетельствуют о достаточном снабжении мозга кислородом, и наоборот, начинающееся их расширение указывает на ухудшение кровообращения и необходимость усиления мер по оживлению организма.

Дополнительный полезный прием – подъем ног пострадавшего на 0,5 м от пола и фиксирование их в этом положении в течение всего времени массажа сердца.

№ 3. Первая помощь при ушибах и ранениях.

Ушибы. Первая помощь при любом ушибе – полный покой. Для уменьшения боли и предотвращения подкожного кровоизлияния на область ушиба накладывают давящую повязку, а поверх ее «холод», например лед в полиэтиленовом мешочке или грелку с холодной водой. Особенно опасны травмы головы, следствием которых может быть сотрясение мозга. Для последнего случая характерны потеря сознания, рвота, исчезновение из памяти обстоятельств получения травмы. После оказания пострадавшему первой помощи его лечение должно проходить обязательно под контролем врача.

Раны и порезы. При работе с режущими и колющими инструментами учащиеся могут получить резаные, рваные, колотые и ушибленные раны. Наиболее опасны колотые раны, так как они зачастую проникают во внутренние органы. Опасность рваных и ушибленных ран в том, что они обычно сильно загрязняются. При всех видах ран в начале необходимо чистыми руками остановить или замедлить кровотечение: очистить вокруг раны поверхность кожи от грязи в направлении от краев наружу; обработать края раны йодной настойкой или «зеленкой», не допуская их попадания внутрь раны, на поврежденные ткани; остановить кровотечение с помощью 3%-ного раствора пероксида Н2[[4]](#footnote-4)О2 («перекиси водорода») или водного раствора хлорида железа. Затем следует наложить на рану тампон и забинтовать ее. Если повязка намокает от крови, то поверх нее накладывают еще слой материала. После этого ученика отправляют к врачу.

Если ранение сопровождается сильным кровотечением, то выше раны накладывается резиновый жгут. Во избежание омертвления тканей нельзя задерживать кровообращение более чем на 2 часа, поэтому перед отправкой к врачу раненому дают или вкладывают в повязку записку с указанием времени наложения жгута.

№ 4. Первая помощь при обмороке, тепловом или солнечном ударе, отравлении оксидом углерода.

При обмороке (внезапном головокружении, тошноте, стеснении в груди, потемнении в глазах) больного надо уложить, приподняв его ноги, и дать ему нюхать нашатырный спирт; «холод» на голову не класть.

Тепловой или солнечный удар поражает человека в душную безветренную погоду или когда он находится в жарком помещении, на солнцепеке. При этом он чувствует внезапную слабость, головную боль, головокружение. Его нужно немедленно вывести на свежий воздух в прохладное место. При появившихся признаках недомогания надо без промедления уложить пострадавшего (в прохладном месте), раздеть его и охлаждать тело, лицо, грудь, обрызгивая холодной водой. При остановке дыхания или резком его расстройстве необходимо делать искусственное дыхание.

Отравление оксидом углерода (угарным, а также светильным газом) происходит в большинстве случаев из-за неправильного обращения с отопительными и светильными приборами. Поскольку угарный газ не имеет запаха, отравление (угарание) наступает постепенно и незаметно. Пахнут угаром другие газы, образующиеся одновременно с ним; они-то и предупреждают о том, что в воздухе появился ядовитый оксид углерода. Первые признаки отравления угарным газом – головная боль, сердцебиение, общая слабость. Пострадавший начинает жаловаться на звон в ушах, стук в висках, головокружение, тошноту. У него может быть рвота, ослабление сердечной деятельности и дыхания, бессознательное состояние. Если в это время ему не будет оказана срочная помощь, может наступить смерть. Угоревшего надо немедленно вывести на свежий воздух. Если можно, то следует срочно достать подушку с кислородом, чтобы он дышал кислородом.

Первая помощь при отравлении угарным газом оказывается так же, как при обмороке. При появлении рвоты нужно положить угоревшего набок или повернуть набок его голову. Если пострадавший дышит судорожно, редко или совсем не дышит, необходимо до прибытия врача делать искусственное дыхание.

Поскольку отравление сопровождается понижением температуры тела вследствие замедления в нем тепла окислительных процессоров, пострадавшему дают пить горячий чай и молоко, а на плечи набрасывают теплую одежду или закрывают одеялом[[5]](#footnote-5).

№ 5. Освобождение пострадавшего от электрического тока.

Прикосновение к токоведущим деталям установок, находящимся под напряжением, в большинстве случаев вызывает судорожное сокращение мышц, которое может быть весьма опасным. Поэтому человеку, случайно попавшему под напряжение, надо немедленно, до прибытия врача, оказать первую помощь, предварительно освободив его от действия электрического тока. Для этого необходимо отключить цепь с помощью ближайшего выключателя (рубильника) или путем вывертывания пробок на щитке. В случае отдаленности выключателя от места происшествия можно перерезать провода или перерубить их (каждый провод в отдельности!) любым режущим инструментом, но с сухой рукояткой из изолирующего материала! Если рукоятка инструмента металлическая, нужно обернуть ее сухой шелковой, шерстяной или прорезиненной тканью.

Освобождая человека от электрического тока, необходимо учитывать следующее:

- при отключении установки может одновременно погаснуть электроосвещение, поэтому нужно тут же, не задерживая отключения установки, позаботиться о другом источнике освещения;

- если установку не удается отключить достаточно быстро, надо отделить пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается. Для этого (при напряжении до 500 В) можно воспользоваться диэлектрическими материалами (пользоваться металлическими или мокрыми предметами недопустимо) или взяться за одежду пострадавшего, если она сухая и отстает от его тела (например, за полы пиджака). Оттаскивая пострадавшего за ноги, не следует касаться его обуви, так как она может быть сырой, а находящиеся в ней гвозди или крючки для шнуровки – проводники электрического тока;

- для лучшей изоляции надо надеть на руки диэлектрические галоши или накинуть на пострадавшего прорезиненную или сухую материю;

- отделяя пострадавшего от токоведущих деталей, следует действовать одной рукой.

После освобождения пострадавшего необходимо оказать ему помощь. Поскольку меры первой помощи зависят от его состояния, надо:

- немедленно уложить его на спину;

- проверить по подъему грудной клетки - дышит ли он;

- проверить наличие пульса (на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на шее);

- посмотреть состояние зрачка – узкий он или широкий (широкий неподвижный зрачок – признак отсутствия мозгового кровообращения).

Определение состояния пострадавшего нужно провести быстро, в течение 15–20 секунд.

Если пострадавший в сознании, его нужно уложить на ровную поверхность (кушетку, диван, стол) и до прибытия врача обеспечить полный покой и наблюдение за пульсом и дыханием. (При отсутствии возможности вызвать врача пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение при помощи транспортных средств или носилок.) Ни в коем случае нельзя позволять ему двигаться, поскольку отсутствие тяжелых симптомов сразу после поражения током не исключает возможности последующего ухудшения состояния[[6]](#footnote-6).

При отсутствии сознания, но сохранившемся устойчивом дыхании и пульсе нужно срочно вызвать врача, уложить пострадавшего удобно, ровно, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, удалить лишних людей, давать ему нюхать нашатырный спирт, обрызгивать водой, растирать и согревать тело. Если пострадавший дышит плохо – очень редко, поверхностно или, наоборот, судорожно, рекомендуется делать искусственное дыхание.

При отсутствии признаков жизни (дыхания, сердцебиения, пульса) нельзя пострадавшего считать мертвым. В первые минуты после поражения безжизненное состояние может быть кажущимся; оно обратимо при оказании надлежащей помощи. Пострадавшему немедленно надо делать искусственное дыхание с одновременным массажем сердца, причем непрерывно и на месте происшествия (не перемещая человека) все время до прибытия врача.

**Заключение**

Исход повреждений, особенно тяжелых и опасных, часто решается в течение нескольких минут после происшествия и зависит, прежде всего, от своевременности и качества первой помощи, которую получит пострадавший. Поэтому жизненно важно, чтобы любой человек, оказавшийся на месте несчастья или вблизи него, владел приемами быстрой и эффективной первой помощи. От знаний, умения может зависеть жизнь человека, попавшего в беду. Это великое дело! Оно стоит усилий!

Оказывая первую помощь, будьте всегда осторожны - не повредите тому, кому вы хотите помочь. Помните, что ваша помощь - только начало лечения. Она очень важна, но никогда не заменит квалифицированных действий врача - специалиста. Вы не должны пытаться лечить пострадавшего - это дело врачей. Ваша задача - оказать только первую помощь. И если она нужна - спешите ее оказать.

Итак, что бы ни случилось, постарайтесь сохранить самообладание и выдержку. Помните, что самое главное для вас: оказать помощь тем, кто попал в беду. От вашего поведения, уверенных и активных действий будет зависеть многое.

И еще один совет. Оценив обстановку на месте и видя, что кто-то ранен и нуждается в помощи, немедленно пошлите к ближайшему телефону одного из окружающих с просьбой позвонить по номеру 03 («скорая помощь»). В разговоре следует упомянуть о необходимости вызова к месту происшествия работников милиции.

Если этот телефон занят, звоните по номеру 02 (дежурный милиции), сообщите о случившемся, и попросите немедленно вызвать машину «скорой помощи».

**Список литературы**

1.Доврачебная помощь пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях. - Ижевск: изд-во «Удмуртия», 2007. - 40 с.

2.Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях / Борисов Е. С., Буров Н. Е., Поляков В. А. и др.; Под ред. В. А. Полякова. - М.: Медицина, 2006. - 120 с.

3.Первая помощь пострадавшим. - М.: ИНФРА-М, 2006. - 64 с.

4.Первая помощь при переломах. - М.: изд-во «Медицина», 2008. - 31 с.

5. Учителю о первой медицинской помощи. – М: НОРМА, 2007. - 80 с.

6.Учителю о первой медицинской помощи / В. И. Крупеня, В. Б. Таршис, Д. А. Яременко, В. Я. Моськин. - М.: Норма-издат, 2007. - 143 с.

7. Федоров М.К. Первая медицинская помощь. – М., ИНФРА-М, 2006. – 187 с.

8. Якин В.С. Оказание первой помощи учителем. – М., Издат, 2008. – 244 с.

1. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях / Борисов Е. С., Буров Н. Е., Поляков В. А. и др.; Под ред. В. А. Полякова. - М.: Медицина, 2006. – С. 75. [↑](#footnote-ref-1)
2. Первая помощь при переломах. - М.: изд-во «Медицина», 2008. – С. 15. [↑](#footnote-ref-2)
3. Первая помощь пострадавшим. - М.: ИНФРА-М, 2006. – С. 54. [↑](#footnote-ref-3)
4. Учителю о первой медицинской помощи / В. И. Крупеня, В. Б. Таршис, Д. А. Яременко, В. Я. Моськин. - М.: Норма-издат, 2007. – С. 43. [↑](#footnote-ref-4)
5. Учителю о первой медицинской помощи. – М: НОРМА, 2007. – С. 27. [↑](#footnote-ref-5)
6. Доврачебная помощь пострадавшим при дорожно - транспортных происшествиях. - Ижевск: изд-во «Удмуртия», 2007. – С. 25. [↑](#footnote-ref-6)