

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису имени А.С. Николаева»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО
Представитель работников
МБУДО «СШОР по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
Мал О.А. Кшняйкина
10.02.2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУДО СШОР
Шагалина Н.А. Шагалина
Приказ № 84 от 10.02.2023г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ДЕЙСТВИЯМ ПЕРСОНАЛА ПРИ УГРОЗЕ ЧС

1. Общие положения

Все вновь принимаемые на работу сотрудники организации (далее по тексту – Объект), должны пройти вводный инструктаж по гражданской обороне по данной инструкции.

Данная инструкция разработана в соответствии с программой вводного инструктажа по гражданской обороне и Положением о подготовке населения в области гражданской обороны, утвержденным постановлением Правительства РФ от 2 ноября 2000 г. № 841.

Гражданская оборона (ГО) – система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) – система мероприятий по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций (ЧС), подготовке к защите и по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Гражданская оборона тесно связана с РСЧС как направление подготовки страны к деятельности в особых условиях военного времени.

РСЧС и ГО созданы и функционируют по территориально-производственному принципу на всей территории Российской Федерации.

Общее руководство ГО в стране возложено на Правительство Российской Федерации.

Непосредственное руководство ГО РФ возложено на Министерство РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий.

Для защиты людей от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий и при чрезвычайных ситуациях, применяются различные способы и средства:

- обучение, оповещение, укрытие в защитных сооружениях (убежища, противорадиационные укрытия, простейшие укрытия и складки местности), эвакуация в загородную зону (отселение в безопасные районы);
- обеспечение средствами индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, защитная одежда, профилактические средства и прививки);
- установление режимов военного положения или чрезвычайной ситуации, радиационной или химической защиты, карантина или обсервации.

2. Сведения об организации

Объект МБУДО «СШОР по настольному теннису имени А.С. Николаева» расположен в границах города Сорочинска, по адресу: ул. Ворошилова 22, корп.2.

Район, на территории которого расположен Объект, равнинный, с развитой системой инфраструктуры.

Поблизости с Объектом опасных производственных объектов, объектов транспортной инфраструктуры нет.

Подвал в здании отсутствует. Численность персонала – 18 человек.

3. Действия работников организации при оповещении по сигналу «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

Работники обязаны подчиняться сигналам гражданской обороны.

При оповещении по сигналу «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» действия следующие:

Завывание сирен, сигналы транспортных средств означают предупредительный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!».

Услышав его, необходимо немедленно включить теле-, радиоприемники и слушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти или руководства организации (Объекта). Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения персонала. Главное, внимательно прослушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз). Переспросите окружающих, правильно ли вы поняли передаваемую информацию и правильно ли собираетесь действовать.

Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций.

С целью своевременного предупреждения населения городов и сельских населенных пунктов о возникновении непосредственной опасности применения противником ядерного, химического, бактериологического (биологического) или другого оружия и необходимости применения мер защиты установлены следующие сигналы оповещения гражданской обороны:

- «Воздушная тревога»;
- «Отбой воздушной тревоги»;
- «Радиационная опасность»;
- «Химическая тревога».

Сигнал **«Воздушная тревога»** подается для всего населения. Он предупреждает о непосредственной опасности поражения противником данного города (района). По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Воздушная тревога! Воздушная тревога!». Одновременно с этим сигнал дублируется звуком сирен, гудками заводов и транспортных средств. На объектах сигнал будет дублироваться всеми, имеющимися в их распоряжении средствами. Продолжительность сигнала 2–3 минуты.

По этому сигналу объекты прекращают работу, транспорт останавливается и все население укрывается в защитных сооружениях. Рабочие и служащие прекращают работу в соответствии с установленной инструкцией и указаниями администрации, исключая возникновение аварий. Там, где по технологическому процессу или требованиям безопасности нельзя остановить производство, остаются дежурные, для которых строятся индивидуальные убежища.

Сигнал «Воздушная тревога» может застать людей в любом месте и в самое неожиданное время. Во всех случаях следует действовать быстро, но спокойно, уверенно и без паники. Строгое соблюдение правил поведения по этому сигналу значительно сокращает потери людей.

Сигнал **«Отбой воздушной тревоги»** передается органами гражданской обороны. По радиотрансляционной сети передается текст: «Внимание! Внимание! Граждане! Отбой воздушной тревоги! Отбой воздушной тревоги!». По этому сигналу население с разрешения комендантов (старших) убежищ и укрытий покидает их. Рабочие и служащие возвращаются на свои рабочие места и приступают к работе.

В городах (районах, по которым противник нанес удары оружием массового поражения) для укрываемых передается информация об обстановке, сложившейся вне укрытий, о принимаемых мерах по ликвидации последствий нападения, режимах поведения населения и другая необходимая информация для последующих действий укрываемых.

Сигнал **«Радиационная опасность»** подается в населенных пунктах и районах, по направлению к которым движется радиоактивное облако, образовавшееся при взрыве ядерного боеприпаса.

По сигналу «Радиационная опасность» необходимо надеть респиратор, ватно-марлевую повязку, а при их отсутствии – противогаз, взять подготовленный запас продуктов, аптечку первой помощи, предметы первой необходимости и уйти в убежище, противорадиационное или простейшее укрытие.

Сигнал **«Химическая тревога»** подается при угрозе или непосредственном обнаружении химического или бактериологического нападения (заражения). По этому сигналу необходимо быстро надеть противогаз, а в случае необходимости – и средства защиты кожи и при первой же возможности укрыться в защитном сооружении.

Если защитного сооружения поблизости не окажется, то от поражения аэрозолями отравляющих веществ и бактериальных средств можно укрыться в жилых, производственных или подсобных помещениях. Если будет установлено, что противник применил бактериологическое (биологическое) оружие, то по системам оповещения население получит рекомендации о последующих действиях.

Необходимо быть предельно внимательными и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны. О том, что опасность нападения противника миновала, и о порядке дальнейших действий распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

При получении распоряжения органа местного самоуправления о прекращении деятельности в связи с нарастанием угрозы агрессии против Российской Федерации, объявлением состояния войны, фактическим началом военных действий или введением Президентом РФ военного положения на территории Российской Федерации, а также решения о начале проведения общей или частичной эвакуации:

- к Ч + 20 мин проводится оповещение и сбор руководящего состава в кабинете руководителя организации;
- к Ч + 40 мин руководителем доводится сложившаяся обстановка, ставятся задачи на выполнение мероприятий;
- к Ч + 1,5 часа персоналу выдаются противогазы и ватно-марлевые повязки.

При оповещении по сигналу гражданской обороны «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» с информацией о воздушной тревоге:

– немедленно доводится информация до руководящего состава и персонала (включением сирен, использованием громкоговорящей связи);

– отключаются системы тепло-, электро-, газо- и водоснабжения;

– к Ч + 15 минут персонал укрывается в подвале здания (в защитном сооружении).

При оповещении по сигналу гражданской обороны «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» с информацией о химической тревоге:

– немедленно доводится информация до руководящего состава и персонала путем включения средств оповещения (при наличии);

– к Ч + 20 минут проводится оповещение и сбор руководящего состава в кабинете руководителя;

– к Ч + 40 минут руководителем доводится сложившаяся обстановка, ставятся задачи на выполнение мероприятий;

– к Ч + 1,5 часа персоналу выдаются противогазы (ватно-марлевые повязки);

– к Ч + 20 минут персонал укрывается в подвале здания (защитном сооружении).

При оповещении по сигналу гражданской обороны «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» с информацией о радиационной опасности:

– немедленно доводится информация о радиационной опасности до руководящего состава и персонала путем включения средств оповещения;

– к Ч + 20 минут проводится оповещение и сбор руководящего состава в кабинете руководителя;

– к Ч + 40 минут руководителем доводится сложившаяся обстановка, ставятся задачи на выполнение мероприятий;

– к Ч + 1,5 часа персоналу выдаются противогазы (ватно-марлевые повязки);

– к Ч + 20 минут персонал укрывается в подвале здания (защитном сооружении).

Организация и проведение мероприятий по сигналу «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» с информацией об отбое воздушной тревоги:

– организация сбора данных о сложившейся обстановке;

– оказание помощи пострадавшим.

4. Действия работников при аварии, катастрофе и пожаре на территории организации.

При любой аварии или возникновении аварийной ситуации, которая может привести к аварии и несчастному случаю, работник обязан немедленно принять все зависящие от него меры, предупреждающие возможность повреждений (разрушений) объекта и устраняющие опасность для жизни людей. Одновременно сообщить о случившемся непосредственному руководителю или генеральному директору.

Каждый работник организации должен уметь оказывать первую помощь. Такая помощь оказывается немедленно, непосредственно на месте происшествия. Оказание первой помощи должно сопровождаться вызовом скорой помощи.

При несчастных случаях:

Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.

Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.

Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

При поражении электрическим током:

Необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электротока, в случае работы на высоте принять меры, предупреждающие его от падения. Отключение оборудования следует произвести с помощью выключателей, разъема штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, не проводящее электроток место или надеть диэлектрические перчатки.

В случае возникновения пожара:

Оповестить весь персонал и принять меры к тушению очага пожара. Горящие части электроустановок и электропроводку, находящиеся под напряжением, тушить углекислотным огнетушителем. Принять меры к вызову на место пожара непосредственного руководителя или других должностных лиц. При обнаружении запаха газа необходимо немедленно вызвать аварийную газовую службу, сообщить руководству, организовать эвакуацию из здания персонала, не включать и не выключать токоприемники, обеспечить естественную вентиляцию помещения.

5. Порядок оказания первой помощи пострадавшим на производстве

Первая помощь должна быть оказана при следующих неотложных состояниях:

- 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.

6. Порядок оказания первой помощи пострадавшим на производстве

1. Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:
 - определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
 - определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
 - устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
 - прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
 - оценка количества пострадавших;
 - извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;
 - перемещение пострадавшего.
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшему:

Искусственное дыхание:

- пострадавшего положить на горизонтальную поверхность;
- очистить рот и глотку пострадавшего от слюны, слизи, земли и других посторонних предметов, если челюсти плотно сжаты – раздвинуть их;
- запрокинуть голову пострадавшего назад, положив одну руку на лоб, а другую на затылок;
- сделать глубокий вдох, нагнувшись к пострадавшему, герметизировать губами область его рта и сделать выдох. Выдох должен длиться около 1 секунды и способствовать подъему грудной клетки пострадавшего. При этом ноздри пострадавшего должны быть закрыты, а рот накрыт марлей или носовым платком из соображений гигиены;
- частота искусственного дыхания – 16–18 раз в минуту;
- периодически освобождать желудок пострадавшего от воздуха, надавливая на подложечную область.

Массаж сердца:

- пострадавшего уложить на спину на ровную и твердую поверхность, расстегнуть ремень и ворот одежды;
- стоя с левой стороны, наложить одну ладонь кисти на нижнюю треть грудины, вторую ладонь положить крестообразно сверху и произвести сильное дозированное давление по направлению к позвоночнику;
- надавливания производить в виде толчков, не менее 60 в 1 минуту.

При проведении массажа сердца у взрослого необходимо значительное усилие не только рук, но и всего корпуса.

У детей массаж производят одной рукой, а у грудных и новорожденных – кончиками указательного и среднего пальцев с частотой 100–110 толчков в минуту.

Эффективность непрямого массажа сердца обеспечивается только в сочетании с искусственным дыханием. Их удобнее проводить вдвоем. При этом первый делает одно вдувание воздуха в легкие, затем второй производит

пять надавливаний на грудную клетку.

Если у пострадавшего восстановилась сердечная деятельность, определился пульс, лицо порозовело, то массаж сердца прекращают, а искусственное дыхание продолжают в том же ритме до восстановления самостоятельного дыхания.

Остановка кровотечения

Осуществляется путем придания кровотока области приподнятого положения, наложения давящей повязки, максимального сгибания конечности в суставе и сдавливания при этом, проходящих в данной области сосудов, пальцевое прижатие, наложение жгута.

При отсутствии жгута может быть использован любой подручный материал (резиновая трубка, ремень, шнурок, веревка, платок, палка).

Порядок наложения кровоостанавливающего жгута:

1. Жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.
2. Под жгут подкладывают мягкую ткань (бинт, одежду), делают несколько витков до полной остановки кровотечения. Витки должны ложиться вплотную один к другому, чтобы между ними не попадали складки одежды.
3. Концы жгута надежно фиксируют (завязывают). Правильно затянутый жгут должен привести к остановке кровотечения и исчезновению периферического пульса.
4. К жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени его наложения.
5. Жгут накладывается не более чем на 1,5–2 часа, а в холодное время года – на 1 час.
6. При крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5–10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя при этом пальцевое прижатие поврежденного сосуда.

При обмороке:

- уложить пострадавшего на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты;
- освободить шею и грудь от стесняющей одежды;
- тепло укрыть, приложить грелку к ногам;
- натереть виски нашатырным спиртом и поднести к носу ватку, смоченную в нем;
- лицо обрызгать холодной водой;
- при затянувшемся обмороке сделать искусственное дыхание;
- после прихода в сознание дать горячее питье.