



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТИС)

665930, Иркутская обл., Слюдянский район,
г. Байкальск, микрорайон Южный, 4 квартал, 1.
телефаксы: (395-42)3-23-40, 3-23-27, 3-20-26, 3-23-01, 3-20-48,
телефоны: 3-22-57; 3-33-64; 3-32-39; 3-32-03; 3-34-24.

e-mail: btotis@mail.ru
сайт: www.btotis.ru

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ-02.008-2024

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЛЕТНЕГО СОЛНЦА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями,
распишитесь в журнале регистрации инструктажа

Нормативные ссылки

Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;

Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;

Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 декабря 2020 года п 40 Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда";

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

Байкальск, 2024

С одной стороны солнце очень полезно для организма, под его действием вырабатывается витамин D. А этот витамин объединяет в себе несколько полезных веществ, таких как эргокальциферол, кальциферол и холекальциферол. Они принимают самое активное участие в обмене веществ и регулируют усвоение организмом фосфора и кальция.

Но с другой стороны еще Парацельс – знаменитый целитель и алхимик говорил, что "всё в этом мире и яд, и лекарство – дело лишь в принимаемой дозе". Солнце не исключение. Солнечный удар является одной из самых распространенных проблем летнего периода. Обучающимся надо соблюдать технику безопасности и всегда надевать головной убор, а также не находиться долго под прямыми солнечными лучами.

Симптомы солнечного удара схожи с симптомами теплового удара. Учтите, что проявляются они спустя лишь часов пять-восемь после поражения организма.

Запомните симптомы:

- Температура поднимается до 38-40 градусов по Цельсию.
- Проявляется слабость, потливость, нарушение ритма работы сердца.
- В голове начинается шум и головные боли.
- Возможны тошнота рвота, в некоторых случаях расстройство кишечника.
- Кожа может покраснеть, возможны галлюцинации и потери сознания.
- В сложных ситуациях кожа становится холодной, и при прикосновении липкой, а цвет начинает становиться синюшным.
- Если причины перегрева не устранить, то есть вероятность впадения в кому и даже летальный исход, поэтому если вам сильно плохо – немедленно вызывайте скорую помощь.

При солнечном (и при тепловом) ударе надо предпринять:

- Необходимо пострадавшего раздеть и положить в прохладное место.
- Голову лучше класть набок, чтобы в случае рвоты не произошло захлебывание рвотной массой.
- Напоите пострадавшего прохладным чаем, кипяченой или минеральной водой без газа – не давайте сильно холодные напитки.
- Голову оберните полотенцем смоченным водой, протрите тело влажной губкой или тряпкой и обмахивайте тело пострадавшего, также можно завернуть его во влажную простынь. При обтирании сосредоточьтесь на тех областях, где много сосудов возле поверхности: подмышки, шея, сгибы на локтях и коленях, паховые области. При обтирании или заворачивании в простынь никогда НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ холодную воду – это может привести к спазму и всё усугубит. Температура воды должна быть несколько выше комнатной температуры.

Стандартные жаропонижающие средства как при солнечной, так и при тепловом ударе не эффективны, так как природа повышения температуры не инфекционная, а прямой перегрев тела.

Солнечный ожог – это термическое повреждение верхних кожных покровов, сопровождается покраснением кожи и неприятными болевыми ощущениями. Запомните или запишите себе технику безопасности летом в случае солнечного ожога. Вам надо предпринять:

- Если на коже появились волдыри, то это уже ожог второй степени - обратитесь к врачу, он назначит адекватное лечение.
- Для снятия боли можно использовать парацетамол или аспирин.
- Не мойте обожженную кожу водой с мылом, не используйте средства со спиртом и жирные кремы. Просто промойте её прохладной, но не холодной водой и смажьте увлажняющим кремом.

- При ожогах хорошо помогает компресс из прохладного кефира. Белки в нем создают защитный слой, что помогает удерживать влагу внутри и помогает ферментам восстановить кожу.
- До восстановления нормального состояния кожи не выводите ребенка на прямое солнце.

Профилактика перегрева и ожога на солнце:

- Прогулки лишь в головном уборе, предпочтительно по слегка затененным местам, где солнце чередуется с тенью.
- Гуляйте и загорайте преимущественно утром до 10 часов и уже под вечер после 16:00 часов.
- Пользуйтесь солнцезащитными кремами, принимайте обильное и несладкое питье.
- Активно смачивайте открытые участки тела.
- Пользуйтесь свободной светлой одеждой. При использовании солнцезащитных очков не применяйте дешевые или игрушечные модели – это может привести к проблемам с глазами.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

С Инструкцией № ИОТ-02.008-2024 “ Воздействие летнего солнца и техника безопасности ” ознакомлен.

Дата	Подпись	Фамилия Имя Отчество	Должность