

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Муромский институт (филиал)
 федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
**«Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**
 (МИ ВлГУ)



СОГЛАСОВАНО
 Председатель Первичной профсоюзной
 организации работников и студентов
 О. Е. Фомина
 31 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор института
 А. Л. Жизняков
 31 августа 2022 г.

ПРОГРАММА
Вводного инструктажа по охране труда для работников МИ ВлГУ

Введение

Данная программа для проведения вводного инструктажа по охране труда (программа вводного инструктажа) разработана в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда». Целью вводного инструктажа по охране труда является информирование работников и других лиц об условиях и охране труда на рабочих местах, на территории и в производственных помещениях, а также о рисках повреждения здоровья и мерах по их снижению.

Вводный инструктаж по охране труда проводится по программе вводного инструктажа до начала выполнения трудовых функций для вновь принятых работников института и иных лиц, участвующих в производственной деятельности организации (работники, командированные в МИ ВлГУ (подразделение института), лица, проходящие производственную практику. Вводный инструктаж по охране труда проводится - руководителем службы охраны труда (в случае его отсутствия – лицом, его замещающим в соответствии с распорядительным документом или в соответствии с должностной инструкцией замещающего работника).

Тематический план проведения вводного инструктажа по охране труда

№ п/п	Содержание программы	Объем, часов
1.	Сведения об организации. Политика и цели работодателя в области охраны труда	0,10
2.	Общие правила поведения работающих на территории организации в производственных и вспомогательных помещениях. Источники опасности, действующие на всех работников, находящихся на территории организации	0,10
3.	Расположение основных служб, вспомогательных помещений. Средства обеспечения производственной санитарии и личной гигиены	0,10
4.	Обстоятельства и причины отдельных характерных несчастных случаев на производстве, аварий, пожаров, происшедших на аналогичных производствах из-за нарушения требований охраны труда	0,10
5.	Действия работников при возникновении возможных аварийных ситуаций. Виды сигнализаций и звуковых оповещений при возникновении аварийных ситуаций	0,10
6.	Оказание первой помощи пострадавшим	0,10
Итого		1,00

Тема № 1 Сведения об организации. Политика и цели работодателя в области охраны труда.

1.1. Сведения об организации.

1.1.1 Полное наименование организации - Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых». Сокращенное наименование организации – МИ ВлГУ.

Головная организация - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых» (ВлГУ).

Дата создания образовательной организации: 03.11.1957 г.

Занятия с обучающимися в МИ ВлГУ проводятся в следующих корпусах:

- здание учебного корпуса №2, №3 (Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д. 23);
 - здание учебного корпуса №4 (Владимирская область, г. Муром, ул. Карачаровское шоссе, д. 7);
 - здание учебного корпуса №5 (Владимирская область, г. Муром, ул. Радиозаводское шоссе, д. 23/2);
 - здание учебного корпуса №8 (Владимирская область, г. Муром, ул. Карачаровское шоссе, д. 5Е);
 - здание учебного корпуса №10 (Владимирская область, г. Муром, ул. Радиозаводское шоссе, д. 23).
- Здание общежития МИ ВлГУ расположено по адресу Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д. 25 б.

1.1.2. Основные задачи института:

- удовлетворение потребности личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии посредством получения высшего и среднего профессионального образования;
- проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по приоритетным направлениям науки, техники и технологии, направленных на решение актуальных проблем;
- развитие инновационной деятельности;
- подготовка научных и научно-педагогических кадров;
- воспитание у обучающихся чувства патриотизма, любви и уважения к народу, национальным традициям и духовному наследию России, бережного отношения к репутации Института;
- формирование у обучающихся гражданской позиции, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности.

1.1.3. Основными направлениями деятельности МИ ВлГУ является:

- реализация образовательных программ различного уровня и объема по лицензированным специальностям и направлениям подготовки в пределах государственных заданий по приему обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами;
- ведение подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации с аттестацией в диссертационных советах Университета и других вузах;
- выполнение документальных и прикладных научных исследований по различным областям науки;
- проведение воспитательной работы со студентами;
- обеспечение эффективной технической эксплуатации имущества, закрепленного за Институтом в установленном порядке;
- организация информационного обеспечения структурных подразделений Института, работников и обучающихся института, создание, развитие и применение информационных сетей, баз данных, программ.

1.2. Политика и цели работодателя в области охраны труда.

1.2.1. Политика МИ ВлГУ в области охраны труда распространяется на все подразделения института. Основные направления Политики в сфере охраны труда:

- предоставление работникам и обучающимся возможности работать и учиться в безопасных условиях;
- обеспечение выполнения установленных правил и требований, касающихся сферы охраны труда.

1.2.2. Для реализации Политики в области охраны труда МИ ВлГУ обязуется:

- соблюдать требования федерального, регионального и отраслевого законодательства в сфере охраны труда и иные требования, применимые к деятельности института, в том числе требования системы менеджмента качества «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»;

- обеспечивать условия работы, способствующие сохранению здоровья всех работников и обучающихся, посредством сведения к минимуму производственных рисков, которые могут привести к появлению травматизма или возникновению профессиональных заболеваний;

- активно взаимодействовать с работниками МИ ВлГУ при разработке внутренней документации, определяющей порядок внедрения и реализации системы охраны труда;

- постоянно совершенствовать используемую систему охраны труда.

1.2.3. Политика в области охраны труда включает в себя следующие ключевые принципы и цели, выполнение которых МИ ВлГУ принимает на себя:

- обеспечение безопасности и охрану здоровья всех работников института и обучающихся путем предупреждения несчастных случаев и профессиональных заболеваний на рабочем месте;

- обязательства по проведению консультаций с работниками и их представителями и привлечению их к активному участию во всех элементах системы управления охраной труда;

- непрерывное совершенствование функционирования системы управления охраной труда.

Цели:

- обеспечение безопасности и здоровья сотрудников и обучающихся в процессе трудовой и учебной деятельности;

- стремление к нулевому травматизму, исключение чрезвычайных, аварийных ситуаций;

- предотвращение возникновения профессиональных заболеваний.

Тема № 2 Общие правила поведения работающих на территории организации в производственных и вспомогательных помещениях. Источники опасности, действующие на всех работников, находящихся на территории организации.

2.1. Общие правила поведения работающих на территории организации в производственных и вспомогательных помещениях.

Работники в МИ ВлГУ обязаны соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, общие правила и меры предосторожности, нормы по технике безопасности, производственной санитарии.

- работники должны соблюдать меры предосторожности при нахождении на территории института, быть осторожным вблизи колодцев, люков, ям и т.д;

- на территории института запрещается нахождение в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

- при движении около зданий в осенне-зимнее и весеннее время необходимо соблюдать осторожность, ходить по дорожкам, посыпанным песком или обработанным реагентами, остерегаться прохода в местах свисания с крыш наледи и снега;

- при передвижении по территории института (при перемещении из корпуса в корпус) необходимо соблюдать требования предупредительных плакатов, надписей, знаков, световых сигналов, а также

- ходить по пешеходным дорожкам, тротуарам;
- переходить дорогу в установленных местах;
- при выходе из зданий, переходя проезжую часть, убедиться в отсутствии движущегося транспорта.

Работникам запрещается:

- ходить в местах, не предназначенных для прохода;
- заходить за ограждения опасных зон;
- находиться под грузом, поднятым грузоподъемным краном;
- сидеть на подоконниках и перилах балконов, лестниц;
- ходить в верхней одежде и головных уборах в помещениях;
- бегать и перепрыгивать через ступени при подъеме или спуске по лестничным маршам;
- играть в азартные игры;

- приносить домашних животных;
- носить оружие;
- употреблять нецензурную лексику и иными действиями нарушать правила поведения в общественных местах;
- разводить открытый огонь и курить на территории института;
- загромождать проходы, лестничные марши, запасные выходы посторонними предметами;
- осуществлять эксплуатацию оборудования, приспособлений и инструментов в личных целях.

2.2. Источники опасности, действующие на всех работников, находящихся на территории организации.

Во время работы, во время нахождения на территории института, во время участия в различных мероприятиях на работников возможно воздействие следующих вредных и опасных факторов:

- электромагнитное излучение при работе с ПЭВМ;
- повышенный уровень статического электричества;
- опасное для жизни напряжение в электрической сети;
- подвижные части периферийных устройств ПЭВМ, оргтехники, вентиляторов и иного оборудования;
- повышенная или пониженная температура воздуха;
- повышенная влажность и подвижность воздуха;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- физические перегрузки, в том числе из-за длительного нахождения в неудобном положении;
- нервно-психические и эмоциональные перегрузки;
- перенапряжение глаз;
- неисправная мебель или неудобное ее расположение;
- падение предметов с высоты (со шкафов, полок и др.);
- скольжение по засоренному или не вытертому насухо после мойки полу, вследствие чего не исключается падение и получение ушибов, травм;
- возникновение возгораний и отравление продуктами горения;
- возникновение травмирующих ситуаций во время занятия физкультурой;
- неудовлетворительные метеорологические условия;
- случайное падение старых гнилых деревьев, ледяных сосулек, снега с крыш зданий;
- травмирование при опоре на неисправные перила лестничных маршей;
- опасные действия животных, опасность заражения бешенством, бруцеллезом при укусе больными животными (собаками, кошками и т.п.) при нахождении на территории института;
- риск возникновения простудных заболеваний при наличии сквозняков и переохлаждении;
- другие неблагоприятные факторы.

В качестве опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работникам, при нахождении на территории института могут возникнуть следующие риски:

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым пола (косвенный контакт);

- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- опасность воспламенения;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
- опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара.

Тема № 3. Расположение основных служб, вспомогательных помещений. Средства обеспечения производственной санитарии и личной гигиены

3.1. Расположение основных служб, вспомогательных помещений.

В здании учебного корпуса №2 (Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д. 23) располагаются:

- администрация института (директор, первый заместитель директора, заместитель директора по учебной работе; заместитель директора по развитию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, заместитель директора по административно-хозяйственной работе);
- хозяйственный отдел;
- отдел материально-технического обеспечения;
- учебный отдел;
- бухгалтерия;
- финансово-экономический отдел;
- отдел закупок;
- отдел по воспитательной работе;
- отдел кадров;
- служба охраны труда;
- военно-учетный стол;
- вычислительный центр;
- библиотека;
- отдел информации и документооборота;
- отдел договоров и внебюджетного обучения;
- научно-исследовательский центр;
- ремонтно-строительный отдел;
- служба охраны объекта;
- юридический отдел;
- приемная комиссия;
- деканат СПО;
- столовая.

В здании учебного корпуса №3 (Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д. 23) располагаются:

- отдел менеджмента и качества образования;
- медицинский пункт;
- деканат факультета экономики и менеджмента;
- спортивный и тренажерный зал;
- комендант корпусов 2,3.

В здании учебного корпуса №4 (Владимирская область, г. Муром, ул. Карачаровское шоссе, д. 7) располагаются:

- деканат гуманитарного факультета;
- склад;
- комендант корпуса;
- буфет.

В здании учебного корпуса №5 (Владимирская область, г. Муром, ул. Радиозаводское шоссе, д. 23/2) располагаются:

- деканат машиностроительного факультета;
- отдел ГОиЧС;
- комендант корпуса;
- буфет.

В здании учебного корпуса №8 (Владимирская область, г. Муром, ул. Карачаровское шоссе, д. 5Е) располагаются:

- гараж;
- комендант корпуса.

В здании учебного корпуса №10 (Владимирская область, г. Муром, ул. Радиозаводское шоссе, д. 23) располагаются:

- деканат факультета информационных технологий и радиоэлектроники;
- комендант корпуса;
- буфет.

3.2. Средства обеспечения производственной санитарии и личной гигиены

3.2.1. Все работники должны соблюдать правила личной гигиены:

- при работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами;
- перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом;
- для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.
- во время работы (в зависимости от условий труда) пользоваться спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты;
- принимать пищу только в предназначенных для этой цели местах, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям. Прием пищи на рабочем месте запрещается;
- для обеспечения санитарно-бытовых удобств для работающих в институте оборудованы: гардеробы (шкафы, вешалки и др.) для хранения одежды и личных вещей, умывальники;

3.2.2. На каждом рабочем месте созданы необходимые санитарно-гигиенические условия труда в соответствии с нормативами. Этими нормами регламентируются необходимые для здоровья и благоприятного труда площадь и объем производственных помещений, освещение и отопление, метеорологические условия (температура, влажность, давление воздуха), шум и вибрация, содержание пыли в воздухе.

3.2.3. Освещение помещений может быть естественным и искусственным. Искусственное освещение бывает: общее, местное и комбинированное. Требования к освещению: достаточная освещенность рабочих поверхностей, рациональное направление света на них, отсутствие резких теней и бликов на рабочих местах (поверхностях). Хорошее освещение рабочего места – одни из важных факторов благоприятных и безопасных условий труда.

Тема № 4 Обстоятельства и причины отдельных характерных несчастных случаев на производстве, аварий, пожаров, происшедших на аналогичных производствах из-за нарушения требований охраны труда

Несчастный случай может произойти вследствие различных причин: технических, организационных, личностных.

К техническим относятся те причины, которые вызваны: неисправностью машин, механизмов, приспособлений, инструмента, несовершенством технологических процессов, отсутствием или несовершенством ограждающих и предохранительных устройств, отсутствием заземления электроустановок, неисправностью электропроводки, недостатки в освещении, вентиляции, отопления, повышенный шум, вибрация и т.д.

К организационным причинам относятся: нарушения норм охраны труда по вине администрации, отсутствие или недостаточный технический надзор, недостатки в обучении безопасным приемам работы и отдыха, неправильная расстановка рабочей силы, Нарушения технологических процессов, неудовлетворительная организация и содержание территории, рабочих мест и прочее.

К личностным причинам относятся: недисциплинированность работников, невыполнение указаний, распоряжений администрации, нарушение требований инструкций по охране труда, самовольное нарушение технологического процесса и прочее.

Анализ производственного травматизма в организациях со схожим профилем производственной деятельности выявил следующие основные причины несчастных случаев: падение предметов с высоты; падение людей; эксплуатация оборудования при отсутствии ограждений; эксплуатация неисправного оборудования и механизмов; проведение работ без применения средств индивидуальной защиты; несоблюдение правил электробезопасности.

Тема № 5 Действия работников при возникновении возможных аварийных ситуаций. Виды сигнализаций и звуковых оповещений при возникновении аварийных ситуаций.

5.1. В случае обнаружения нарушений требований охраны труда, которые создают угрозу здоровью или личной безопасности, необходимо сообщить об этом непосредственному руководителю или другому ответственному лицу и следуйте его указаниям.

5.2. При обнаружении каких-либо неполадок в работе офисного оборудования необходимо сообщить об этом непосредственному руководителю или другому ответственному лицу.

5.3. При несчастном случае, отравлении, внезапном заболевании работника немедленно оказать первую помощь пострадавшему, используя аптечку первой помощи, вызвать врача или помочь доставить пострадавшему к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся.

5.4. В случае возгорания также следует отключить электроэнергию, вызвать пожарную охрану, сообщить о случившемся руководству предприятия, принять меры к тушению пожара.

5.5. В корпусах и студенческом общежитии МИ ВлГУ расположены охранно-пожарные сигнализации (ОПС), которые предназначены для обнаружения возгораний, задымлений, несанкционированного проникновения на охраняемый объект.

5.6. Система оповещения и управления эвакуацией (СОУЭ) людей при пожаре и ее виды в МИ ВлГУ. В МИ ВлГУ существует пять типов СОУЭ:

- Тип 1. Оповещение при помощи звука (сирена);
- Тип 2. Звуковое оповещение и световое оповещение (при помощи мигающего знака «выход»).
- Тип 3. Оповещение речевое и световое.

Тема № 6. Оказание первой помощи пострадавшим.

6.1. При несчастном случае, *микротравме* необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

6.2. **При термических (тепловых) ожогах** нельзя касаться руками обожженного места, смазывать какими-либо мазями, обрабатывать растворами. Для оказания первой помощи пострадавшему необходимо:

- осторожно, чтобы не повредить кожу обожженной поверхности удалить обгоревшую или тлеющую одежду (лучше разрезать);
- обгоревшие приставшие куски одежды нельзя отдирать во избежание повреждения кожи и возможности заражения, в случае необходимости их следует разрезать ножницами;
- на обожженную поверхность наложить специальную повязку и отправить пострадавшего в медицинский пункт.

6.3. **При пищевых отравлениях** признаки отравления – режущая схваткообразная боль в подложечной области и в животе, рвота, общая слабость и жидкий стул приводят к выраженному обезвоживанию. Температура тела нормальная или субфебрильная. Ослабление дыхания, расширение зрачков, бледность кожных покровов, похолодание конечностей. Первая помощь: немедленно промыть желудок водой и немедленно вызвать врача для оказания медицинской помощи.

6.4. **При обморочном состоянии** (головокружение, тошнота в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах) пострадавшего уложить так, чтобы голова была опущена. А ноги приподняты, дать выпить холодной воды и поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. Не следует класть на голову примочку и лед.

6.5. **При тепловом (солнечном ударе)**, если появилась внезапная слабость и головная боль, немедленно вывести пострадавшего из помещения на свежий воздух и увести в тень. При появлении резких признаков недомогания или слабой деятельности сердца (частный слабый пульс, потеря сознания, поверхностное слабое дыхание, судороги) пострадавшего немедленно удалить из жаркого помещения, перенести в прохладное место, уложить, раздеть. Рекомендуются смочить голову и грудь, а лицо обрызгать холодной водой. При этом нужно постоянно обмахивать лицо пострадавшего. При прекращении движения или резком его расстройстве сделать искусственное дыхание.

6.6. **При механических травмах** (ушибы, порезы, проколы, переломы) необходимо до прихода врача обеспечить пострадавшему покой и прикладывать к ушибленному месту холодные примочки. Открытые раны опасны тем, что в них может попасть инфекция, поэтому, оказывая первую помощь, нельзя дотрагиваться до раны спецодеждой, носовыми платками, полотенцами и т. п., ни в коем случае не промывать рану водой, чтобы не занести на раненую поверхность инфекцию. Небольшие раны смазывать по краям йодной настойкой, затем накладывать стерильную марлевую и бинтовую повязку из аптечки скорой помощи. Глубокие раны сопровождаются кровотечением. При венозном и артериальном кровотечении необходимо наложить жгут, давящую повязку или зажать артерию (вену) пальцем выше места раны. Оказание первой помощи при переломах заключается в том, что поврежденной конечности придать неподвижное положение путем наложения повязки-шины, для этого можно использовать подручные предметы (палки, доски, листы плотного картона). Во всех случаях ранения обратиться в медицинский пункт.

6.7. **При поражении электрическим током** для оказания первой помощи человеку, попавшему под напряжение, прежде всего необходимо как можно быстрее снять напряжение. Без применения надлежащих мер предосторожности прикасаться к человеку находившемуся под действием электрического тока, опасно для жизни. Если пострадавший находится на высоте, то предварительно перед отключением сетевого напряжения необходимо принять меры, обеспечивающие безопасность падения пострадавшего. Кроме того, может отключиться освещение и поэтому необходимо иметь наготове другие источники освещения (фонари, аварийное освещение, аккумуляторные фонари и др.).

Если отключение напряжения не может быть произведено достаточно быстро, необходимо принять меры к отделению пострадавшего от токоведущих частей, с которыми он соприкасается. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей напряжением до 1000 вольт следует пользоваться: а) сухой одеждой, сухим предметом, не проводящим электрический ток. Нельзя пользоваться металлическими или влажными предметами;) оторвать от проводника электрического тока пострадавшего за одежду, если она сухая и отстает от тела, например за полы, избегая при этом прикосновения к частям тела не открытым одеждой, а также его обуви без хорошей изоляции рук, т. к. обувь может быть сырая и явиться проводником тока; в) для изоляции рук при спасении, особенно если необходимо коснуться тела пострадавшего в местах не покрытых одеждой, следует надеть диэлектрические перчатки и галоши, или обмотать руки шарфом, опустив на руки рукав; г) встав на сухую доску или какую-нибудь сухую, но не проводящую ток подставку, сверток одежды и т. д. Рекомендуется действовать по возможности лишь одной рукой. При напряжении до 1000 В, когда электрический ток проходит в землю через человека и последний судорожно сжимает в руках один провод, проще прервать ток, отделив пострадавшего от земли: а) подsunуть под него сухую доску, оттянуть ноги от земли веревкой или одеждой; б) надо перерубить или перерезать провода топором с сухой деревянной или соответствующим изолированным инструментом. Для освобождения пострадавшего от токоведущих частей напряжения свыше 1000 В можно пользоваться всеми вышеуказанными способами.

Меры первой помощи зависят от состояния пострадавшего после освобождения его от тока: а) если пострадавший в сознании, то ему необходимо обеспечить до прибытия врача покой в течении 2-3 часов или срочно доставить пострадавшего в ближайший медицинский пункт; б) если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся дыханием, уложить удобно, ровно, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, удалить людей, подносить к нему вату смоченную нашатырным спиртом, обрызгать лицо водой, растирать и согревать тело, вызвать врача; в) если дыхание редкое и прерывистое, делать искусственное дыхание; г) если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни, т. е. отсутствуют дыхание, сердцебиение и пульс, зрачки глаз расширены и не реагируют на свет, немедленно притупить к искусственному дыханию и закрытому массажу сердца.

Прежде чем приступить к искусственному дыханию необходимо:

а) освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды, расстегнуть ворот, развязать шарф, галстук и т. п.; б) освободить рот пострадавшего от посторонних предметов; в) удалить вставные челюсти, если они имеются; если рот крепко стиснут, раскрыть его, выдвинув нижнюю челюсть, если же руками это сделать не удастся, то вставить между задними коренными зубами (осторожно, чтобы не поломать их) металлическую пластинку (ручку, ложку) и разжать зубы; г) ни в коем случае не зарывать пострадавшего в землю, т. к. это не только не бесполезно, но и вредно.

6.8. При внезапной смерти необходимо:

- убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии. Определять пульс следует не менее 10 секунд;
- уложить пострадавшего на жесткую ровную поверхность, освободить грудную клетку от одежды, расстегнуть поясной ремень;
- прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток;
- нанести удар кулаком по грудины выше своих пальцев, прикрывающих мечевидный отросток, проверить пульс.
- если пульса нет, начать прямой массаж сердца. Частота нажатия не реже 60 раз в минуту. Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 3 – 5 см;

- зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего и сделать максимальный выдох ему в рот (желательно через марлю, салфетку или маску «рот в рот»). Если искусственное дыхание способом «изо рта в рот» представляет угрозу для жизни и здоровья спасателя (отравление ядовитыми газами или инфицирование), то можно ограничиться только проведением непрямого массажа сердца;

- оптимальное соотношение надавливаний на грудную клетку и вдохов искусственной вентиляции лёгких – 30:2 (2 вдоха и 30 надавливаний), независимо от количества участников реанимации. Для быстрого возврата крови к сердцу – приподнять ноги пострадавшего. Для сохранения жизни головного мозга – приложить холод к голове. Для удаления воздуха из желудка – повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка. При сужении зрачков, но отсутствии сердцебиения реанимацию нужно проводить до прибытия медперсонала.