МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703;ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001
ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru
(МБОУ Родниковская школа – гимназия)

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
_____ Н.В.Чурсина
«__2__» ____08____ 2026 г.
Протокол № ___ от «_31_» ___08___ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Родниковская школа-гимназия»
_____ Ю.Ю.Тафийчук
Приказ №_544_ от «_01_» ___09___ 2026г

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда в условиях летней жары
ИОТ-082-2026

1. Общие правила охраны труда

1.2.КАК ОДЕВАТЬСЯ?

На время жары синтетика должна исчезнуть из вашего гардероба. Под ней не дышит кожа, скапливается пот, вызывая раздражения, «потницы». Самая лучшая материя в жару - лен (он даже имеет свойство охлаждать кожу), шелк и хлопок.

Носите одежду светлых тонов. Она, словно щит, отразит солнечные лучи и подарит телу комфорт.

Не носите в жару тугие ремни. Они ухудшают циркуляцию крови и снабжение организма кислородом.

Обувь в такую жару тоже должна быть с вентиляцией: легкие матерчатые туфли, мокасины, сандалии, босоножки. Закрытые туфли или ботинки могут спровоцировать появление грибка. О каблуках стоит забыть: жара вызывает отеки ног.

Носите широкополые шляпы или панамы, бейсболки полностью закрывающие голову от солнечных лучей. Они защитят от избытка ультрафиолета нежную кожу лица и глаза.

1.3.ЧТО ЕСТЬ?

В жару пища должна быть легкой: рыба, много свежих овощей, фрукты. Полезны салаты, окрошки из молодой свеклы, хлебного кваса, кефира, щавеля.

В жаркую погоду от слишком жирной и соленой пищи лучше отказаться. Кроме того, следует помнить, что в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений.

Зеленый суп. Натрите огурец, нарежьте зелень и залейте все минеральной водой. Это блюдо прибавит вам сил в жаркий денек.

1.4.ЧТО ПИТЬ?

В жару лучше отказаться от сладких напитков в пользу минеральной воды. В ней содержатся микроэлементы, восстанавливающие вводно-солевой баланс, а ведь именно соль и воду мы теряем под лучами палящего солнца.

Не пейте холодную воду, если простуда или ангина не входят в ваши планы. Вода должна быть комнатной температуры, без газа, сахара и красителей.

Древние китайские врачи были уверены, что лучший напиток в жару – горячий зеленый чай. По мнению, зеленый, чай обладает «холодной природой». А высокая температура напитка

заставляет организм потеть. Испаряясь с поверхности кожи, влага уносит с собой часть тепла, и в результате мы охлаждаемся.
Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода с лимонным соком и свежевыжатые соки, особенно апельсиновый. А про кофе - лучше пока забыть.

2.Общие рекомендации охраны труда.
2.1. При первой возможности гуляйте босиком по траве. Известно, что на ступнях расположено множество точек, которые отвечают за хорошую терморегуляцию организма.
2.2. Если в помещении душно, положите под язык леденец. На нижней стороне языка находится точка, которая стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и тонизирует организм. Воздействуя на нее, вы откроете второе дыхание.
2.3. На даче вам стало нестерпимо жарко? Сорвите листочек обычной мяты, разомните в руках и в течение минуты натирайте виски ее соком. В мяте присутствует ментол, обладающий холодящим эффектом. На висках сосуды подходят близко к поверхности кожи, и прохлада быстрее доберется до них.
2.4. Жара не отступает даже ночью? Воспользуйтесь проверенным бабушкиным советом и смочите водой простыни. Влажная ткань поможет быстро охладиться и вернуть сон.
2.5. Вентилятор. Установите прибор как можно ниже. Холодный воздух тяжелее горячего, поэтому он скапливается внизу. Если вентилятор стоит на полу, он поднимает прохладный воздух вверх, и дышать становится легче.
2.6. Фонтан в кармане. Купите пульверизатор в хозяйственном магазине, наденьте его на бутылку с минеральной водой и опрыскивайте себя каждые 30 минут.
2.7. Замените привычные украшения хрустальными. Этот минерал впитывает в себя жар, но на ощупь остается прохладным.
2.8. Холодный душ приносит облегчение лишь на несколько минут, зато грозит простудой. А вот теплый не заставляет организм испытывать температурный шок и помогает наладить естественную терморегуляцию.
2.9. В жару в организме особенно быстро появляются свободные радикалы. Они разрушают наши сосуды и вызывают преждевременное старение. Витамин С нейтрализует свободные радикалы. Съедайте в день по дольке лимона или по 10 ягодок черной смородины – в них содержится дневная доза этого ценнейшего витамина.
2.10. Чувствуете, что перегрелись? Сделайте глубокий вдох, подождите пару секунд и выдохните. Повторите упражнение 5 раз.
2.11. Ложитесь не позже 11 вечера и просыпайтесь пораньше. А вот сон в жару полудня грозит тяжелой головной болью.
2.12. При любой возможности плещитесь в воде. Это надежный способ избежать перегрева.

3.Первая помощь при тепловом и солнечном ударе
3.1.Больного необходимо перенести в прохладное место, в тень, снять одежду и уложить, несколько приподняв голову.
3.2.Пострадавшему создают покой, охлаждают голову и область сердца. Однако, следует помнить, что нельзя охлаждать быстро и резко.
3.3.Больного необходимо напоить холодными напитками, для возбуждения дыхания хорошо дать понюхать нашатырный спирт.
3.4.При нарушении дыхания необходимо начать немедленно искусственное дыхание любым способом.
3.5.Транспортировку больного в стационар лучше осуществлять в положении лежа.

Инструкцию разработал
специалист по охране труда Н.Н.Енина