АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТРЕХПРОТОКСКИЙ СЕЛЬСОВЕТ»

ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от «05» февраля 2013 года **№ 7-1**

с. Три Протока

Об утверждении инструкций для проведения инструктажа на рабочем месте

Руководствуясь Уставом муниципального образования «Трехпротокский сельсовет»

1. Утвердить вводный инструктаж по безопасности труда согласно приложению № 1.

2. Утвердить инструкцию по охране труда для уборщика служебных помещений согласно приложению № 2.

3. Утвердить инструкцию по охране труда для пользователей при работе на персональных ЭВМ (ПЭВМ) согласно приложению № 3.

4. Утвердить инструкцию по охране труда для неэлектрического персонала согласно приложению № 4.

5. Обнародовать настоящее распоряжение путем:

* размещения на стенде в здании администрации;
* размещения на официальном сайте.

6. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его обнародования.

7. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Глава администрации

муниципального образования

«Трехпротокский сельсовет» Р.Р. Мухаримов

Приложение № 1

к распоряжению администрации

МО «Трехпротокский сельсовет»

от 05.02.2013 № 7-1

ВВОДНЫЙ ИНСТРУТАЖ

ПО БЕЗОПАСНОСТИ труда

Основные положения законодательства об охране труда

Законодательство Российской Федерации об охране труда основывается на Конституции Российской Федерации и состоит из федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации, а также законов и нормативных правовых актов субъектов Российской Федерации.

Действие законодательства об охране труда распространяется на:

- работодателей;

- работников, состоящих с работодателями в трудовых отношениях;

- студентов общеобразовательных учреждений высшего профессионального и среднего профессионального образования;

- учащихся образовательных учреждений начального профессионального, среднего профессионального образования и образовательных учреждений среднего (полного) общего, основного общего образования, проходящих производственную практику;

- военнослужащих, направляемых на работу в организации;

- граждан, отбывающих наказание по приговору суда, в период их работы в организациях.

Каждый работник имеет право на:

- рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;

- обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- получение достоверной информации от работодателя, соответствующих государственных органов и общественных организаций об условиях и охране труда на рабочем месте, о существующем риске повреждения здоровья, а также о мерах по защите от воздействия вредных или опасных производственных факторов;

- отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда, за исключением случаев, предусмотренных федеральными законами, до устранения такой опасности;

- обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты работников в соответствии с требованиями охраны труда за счет средств работодателя;

- обучение безопасным методам и приемам труда за счет средств работодателя;

- профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда;

- запрос о проведении проверки условий и охраны труда на его рабочем месте органами Государственного надзора и контроля за соблюдением требований охраны труда или органами общественного контроля за соблюдением требований охраны труда;

- обращение в органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления, к работодателю, в объединения работодателей, а также в профессиональные союзы, их объединения и иные уполномоченные работниками представительные органы по вопросам охраны труда;

- личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте, и в расследовании происшедшего с ним несчастного случая на производстве или его профессионального заболевания;

- внеочередной медицинский осмотр (обследование) в соответствии с медицинскими рекомендациями с сохранением за ним места работы (должности) и среднего заработка на время прохождения указанного медицинского осмотра;

- компенсации, установленные законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации, коллективным договором (соглашением), трудовым договором (контрактом), если он занят на тяжелых работах и работах с вредными или опасными условиями труда.

Работник 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 на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья;

- проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования).

Заключение трудового договора

Трудовой договор заключается в письменной форме. Прием на работу оформляется распоряжением администрации муниципального образования «Трехпротокский сельсовет». Распоряжение объявляется работнику под расписку.

Фактическое допущение к работе считается заключением трудового договора, независимо от того, был ли прием на работу надлежащим образом оформлен.

Срок трудового договора

Трудовые договора заключаются:

на неопределенный срок;

на определенный срок не более 5 лет;

на время выполнения определенной работы.

Прием на работу

Не допускается прием на работу лиц моложе шестнадцати лет. В исключительных случаях могут приниматься на работу лица, достигшие пятнадцати лет.

Несовершеннолетние в трудовых правоотношениях приравниваются в правах к совершеннолетним, а в области охраны труда, рабочего времени, отпусков и некоторых других условий труда пользуются льготами, установленными Трудовым Кодексом и другими актами трудового законодательства.

Работники, занятые на работах, связанных с движением транспорта, проходят обязательные предварительные, при поступлении на работу, и периодические (лица в возрасте до 21 года - ежегодные) медицинские осмотры для определения пригодности их к поручаемой работе и предупреждения профессиональных заболеваний.

При заключении трудового договора может быть обусловлено соглашением сторон испытание с целью проверки соответствия работника поручаемой ему работе. Условие об испытании должно быть указано в приказе о приеме на работу.

В период испытания на работников полностью распространяется законодательство о труде.

Труд женщин

Запрещается переноска и передвижение женщинами тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы.

Привлечение женщин к работам в ночное время не допускается, за исключением слючаев, где это вызывается особой необходимостью и разрешается в качестве временной меры.

Не допускается привлечение к работам в ночное время, к сверхурочным работам и работам в выходные дни и направление в командировки беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, а также женщин, имеющих детей от 4 до 14 лет, без их согласия.

Беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо они переводятся на другую работу с сохранением заработка по прежней работе.

Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно, и предоставляется женщине полностью, независимо от числа дней, использованных до родов, и составляет 140 дней. За время отпуска по уходу за ребенком за женщиной сохраняется место работы (должность).

Женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляется помимо общего перерыва для отдыха и питания дополнительные перерывы для кормления ребенка.

Перевод на другую работу

Перевод на другую работу допускается только с согласия рабочего или служащего.

Увольнение

Трудовой договор прекращается:

1) по соглашению сторон;

2) по истечении срока;

3) расторжение трудового договора по инициативе работника или работодателя;

4) призыв или поступление на военную службу.

Правила внутреннего трудового распорядка.

Ответственность за нарушение правил охраны труда

Правила внутреннего трудового распорядка вывешиваются на видном месте в здании администрации. Эти правила определяют порядок приема и увольнения работников основные обязанности администрации и работников, понятие рабочего времени и порядок его использования; меры поощрения и меры воздействия в случаях нарушения трудовой дисциплины.

Администрация обязана организовать труд работников так, чтобы каждый работник работал по своей специальности и квалификации; закреплять за каждым работником определенное рабочее место.

За нарушение трудовой дисциплины или правил техники безопасности труда администрация применяет следующие дисциплинарные взыскания:

1) замечание;

2) выговор;

3) строгий выговор;

4) увольнение.

Организация работы по охране труда и общественный контроль за состоянием охраны труда. Государственный надзор и общественный контроль за охраной труда

В целях организации работы по охране труда работодатель обязан обеспечить:

- безопасность работников при эксплуатации зданий, сооружений, оборудования;

- применение средств индивидуальной и коллективной защиты работников, соответствующие требованиям охраны труда;

- условия труда на каждом рабочем месте;

- режим труда и отдыха работников в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации;

- за счет собственных средств, выдачу специальной одежды и других средств индивидуальной защиты в соответствии с установленными нормами;

- проводить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочих местах работников и проверку их знаний требований охраны труда, недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке указанное обучение, инструктаж, стажировку и проверку знаний требований охраны труда;

- организацию контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, а также за правильностью применения работниками средств индивидуальной и коллективной защиты;

- проведение аттестации рабочих мест по условиям труда с последующей сертификацией работ по охране труда;

- проведение за счет собственных средств обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических (в течение трудовой деятельности) медицинских осмотров (обследований) работников, внеочередных медицинских осмотров (обследований) работников по их просьбам в соответствии с медицинскими рекомендациями с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка на время прохождения указанных медицинских осмотров;

- недопущение работников к выполнению ими трудовых обязанностей без прохождения обязательных медицинских осмотров, а также в случае медицинских противопоказаний;

- информирование работников об условиях и охране труда на рабочих местах, о существующем риске повреждения здоровья и полагающихся им компенсациях;

- предоставление органам государственного управления охраной труда, органам государственного надзора и контроля за соблюдением требований охраны труда информации и документов, необходимых для осуществления ими своих полномочий;

- принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, в том числе по оказанию пострадавшим первой помощи;

- расследование в установленном Правительством Российской Федерации порядке, несчастных случаев;

- санитарно-бытовое и лечебно-профилактическое обслуживание работников в соответствии с требованиями охраны труда.

Общественный контроль за соблюдением прав и законных интересов работников в области охраны труда осуществляется уполномоченными работниками представительными органами, которые вправе создавать в этих целях собственные инспекции, а также избирать уполномоченных (доверенных) лиц по охране труда профессиональных союзов и иных уполномоченных работниками представительных органов.

Уполномоченные (доверенные) лица по охране труда представительных органов имеют право беспрепятственно проверять в организациях соблюдение требований охраны труда и вносить обязательные для рассмотрения должностными лицами предложения об устранении выявленных нарушений требований охраны труда.

Лица, виновные в нарушении требований охраны труда, невыполнении обязательств по охране труда, предусмотренных коллективными договорами и соглашениями, трудовыми договорами, или препятствующие деятельности представителей органов государственного надзора и контроля за соблюдением требований охраны труда, а также органов общественного контроля, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Государственный надзор и контроль за соблюдением требований охраны труда осуществляются федеральной инспекцией труда - единой федеральной централизованной системой государственных органов.

Общие правила поведения работников администрации

Обязанности поступающего и соблюдение им правил техники безопасности и личной гигиены

Выполняй инструкцию по охране труда - этим предохранишь себя и окружающих от несчастного случая.

Выполняй только ту работу, которая тебе поручена и при условии, что безопасные приемы труда при ее выполнении тебе известны.

В сомнительных случаях обращайся к руководителю за разъяснением, а получая работу, требуй дополнительных разъяснений на рабочем месте.

Перед началом новой работы получи от руководителя разъяснение о безопасном способе ее выполнения.

При совместной работе с другими работниками точно выполняй распоряжения руководителя, выделенного на период совместной работы.

Заметив нарушение инструкций другими работниками, не оставайся к этому безучастным, а предупреди его о необходимости соблюдения требований техники безопасности.

О всех замечаниях, неисправностях и нарушениях сообщи руководителю и только при устранении их приступай к работе.

После работы работники обязаны для поддержания чистоты тела и верхней одежды пользоваться санитарно-бытовыми устройствами. Хранение спецодежды организуется в отдельном от домашней одежды помещении.

Методы и средства предупреждения несчастных случаев. Основные требования по предупреждению электротравматизма

Характеристика помещений по степени поражения человека электрическим током

По степени поражения людей электротоком различаются:

1. Помещения без повышенной опасности, в которых отсутствуют условия, создающие повышенную или особую опасность.

2. Помещения с повышенной опасностью, характеризующиеся наличием в них одного из условий, создающих повышенную опасность:

а) сырость (влажность воздуха длительно превышает 75%) или имеется токопроводящая пыль;

б) токопроводящие полы (земляные, металлические, кирпичные, железобетонные);

в) высокая температура (температура превышает постоянно или периодически 35 градусов);

г) возможность одновременного прикосновения человека к металлоконструкциям зданий с одной стороны и к металлическим корпусам электрооборудования.

3. Особо опасные помещения - это помещения, имеющие одно из условий, создающих особую опасность:

а) влажность воздуха близка к 100%;

б) химически активная среда;

в) наличие в помещении двух или более условий повышенной опасности.

Меры защиты человека от поражения электрическим током

К самостоятельной работе с электрифицированным инструментом допускают работников в возрасте не моложе 18 лет.

Каждый поступающий на работу в администрацию работник перед началом работ должен пройти общий инструктаж по технике безопасности, инструктаж на рабочем месте, обучиться безопасным методам работы и получить квалификационную группу по электробезопасности не ниже первой.

При перерыве в работе свыше одного года, работник должен быть вновь обучен по установленной программе.

Надо помнить, что переменный ток напряжением 120, 220 и 380 В, наиболее широко применяемый при эксплуатации различных производственных и бытовых установок и приборов, даже при незначительной его силе (0-0,5а) представляет опасность, а проходя через тело человека, может привести к смертельному исходу.

Разрешается применять только исправные электроинструменты, укомплектованные всеми деталями, предусмотренными конструкцией. Инструменты и приспособления следует использовать только по их прямому назначению.

Безопасность эксплуатации электроустановок обеспечивается:

а) применением надежной изоляции токоведущих частей и надежного защитного заземления (зануления);

б) широким использованием защитных средств;

в) применением электрического разделения сетей, защитного отключения.

Основные факторы несчастных случаев

Основными факторами несчастных случаев являются:

Организационные

1. Несоответствие правилам и нормам по охране труда.

2. Отсутствие мероприятий, обеспечивающих безопасные и здоровые условия труда.

3. Отсутствие должного руководства за соблюдением работниками норм техники безопасности, внутреннего трудового распорядка и санитарных правил при выполнении работ.

4. Низкая трудовая дисциплина.

5. Недостатки в организации рабочего места и неудовлетворительное его содержание (загромождение рабочих мест, проходов разбросанными материалами, изделиями, оборудованием и отходами производства, отсутствие планировки и неудовлетворительное содержание территории, плохое состояние пола, перекрытий, бессистемное расположение оборудования).

6. Нерациональная освещенность.

7. Неисправное состояние или отсутствие вспомогательных устройств.

8. Отсутствие или недостаточность инструктажа и обучения работников правилам техники безопасности.

9. Грубое нарушение правил техники безопасности, допущенное не по вине администрации (несчастные случаи, происшедшие по вине сторонних организаций).

Технические

1. Конструктивные недостатки оборудования, приборов, аппаратов.

2. Нарушение правил электробезопасности, отсутствие устройств, ограждающих токоведущие части оборудования, отсутствие или плохое качество заземления.

3. Неисправное состояние ручного или переносного механизированного инструмента.

4. Перевозка людей на необорудованном транспорте.

Порядок и оформление расследования несчастных случаев на производстве

Расследование несчастных случаев на производстве производится согласно Положению об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях, утвержденному постановлением министерства труда и социального развития Российской Федерации от 24 октября 2002 г. № 73 «Об утверждении форм документов, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве, и положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях».

Расследованию и учету в соответствии с настоящим положением подлежат несчастные случаи, происшедшие на производстве с работниками и другими лицами (далее именуются - работники) при выполнении ими трудовых обязанностей и работы по заданию главы администрации.

Расследуются и подлежат учету как несчастные случаи: травма, в том числе полученная в результате нанесения телесных повреждений другим лицом, острое отравление, тепловой удар, ожог, обморожение, утопление, поражение электрическим током, молнией, излучением, укусы насекомых и пресмыкающихся, телесные повреждения, нанесенные животными, повреждения, полученные в результате взрывов, аварий, разрушения зданий, сооружений и конструкций, стихийных бедствий и других чрезвычайных ситуаций, повлекшие за собой необходимость перевода работника на другую работу, временную или стойкую утрату трудоспособности либо его смерть, если они произошли:

в течение рабочего времени на территории администрации или вне территории администрации (включая установленные перерывы), а также при выполнении работ в сверхурочное время, выходные и праздничные дни.

Для расследования несчастного случая незамедлительно создается комиссия в составе не менее 3 человек.

Расследование обстоятельств и причин несчастного случая (который не является групповым и не относится к категории тяжелых или со смертельным исходом) проводится комиссией в течение 3 дней.

Расследование группового несчастного случая, тяжелого несчастного случая и несчастного случая со смертельным исходом проводится комиссией в течение 15 дней.

В каждом случае расследования комиссия выявляет и опрашивает очевидцев происшествия несчастного случая, лиц, допустивших нарушения нормативных требований по охране труда, получает необходимую информацию от работодателя и по возможности объяснения от пострадавшего.

Работодатель в 3-дневный срок после утверждения акта по форме Н-1 обязан выдать один экземпляр указанного акта пострадавшему, а при несчастном случае со смертельным исходом - родственникам погибшего либо его доверенному лицу (по требованию); 2-й экземпляр акта вместе с материалами расследования несчастного случая на производстве хранится в течение 45 лет в организации по основному (кроме совместительства) месту работы (службы, учебы) пострадавшего на момент несчастного случая.

На судах срок выдачи акта по форме Н-1 продлевается с учетом срока поступления материалов расследования несчастного случая работодателю.

Акты по форме Н-1 регистрируются работодателем в журнале регистрации несчастных случаев по форме, установленной Министерством труда и социального развития Российской Федерации.

Несчастные случаи, о которых не было сообщено своевременно главе администрацииь или в которых нетрудоспособность наступила не сразу, расследуются комиссией по заявлению пострадавшего в течение месяца со дня поступления заявления.

Пожарная безопасность

Каждый работник должен знать и строго выполнять правила пожарной безопасности, а в случае возникновения пожара принять все зависящие от него меры к спасению имущества и тушению пожара.

Лица, вновь поступающие на работу, должны пройти инструктаж о соблюдении мер пожарной безопасности, способах вызова пожарной помощи.

Весь обслуживающий персонал должен соблюдать установленный противопожарный режим и порядок на территории администрации.

Территории и помещения должны содержаться в чистоте. Весь сгораемый мусор и отходы следует систематически выносить (вывозить) на специально отведенные участки.

Установка кипятильников, водонагревателей и титанов допускается только в специально приспособленных для этого помещениях.

Производство работ внутри здания с применением горючих материалов и веществ одновременно с другими работами, связанными с применением открытого огня (сварка и т.п.) не допускается.

Если возник пожар, то нужно немедленно вызвать пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения.

Приступая к тушению пожара, необходимо обесточить все приборы и аппараты, отключить вентиляцию, вынести из помещения все емкости с огнеопасными веществами.

Чтобы привести в действие огнетушитель ОХП-5,ОХП-10 нужно снять огнетушитель с кронштейна, прочистить спрыск, повернуть ручку на 180 градусов. Повернуть огнетушитель вверх дном, направить струю на очаг пожара.

Для прекращения горения с помощью пены используют специальную аппаратуру, ручные химические огнетушители типов ОП-3 и ОП-5. Огнетушитель дает густую пену и пригоден для тушения воспламеняющихся веществ, горючих и легковоспламеняющихся жидкостей.

Чтобы привести в действие огнетушитель ОП-3, надо повернуть его днищем вверх и ударить кнопкой ударника в пол или твердый предмет. Для приведения в действие огнетушителя ОП-5 достаточно повернуть огнетушитель вверх дном.

Ручной углекислотный огнетушитель ОУ-2 представляет собой баллон с ввернутым в горловину вентилем-затвором. Вентиль-затвор имеет предохранитель мембранного типа. При температуре свыше 50 градусов Цельсия мембрана разрывается; радиус действия огнетушителя - 1-2 метра; длительность непрерывного действия - 30 секунд. Углекислотные огнетушители можно применять для тушения любых пожаров, однако основное их назначение - тушение легковоспламеняющихся жидкостей и горючих частей электромашин и приборов, находящихся под током.

Правила оказания доврачебной помощи при поражении электрическим током

При поражении электротоком могут быть судорожные сокращения мышц, серьезные повреждения центральной нервной системы, ожоги, обугливание, нарушение кровообращения и прекращение дыхания. Жизнь человека, пораженного током, полностью зависит от того, насколько грамотно окружающие окажут ему первую помощь.

Сначала необходимо освободить его от действия электротока. Если это возможно - отключить его. Если невозможно, то освободить человека любым безопасным способом, обезопасив при этом себя от поражения. Обязательно защитить руки сухими тряпками, резиновыми диэлектрическими перчатками, отбросить провода сухой палкой, перерубить по отдельности провода, изолировать инструменты.

После освобождения пострадавшего от действия тока приступать к оказанию первой помощи. Пострадавшего положить спиной на пол, землю или любую твердую поверхность, расстегнуть ворот, освободить стесняющую одежду. Убедившись, что он не дышит, запрокинуть его голову назад и сделать 3 вдоха в дыхательные пути методом “изо рта в нос” или “изо рта в рот”. Если у пострадавшего не прощупывается пульс в сонных артериях, немедленно приступить к закрытому массажу сердца, надавливая обеими ладонями на нижнюю часть грудины один раз в секунду. Искусственное дыхание и массаж надо чередовать: 2 вдувания в легкие, затем 15 толчков на грудь. Нужно следить, чтобы не запал язык.

К месту происшествия сразу же вызвать врача, сказав ему о роде травмы. При любой электротравме пострадавший должен лежать до прибытия врача.

Когда человек без сознания, но дышит, его следует уложить на спину, подстелить одеяло или одежду, расстегнуть ворот, ослабить одежду. Лицо опрыснуть холодной водой, растереть мокрым полотенцем щеки, виски, дать вдохнуть пары нашатырного спирта. Когда он придет в себя, напоить горячим чаем, кофе и тепло укрыв, отправить в больницу.

Первая помощь при обморожении

При обморожении рук, ног или лица следует немедленно растереть замерзшие части тела теплой суконкой, налить в таз воды комнатной температуры, а потом постепенно заменять воду комнатной температуры теплой водой доводя ее постепенно до 37 градусов по Цельсию.

После покраснения обмороженное место следует смазать жиром, завязать теплой повязкой и обратиться к врачу.

Оказание первой помощи при ожогах, переломах, ушибах

Ожоги бывают термические, химические и электрические. Ожоги бывают 4-х степеней: I - покраснение и отек кожи; II - водяные пузыри; III - омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи; IV - обугливание кожи, поражение мышц и костей.

При химических ожогах (кислота или щелочи) немедленно пораженное место промывать большим количеством проточной холодной воды из крана, шланга или ведра в течение 16-20 минут. После промывания пораженное место обработать соответственно нейтрализующими растворами (раствор питьевой соды, борной кислоты, уксусной кислоты). При попадании кислоты или щелочи в пищевод дать пострадавшему молоко, растительное масло, растворенный крахмал, яичный белок. После этого пострадавшего отправить в медпункт.

При термических ожогах промывать пораженное место большим количеством проточной холодной воды из крана, шланга или ведра в течение 16-20 минут. После промывания наложить на пораженное место стерильную марлевую повязку. После этого пострадавшего отправить в медпункт.

При ушибах немедленно к месту ушиба нужно приложить “холод”, а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс.

Самым главным моментом в оказании первой помощи при переломах (открытых или закрытых) является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных обломков.

Для иммобилизации используются готовые шины, а также палки, доски, линейки, куски фанеры и т.д.

При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду - шину накладывать нужно поверх ее. К месту перелома необходимо прикладывать холод (лед, снег, холодную воду и т.д.).

При наложении шины необходимо обеспечить неподвижность по крайней мере двух суставов - одного выше, другого ниже места перелома. Центр шины должен находиться у места перелома. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.д.

При открытом переломе необходимо остановить кровотечение путем наложения жгута на стороне притока артериальной крови. Под жгут вложить записку с указанием времени наложения. Наложенный жгут держать более 1,5-2 часов не допускается. После остановки кровотечения накладывают шины.

Первая помощь при отравлении и угарах

Пострадавший испытывает головную боль, усиленное сердцебиение и слабость. Его необходимо удалить из помещения на свежий воздух и дать дышать кислородом. При судорожном дыхании вызвать врача и делать искусственное дыхание.

Действия работников при возникновении несчастного случая

При возникновении несчастного случая необходимо немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить руководителю, вызвать врача (телефон скорой помощи - 03) или доставить пострадавшего в лечебное учреждение. При этом сохранить без изменения место происшествия, если это не угрожает жизни пострадавшего или окружающих людей.

В случае возникновения пожара немедленно вызвать пожарную охрану (телефон - 01) и принять все меры к тушению пожара первичными средствами пожаротушения. Действовать по указанию руководителя. При его отсутствии - самостоятельно выполнять необходимые мероприятия по спасению людей, потом имущества, материалов, техники.

В зоне аварии не терять личного самообладания и не подвергать себя излишней опасности, особенно при разборке завалов.

Приложение № 2

к распоряжению администрации

МО «Трехпротокский сельсовет»

от 05.02.2013 № 7-1

Инструкция

по охране труда для уборщика служебных помещений

(данная инструкция так же является программой проведения инструктажа на рабочем месте)

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К работе в качестве уборщика служебных помещений допускаются лица не моложе 18 летнего возраста, прошедшие вводный инструктаж, первичный на рабочем месте.

Уборщик служебных помещений должен знать и выполнять Правила внутреннего трудового распорядка. Во время работы не разрешается курение, употребление спиртных напитков и наркотических веществ. Курение допускается только в специально отведенном для этого месте.

Уборщику помещений выдаются рукавицы комбинированные .

О каждом несчастном случае, при появлении опасности грозящей аварией или несчастным случаем, уборщик служебных помещений должен немедленно сообщить руководителю группы по вопросам ГО и ЧС лично или по телефону.

Знать и уметь оказать первую медицинскую помощь пострадавшим при несчастных случаях. Немедленно сообщить руководителю группы по вопросам ГО и ЧС о ситуации, которая создает угрозу жизни и здоровью людей.

При уборке помещений могут возникнуть вредные производственные факторы:

* повышенная запыленность воздуха рабочей зоны,
* повышенная подвижность воздуха,
* воздействие электрического тока на организм человека.

Уборщик служебных помещений, допущенный к работе с электроприборами, должен иметь 1 группу по электробезопасности.

Для предупреждения заболеваний кожи открытых частей тела необходимо применять специальные резиновые перчатки, мази и пасты.

Не пить воду для технических нужд, пользоваться только бачками с водой, перед употреблением пищи тщательно мыть руки с мылом.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Подготовить индивидуальные средства защиты (резиновые перчатки),

Проверить внешним осмотром соответствие рабочей зоны требованиям безопасности:

* достаточность освещенности мест уборки,
* состояние полов и других убираемых поверхностей. При наличии на убираемых поверхностях опасных и вредных веществ (пролив кислот, лакокрасочных материалов, осколков стекла и т.п.) немедленно убрать их, соблюдая меры безопасности.
* Исправность вентиля, крана холодной воды.

Проверить наличие уборочного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств, отсутствие в обтирочном материале и тряпках для мытья полов колющих и режущих предметов.

Работник должен знать и соблюдать следующие правила производственной санитарии:

- уборочный инвентарь (тазы, тряпки, щетки и т.п.) для уборки рабочих мест, шкафов для продуктов и др., не должен смешиваться с инвентарем для уборки помещений. Ведра, тазы для мытья полов и др. должны быть окрашены в особый цвет, иметь надпись или бирку с надписью «ДЛЯ ПОЛА» и т.д.

* уборочный инвентарь для туалетов должен храниться в специально выделенном месте, изолированно от уборочного инвентаря других помещений, иметь четкую маркировку и сигнальную окраску,
* не превышать концентрацию дезинфицирующих средств. Хранить исходный раствор хлорной извести в ёмкости с плотно закрытой крышкой (пробкой) в специально выделенном месте.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Для уменьшения выделения пыли при подметании полов, производить опрыскивание их водой или производить уборку влажным веником или щеткой, перед мытьем полов подмести их и удалить случайные предметы (гвозди, битое стекло, иголки и другие острые, режущие предметы, используя щетку и совок.

Производить дезинфекцию питьевых бачков, туалетов, только в резиновых перчатках.

При влажной уборке пола и мокрой обработке поверхности стен здания, необходимо пользоваться теплой водой.

Мойку пола производить ветошью с применением швабры: выжимать разрешается только промытую ветошь. Вымытые полы следует вытирать насухо. При применении воды для удаления пыли со стен, окон и конструкций, электрические устройства во время работы должны быть отключены от сети.

При уборке окон проверить прочность крепления рам и стекол.

Прежде чем передвигать столы и другую мебель, убрать с их поверхности предметы, которые могут упасть.

Поверхность столов следует обрабатывать ручной щеткой, после чего протереть слегка влажной тряпкой. При уборке столов следить, чтобы на них не было острых предметов (иголок, кнопок, шила, остатков стекла и т.п.), при наличии таких предметов собрать их, а осколки стекла смести щеткой в совок.

Перед тем, как протирать настольные электрические лампы, вентиляторы, холодильники отключить их от электросети (вынуть вилку из розетки) расположенные в помещении электрощиты, розетки, выключатели протирать только сухой ветошью.

При уборке помещений не допускается:

* производить уборку мусора и уплотнять его в урне (ящике, бачке и т.п.), непосредственно руками,
* класть тряпки и какие-либо другие предметы на оборудование,
* прикасаться тряпкой или руками к оголенным и с поврежденной изоляцией проводам,
* пользоваться неисправными вентилями и кранами,
* применять для уборки воду с температурой выше 50\*С, а также сильнодействующие ядовитые и горючие вещества (кислоты, растворители, каустическую соду, бензин и т.п.)
* мыть руки в масле, бензине, эмульсиях, керосине,
* протирать окна при наличии битых стекол.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При появлении опасности, грозившей аварией или несчастным случаем уборщик служебных помещений обязан прекратить работу и сообщить об этом руководителю группы по вопросам ГО и ЧС.

При возникновении пожара в помещении, где производится уборка, или на территории администрации муниципального образования «Трехпротокский сельсовет» объявить пожарную тревогу, вызвать немедленно службу спасения и принять меры по ликвидации пожара имеющимися средствами пожаротушения (огнетушитель, вода, песок и т.п.) в зависимости от источника пожара.

При несчастном случае с работающим рядом прекратить работу и оказать первую медицинскую помощь или организовать доставку его в медпункт. Принять меры к сохранению обстановки на рабочем месте таким, каким они были в момент несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих работников.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

Очистить от грязи использованное оборудование и инвентарь, собрать и вынести в установленное место мусор.

Моющие и дезинфицирующие средства убрать под замок.

Переместить использованное уборочное оборудование и инвентарь в установленные места хранения.

Вымыть руки в резиновых перчатках с мылом, вытереть досуха и снять перчатки.

Приложение №3

к распоряжению администрации

МО «Трехпротокский сельсовет»

от 05.02.2013 № 7-1

И Н С Т Р У К Ц И Я

по охране труда для пользователей

при работе на персональных ЭВМ (ПЭВМ)

(данная инструкция по охране труда также служит программой проведения первичного инструктажа на рабочем месте для пользователей ПЭВМ)

1. Общие требования безопасности.

1.1. В целях предупреждения случаев производственного травматизма работающий должен быть внимательным в работе, строго соблюдать требования данной инструкции , производственную дисциплину и меры личной гигиены.

1.2. Требования настоящей инструкции распространяется на всех работников связанных с работой на ПЭВМ.

1.3. К работе на ПЭВМ допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж по безопасности труда, первичный инструктаж на рабочем месте, стажировку и проверку теоретических знаний, приобретенных навыков безопасных способов работы, прошедшие инструктаж с присвоением 1-ой группы по электробезопасности.

1.4. Для предотвращения образования статического электричества и защиты от него в помещениях, где установлены ПЭВМ, необходимо использовать увлажнители.

1.5. Рабочие места с дисплеями должны располагаться между собой на расстояния не менее 1,5 м, от стен - не менее 1м.

1.6. Искусственное освещение должно обеспечить хорошую видимость информации на экране компьютера и обеспечивать освещенность не менее 200-400 люк.

1.7. Розетки и вилки для подключения устройств должны быть трехклемными (занулены).

1.8. Подключение производить через “УПС” или Светой фильтр “Пилот”.

1.9. Выключать вилку из розетки только в экстренных случаях (при выключении возможна потеря заземления).

1.10. Включение и Выключение СВТ (средств вычислительной техники) производить только через переключатель питания УПС (“Пилота”). Если таковых нет то, через переключатель питания СВТ .

1.11. Запрещается производить самостоятельной вскрытие корпусов компьютеров, принтеров, модемов.

1.12. Запрещается производить коммутацию между компьютером, принтером, модемом при включенном питании.

1.13. Запрещается самостоятельно изменять системные установки компьютера.

1.14. Запрещается закрывать какими-либо предметами вентиляционные отверстия:

- системного блока, расположенные на задней панели;

- монитора, находящиеся в корпусе.

1.15. Следить за надежностью контактов соединительных проводов, не допускать зажима кабелей или других механических воздействий. Особо обращать внимание на кабели локальной вычислительной сети.

1.16. Поддерживать эксплуатируемую технику в чистоте. Ежедневно протирать корпуса машин и мониторов для удаления с их поверхности пыли и грязи.

1.17. Не допускать попадания влаги в места установки компьютеров.

1.18. Режим труда и отдыха зависит от характера выполняемой работы:

- при вводе данных, редактировании программ, чтении информации с экрана непрерывная продолжительность работы не должна превышать 4-х часов при восьми часовом рабочем дне;

- через каждый час работы необходимо вводить перерыв на 5-10 минут;

- через 2 часа работы - 15 минут перерыва.

1.19. Во время работы необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка.

1.20. При получении травмы необходимо поставить в известность непосредственного руководителя и обратиться в медицинское учреждение.

1.21. Основными опасными и вредными производственными факторами являются:

* печатающее устройство;
* падающие предметы;
* действие рентгеновского, ультрафиолетового излучений, напряженность электромагнитного и электростатических полей;
* недостаточная освещенность;
* психоэмоциональное напряжение;
* воздействие электрического тока.

1.22. Устанавливать компьютер на рабочем месте таким образом, чтобы солнечные лучи не падали на экран. Реко­мендуется на окна вешать жалюзи или портьеры из плотной ткани. Для освещенности рабочего места, в качестве источни­ков света при искусственном освещении должны применять­ся преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ. Допу­скается установка светильников местного освещения для под­светки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

1.23. Схемы размещения рабочих мест с ПК должны учи­тывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами, которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.24. Требования к организации режима труда и отдыха при работе с персональным компьютером:

вида н категории трудовой деятельности.

2. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регла­ментированные перерывы (приложение № 1).

3. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

4. При работе на ПК для предупреждения развития пе­реутомления необходимо осуществлять комплекс профилак­тических мероприятий:

- проводить упражнения для глаз через каждые 20-25 минут работы на ПК (приложение №1), а при появлении

- зрительного дискомфорта, выражающего в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п., упражнения для глаз проводятся индивидуально, самостоя­тельно и раньше указанного времени;

- для снятия локального утомления должны осуществ­ляться физкультурные минутки целенаправленного назначе­ния индивидуально (приложение № 2);

- для снятия общего утомления, улучшения функцио­нального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхатель­ной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног, следует проводить физкультпаузы (приложение № 3).

Приложение № 1 к инструкции

по охране труда для пользователей

при работе на персональных ЭВМ (ПЭВМ)

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**

ВАРИАНТ 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, пос­мотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафик­сировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.

4. Перенести взгляд быстро по Диагонали: направо вверх, налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повто­рить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глаз­ные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево насчет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4. опу­стить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение № 2 к инструкции

по охране труда для пользователей

при работе на персональных ЭВМ (ПЭВМ)

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК**

**1. Физкультминутка (ФМ) общего воздействия.**

1. И. п. - о. с. 1-2 - встать на носки, руки вверх - на­ружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения вы­полняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив го­лень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх - наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**2. ФМ общего воздействия.**

1. И.п. - о. с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, по круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 3 - и.п. 1-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

**3. ФМ общего воздействия.**

1. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 - руки и стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плече­вой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, ки­сти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево “удар” пра­вой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

Приложение № 3 к инструкции

по охране труда для пользователей

при работе на персональных ЭВМ (ПЭВМ)

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

**1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. И.п. - о. с. 1 - руки за голову: локти развести поши­ре, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рыв­ками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плав­но наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения.**

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в ку­лаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями к верху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за те­лом. 4 и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 **-** голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ**

**С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

**1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса.**

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить .6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы пле­чевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1-2 - два пружи­нящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 - то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-4 - четыре последователь­ных круга руками назад. 5-8 - то же вперед. Руки не напря­гать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в сторо­ны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - “уронить” руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напря­женно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, вниз. 4 - и.п. - повторить 6-8 раз, расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем рас­слабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову накло­нить вперед. Темп средний.

**3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.**

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи рука­ми вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одно­временно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прог­нуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти рас­слабленно. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ**

**С ТУЛОВИЩА И НОГ**

**1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног.**

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 -толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, ру­ки вперед ~ в стороны. 3 - встать на правую, мах левой на­зад, руки вверх. 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 - то же с махом правой ногой на­зад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, пра­вая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль те­ла вверх. 3-4 - и.п. 5-8 - то же в другую сторону. Повто­рить 6-8 раз. Темп средний.

**2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног.**

1. И.п. - руки скрестить перед грудью. 1 - взмах пра­вой ногой в сторону, руки дугами к низу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп сред­ний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в сто­роны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть ко­леном внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять раз­машисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног.**

1. И.п. - стопка ноги врозь, руки вправо. 1 - полупри­седая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу вниз, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на ле­вую ногу, мах руками влево. 2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

2.1 Осмотреть рабочее место, убрать все мешающие работе предметы.

2.2 Протереть рабочую поверхность клавиатуры, очистить экран.

2.3 Визуально проверить правильность подключения компьютера к электросети.

**3. Требования безопасности во время работы .**

3.1 Убедиться в работоспособности компьютера после включения питающего напряжения электросети.

3.2 Не оставлять без присмотра включенный компьютер и отдельные устройства.

3.3 Не вытирать влажной ветошью защитный экран и экран монитора.

3.4 Не производить перекомплектацию компьютера без представителя технической сервисной службы.

3.5 Не использовать дискеты низкого качества; не использовать дискеты других организаций без проверки антивирусными программными средствами во избежание заражения компьютера вирусами.

3.6 Не устанавливать самостоятельно пароль по питанию и производить переформатирование диска.

3.7 Запрещается работать на оборудовании со снятыми крышками и кожухами.

3.8 Запрещается дотрагиваться до кабелей и проводов, соединяющих блоки ПЭВМ, перемещать устройства, находящиеся под напряжением.

3.9 Запрещается класть какие-либо предметы на клавиатуру.

3.10 Запрещается производить самостоятельно любые виды ремонта и устранения неисправностей.

3.11 Запрещается работать в локальной сети под чужим паролем и передавать свой.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1 При нарушении работы компьютера, перегорании предохранителей и т.п. аппаратура должна быть немедленно отключена.

4.2 При временном отключении электроэнергии - тумблеры электропитания должны быть выключены.

4.3 При появлении запаха гари, дыма в помещении или на рабочем месте - сеть электропитания ПЭВМ и других устройств должна быть немедленно выключена и приняты меры к обнаружению источника загорания и тушению первичными средствами пожаротушения.

4.4 Тушение загорания оборудования, находящегося под напряжением, производить только углекислотными или порошковыми огнетушителями.

4.5 При работе с углекислотными огнетушителями не следует браться руками за раструб (температура до -80’C).

4.6 При обнаружении пожара или признаков возгорания действовать в соответствии с планами эвакуации.

**5. Требования безопасности по окончании работы.**

5.1 Отключить компьютер от сети.

5.2 Привести в порядок рабочее место.

Приложение № 4 к распоряжению администрации муниципального образования «Трехпротокский сельсовет» от 05.02.2013 № 7-1

Инструкция

по охране труда для неэлектрического персонала

(I-я группа допуска по электробезопасности)

1. Общие требования безопасности.

1.1. Электрическим током называется упорядоченное (направленное) движение частиц. В металлах заряженными частицами являются свободные электроны в электролитах – ионы. Движения частиц в проводниках мы непосредственно не наблюдаем. Однако о наличии электрического тока мы можем судить по тем действиям или явлениям которыми он сопровождается:

* проводник по которому течет ток – нагревается;
* электрический ток может изменять химический состав проводника (электролита);
* ток оказывает магнитные действия. Магнитная стрелка возле проводника с током поворачивается.

1.2. Сила тока равна величине заряда переносимого через поперечное сечение проводника в единицу времени. Сила тока измеряется в амперах.

1.3. Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением вызывает различные ощущения в зависимости от величены тока :

* 1 мА - ток ощущения;
* 5 мА - ток длительно допустимый;
* 10 мА – ток отпускающий, максимальный ток при котором человек может себя спасти сам;
* 25 мА – ток при котором происходит остановка дыхания (асфиксия);
* 50 мА – ток при котором происходит фибриляция сердца;
* 100 мА – ток при котором происходит смертельный исход;

1.4. К самостоятельной работе с инструментом имеющим электропривод и другим электрооборудованием могут быть допущены лица не моложе 18 лет, прошедшие предварительный при поступлении на работу медицинский осмотр, прошедшие инструктаж по безопасности труда, обучение по соответствующей программе и имеющие удостоверение на присвоение соответствующей группы по электробезопасности.

1.5. Основными опасными и вредными производственными факторами, действующими на работающего, являются:

* не огражденные подвижные элементы оборудования (соеденительные муфты, ременные передачи и т. п.);
* опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
* повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
* повышенный уровень шума, вибрации на рабочем месте;
* отсутствие или недостаток естественного освещения;
* недостаточная освещенность рабочей зоны.

1.6. Проверка состояния изоляции проводов, заземляющей жилы должна производиться мегометром не реже одного раза в месяц лицом с квалификационной группой не ниже III.

1.7. В местах размещения оборудования с электроприводом изолировать металлические детали и конструкции, в том числе и трубопроводы системы отопления, канализации и т.д., которые имеют связь с землей, под ногами должны лежать изолирующие подставки, коврики.

1.8. В местах установки оборудования должны быть вывешены инструкции по эксплуатации данного оборудования и инструкции по охране труда.

1.9. Работник обслуживающий оборудование с электроприводом должен уметь оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока.

1.10. Работник должен соблюдать общие правила пожарной безопасности.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

2.1. Проверить исправность заземления.

2.3. Проверить наличие под ногами изолирующей подставки, коврика.

2.4. Проверить визуально исправность изоляции и пусковых кнопок используемого оборудования.

**3.** **Требования безопасности во время работы.**

3.1 К работе с переносным электроинструментом и стационарным электрооборудованием допускаются лица, специально обученные безопасным методам работ. Все пусковые устройства электроинструмента и установок должны находиться в положении, исключающем возможность их пуска посторонними лицами. ( Например – рубильники оборудуются кожухами и помещаются в запирающиеся ящики).

3.2 Электрифицированный инструмент применять при условии полной его исправности и при напряжении не более 220 В., а в помещениях с повышенной опасностью не более 42 В. Корпус электроинструмента, работающего при напряжении 42 В. (независимо от частоты тока) должен быть заземлен. Если нет возможности применять электроинструмент напряжением 42 В., то разрешается применять электроинструмент напряжением 220 В., при наличии устройства защитного отключения или надежного заземления корпуса инструмента, использования диэлектрических перчаток, галош и коврика.

3.3 Запрещается применять стационарные светильники в качестве переносных светильников. Переносные светильники должны быть только заводского изготовления, исключающие возможность прикосновения к токоведущим частям, с металлической сеткой для защиты ламп и шланговым проводником со специальной вилкой для подключения к сети напряжением не выше 42 В.

3.4. Подключить питание оборудования.

3.5. При прекращении подачи тока отключить оборудование.

3.6. При обнаружении каких-либо неисправностей немедленно отключить оборудование от электросети и сообщить о случившемся администрации. Категорически запрещается самому устранять замеченную неисправность.

3.7. Запрещается :

- включать неисправное оборудование;

- работать на электрооборудовании работникам не допущенным к работе на данном оборудовании.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1 Нельзя прикасаться к оголенным проводам. Обнаружив оборванный (лежащий на полу или висящий) электропровод, следует срочно сообщить об этом руководителю работ. Запрещается приближаться к месту замыкания на расстояние 4-5 м в закрытых помещениях и к проводу лежащему на земле не менее 8 м, для линий напряжением до 1000 В.

4.2 Необходимо выключить ток в случае:

* поломки любой из деталей, при выявлении неисправности в работе механизмов, электрооборудования (искрение, вспышка, повреждение изоляции);
* травмы, происшедшей с кем либо из обслуживающего персонала;
* пожара в зоне работы.

4.3 Каждый работающий должен уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

**5. Освобождение от электрического тока.**

5.1 Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением, вызывает в большинстве случаев неправильное, судорожное сокращение мышц. Вследствие этого пальцы, если пострадавший держит провод в руках, так сильно сжимаются, что высвободить провод из рук становится невозможно.

5.2 Если пострадавший продолжает соприкасаться с токоведущими частями, необходимо прежде всего быстро освободить его от действия электрического тока. Спасение пострадавшего зависит от того, насколько быстро он будет освобожден от действия тока и как скоро ему будет оказана первая помощь. При этом следует помнить, что прикасаться к человеку, находящемуся под током, без надлежащих мер предосторожности, опасно для жизни, поэтому первым действием оказывающего помощь должно быть быстрое отключение той части электроустановки, которой касается пострадавший, т.е. отключить цепь тока с помощью ближайшего штепсельного разъёма, выключателя (рубильника) или путем вывертывания пробок на щите.

5.3 В случае нахождения пострадавшего на высоте отключение установки и освобождение пострадавшего от электрического тока может вызвать падение его с высоты. В этом случае должны быть приняты меры, обеспечивающие безопасность пострадавшего, т.к. неосмотрительное отключение может принести пострадавшему большой вред.

5.4 При отключении установки может одновременно отключиться электроосвещение, в связи с чем следует обеспечить освещение от другого источника (фонарь “ летучая мышь ,” факел, свечи), не задерживая при этом отключение электроустановки и оказания первой помощи пострадавшему.

5.5 Если отключение установки не может быть произведено достаточно быстро, необходимо принять меры к отделению пострадавшего от токоведущей части, к которой он прикоснулся.

5.6 В случае отдаленности выключателя от места происшествия можно перерезать провода или перерубить их (каждый провод в отдельности) топором или другим режущим инструментом . Для отделения пострадавшего от токоведущей части провода следует воспользоваться сухой одеждой, канатом, палкой, доской или другими предметами, не проводящими электроток. Пользоваться в этих случаях металлическими или мокрыми предметами *строго запрещается!* Для того, чтобы отделить пострадавшего от токоведущей части, можно взяться за его одежду (если она сухая и отстает от тела пострадавшего), например за полы пиджака или пальто, избегая при этом прикасаться к окружающим металлическим предметам и частям тела не покрытых одеждой .

5.7 Если человек попал под напряжение выше 1000 В. такие меры предосторожности недостаточны, Необходимо тотчас обратиться к специалистам, которые немедленно снимут напряжение.

**6. Меры первой помощи пострадавшему от электрического тока.**

6.1 Меры первой помощи пострадавшему будут зависеть от того, в каком состоянии он находится после освобождения его от электротока.

Для определения этого состояния необходимо:

* немедленно уложить его на спину;
* расстегнуть стесняющую дыхание одежду;
* проверить по подъему грудной клетки, дышит ли он;
* проверить наличие пульса (на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на шее);
* проверить состояние зрачка (узкий или широкий). Широкий неподвижный зрачок указывает на отсутствие кровообращения мозга.

Определение состояния пострадавшего должно быть проведено быстро, в течение 15-20 секунд.

Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока или продолжительное время находился под электрическим током, то ему необходимо обеспечить полный покой до прибытия врача и дальнейшее наблюдение в течение 2-3 часов. В случае невозможности быстро вызвать врача необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение при помощи транспортных средств или носилок. При тяжелом состоянии или отсутствии сознания нужно вызвать врача (скорую помощь) на место происшествия.

6.2 Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться, отсутствие тяжёлых симптомов после поражения не исключает возможности последующего ухудшения его состояния.

6.3 При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании пострадавшего надо удобно уложить, создать приток воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, обрызгивать водой (не изо рта), растирать и согревать тело. Если пострадавший плохо дышит – очень редко, поверхностно или, наоборот, судорожно, как умирающий, надо делать искусственное дыхание.

6.4 При отсутствии признаков жизни (дыхания, сердцебиения, пульса) нельзя считать пострадавшего мертвым, т.к. смерть в первые минуты после поражения часто бывает лишь кажущейся.

6.5 В таком состоянии пострадавший, если ему немедленно не будет оказана помощь, может умереть, если не делать искусственное дыхание. Искусственное дыхание следует производить постоянно до прибытия врача, которого в таких случаях следует вызвать немедленно.

6.6 При оказании помощи мнимо умирающему бывает дорога каждая минута, поэтому первую помощь следует оказывать немедленно и по возможности на месте происшествия. Перевозить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, которое оказывает помощь, продолжает угрожать опасность или когда оказание помощи на месте невозможно.

6.7 Пострадавшего от электрического тока можно считать мёртвым в случаях наличия тяжелых внешних повреждений, например, в случае раздробления черепа при падении или обгорании всего тела. В других случаях констатировать смерть имеет только врач.

6.8 Ни в коем случае нельзя зарывать пострадавшего в землю, т.к. это не только бесполезно, но даже вредно.

**7. Требования безопасности по окончанию работы.**

7.1 Отключить оборудование от электросети.

7.2 Визуально убедиться в исправности электрооборудования.

7.3 Снять и убрать рабочую одежду в шкаф.

7.4 Сообщить Администрации о всех неполадках и неисправностях,

замеченных во время работы.

7.5 Тщательно вымыть с мылом лицо и руки или принять душ.

**8. Ответственность за нарушение инструкции.**

За нарушение настоящей инструкции виновные привлекаются к дисцип­линарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудо­вого распорядка или действующим законодательством.