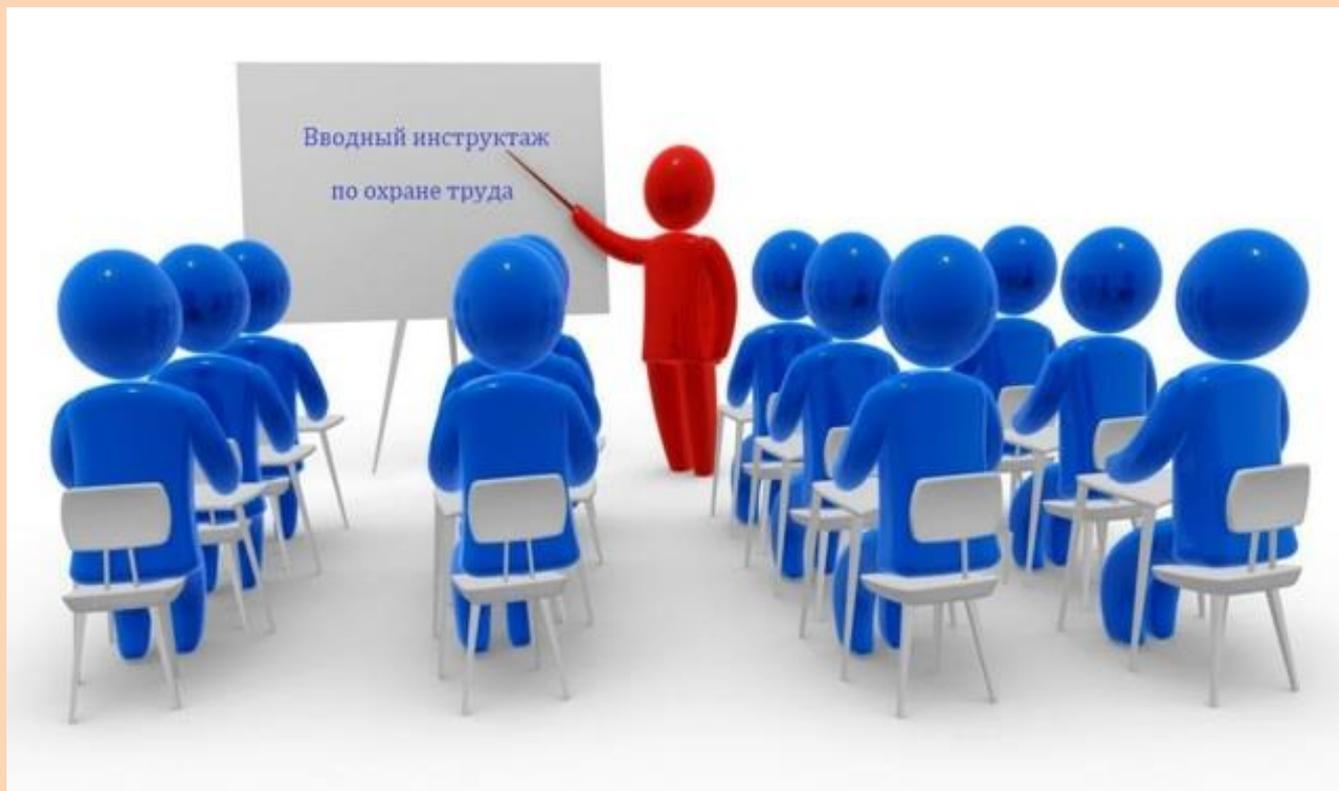


***Вводный инструктаж  
по охране труда для работников  
БУЗ ВО «ЦОЗМП»***



**Вводный инструктаж** - это часть системы обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда в любой организации. Это первый вид инструктажей, который проводят с **КАЖДЫМ** сотрудником, который участвует в производственной деятельности организации.

**Цель вводного инструктажа** состоит в том, чтобы разъяснить вновь поступающим работникам КУ СЗ ВО «ЦБ» их задачи по соблюдению производственной и трудовой дисциплины, ознакомить их с характером работы КУ СЗ ВО «ЦБ», общими условиями безопасности труда, основными положениями законодательства об охране труда.

***Вводный инструктаж проводится со всеми лицами:***

- вновь принятыми на работу, независимо от образования, стажа работы по профессии, должности;
- командировочными в организацию;
- временными работниками;
- учащимися и студентами общеобразовательных учреждений, пребывающими на производственное обучение или практику

Проведение инструктажа по охране труда включает в себя ознакомление работников с имеющимися опасными или вредными производственными факторами, изучение требований охраны труда, содержащихся в локальных нормативных актах КУ СЗ ВО «ЦБ» инструкции по охране труда, а также применение безопасных методов и приемов выполнения работ.



## ***ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ***

Казенное учреждение в сфере здравоохранения Вологодской области «Централизованная бухгалтерия».

Местонахождение организации: город Вологда, Советский проспект, д. 14. Предметом деятельности является – оказание услуг учреждениям, подведомственным департаменту здравоохранения Вологодской области по ведению бюджетного (бухгалтерского) учета.

## ***ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА ОБ ОХРАНЕ ТРУДА***

Основной Федеральный закон в области охраны труда - Трудовой кодекс Российской Федерации (далее - Кодекс). Работодатель имеет право принимать локальные нормативные акты, содержащие нормы трудового права, в пределах своей компетенции в соответствии с законами и иными нормативными правовыми актами, коллективным договором, соглашениями.

К локальным нормативным актам в области охраны труда относятся: инструкция по охране труда, приказы, положения, правила внутреннего трудового распорядка и т. п.



Каждый имеет право на труд в условиях, отвечающих требованиям безопасности и гигиены, на вознаграждение за труд без какой бы то ни было дискриминации и не ниже установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, а также право на защиту от безработицы (п. 3, ст. 37 Конституция РФ).

## Заключение трудового договора (контракта)

**Трудовой договор** – соглашение между работником и работодателем, в соответствии с которым **работодатель обязуется:**

- предоставить работнику работу по обусловленной трудовой функции;
- обеспечить условия труда, предусмотренные:
  - трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права,
  - коллективным договором,
  - соглашениями,
  - локальными нормативными актами;
- своевременно и в полном размере выплачивать работнику заработную плату.

**а работник обязуется:**

- лично выполнять определенную этим соглашением трудовую функцию;
- соблюдать правила внутреннего распорядка, действующие у данного работодателя



# Заключение трудового договора (контракта)

- *Трудовой договор (контракт) заключается в письменной форме.*
- *Прием на работу оформляется приказом (распоряжением) администрации предприятия, учреждения, организации.*
- *Приказ (распоряжение) объявляется работнику под расписку.*
- *Фактическое допущение к работе считается заключением трудового договора.*



При заключении трудового договора поступающий на работу предъявляет работодателю:

- **паспорт** или иной документ удостоверяющий личность;
- **трудовую книжку** или **выписку из электронной трудовой книжки** (за исключением случаев, когда трудовой договор заключается впервые, или когда работник – совместитель);
- **страховое свидетельство государственного пенсионного страхования;**
- **документ военного учета** при наличии;
- **документ об образовании, квалификации** или наличии специальных знаний.



## **Заключение трудового договора (прием на работу).**

*При заключении трудового договора (контракта) в нем по соглашению сторон может быть предусмотрено условие об испытании, с целью проверки соответствия работника поручаемой работе.*

*Условие об испытании должно быть указано в приказе о приеме на работу. Срок испытания не может превышать **трех месяцев** (для руководящего состава – **шести месяцев**).*

*В период испытания на работников распространяются положения трудового законодательства и иных нормативных правовых актов.*



## ***СРОК ТРУДОВОГО ДОГОВОРА***

***Трудовой договор заключается на:***

```
graph TD; A[Трудовой договор заключается на:] --> B[Неопределенный срок]; A --> C[Определенный срок не более 5 лет (срочный трудовой договор)];
```

***Неопределенный срок***

***Определенный срок не более 5 лет (срочный трудовой договор)***

***Если в трудовом договоре не оговорен срок его действия, то договор считается заключенным на неопределенный срок.***



## **Прекращение трудового договора (увольнение)**

***а также***

- **отказ работника от перевода на другую работу, необходимую ему в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами РФ, либо отсутствия у работодателя соответствующей работы (ст. 73 ТК РФ);**
- **отказ работника от перевода на другую работу вместе с работодателем (перемещением работодателя в другую местность) (ст. 72.1 ТК РФ);**
- **обстоятельства, не зависящие от воли сторон (ст. 83 ТК РФ);**
- **нарушение установленных Трудовым кодексом или иным федеральным законом правил заключения трудового договора, если это нарушение исключает возможность продолжения работы (ст. 84 ТК РФ).**

Трудовой договор может быть прекращен и по другим основаниям, предусмотренным Кодексом и иными федеральными законами.

***Во всех случаях днем увольнения работника является последний день его работы.***

## *Правила внутреннего трудового распорядка учреждения.*

Трудовой распорядок определяется **правилами внутреннего трудового распорядка** – локальным нормативным актом, регламентирующим:

- *порядок приема и увольнения работников;*
- *основные права, обязанности и ответственность сторон трудового договора;*
- *режим работы, время отдыха;*
- *применяемые к работникам меры поощрения и взыскания, а также иные вопросы регулирования трудовых отношений у данного работодателя.*

*Правила внутреннего распорядка вывешиваются на видное место.*

*Каждый работник должен быть ознакомлен с правилами внутреннего трудового распорядка, о чем должна быть сделана запись с указанием ФИО работника, даты и подписи работника.*



*В соответствии с действующим законодательством для работников учреждения устанавливается **пятидневная рабочая неделя продолжительностью – 40 часов с двумя выходными днями - суббота и воскресенье**, продолжительность ежедневной работы составляет 8 часов.*

*Устанавливается следующий режим рабочего времени и времени отдыха:  
время начала работы **8 часов 00 минут**, время окончания работы **16 часов 30 минут**;  
Перерыв в работе для отдыха и приема пищи:  
в период с **12 часов 00 минут до 12 часов 30 минут**, продолжительностью 30 минут.  
Перерыв не включается в рабочее время, работник может использовать его по-своему усмотрению.*

*Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья работников КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия» в связи с работой на ПЭВМ устанавливаются **перерывы в работе через 2 часа** от начала работы в первой и во второй половинах дня **продолжительностью 15 минут каждый**. Время перерыва засчитывается в общее рабочее время.*

*Работникам предоставляются ежегодные отпуска с сохранением места работы (должности) и среднего заработка.*

*Ежегодный основной оплачиваемый отпуск предоставляется работникам продолжительностью **28 календарных дней**.*



## ***Основные положения законодательства по охране труда.***

*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 РФ;
- ***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

## *Основные положения законодательства по охране труда.*

*каждый работник имеет право на:*

- *обучение* безопасным методам и приемам труда за счет средств работодателя;
- *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, органов государственной власти субъектов РФ 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.

## *Основные положения законодательства по охране 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, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).*



## Ответственность за нарушение правил по охране труда.

За совершение дисциплинарного проступка работодатель имеет право применить следующие виды дисциплинарных взысканий

**ЗАМЕЧАНИЕ**

**Увольнение по  
соответствующим основаниям**

**ВЫГОВОР**

За каждый дисциплинарный поступок может быть применено только одно дисциплинарное взыскание.

До применения дисциплинарного взыскания работодатель должен затребовать от работника письменное объяснение.

Если по истечении двух дней указанное объяснение работником не предоставлено, то составляется соответствующий акт.



## ТРУД ЖЕНЩИН

### Запрещается:

- направление в служебные командировки;
- привлечение к сверхурочной работе;
- привлечение к работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни

### **БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН.**

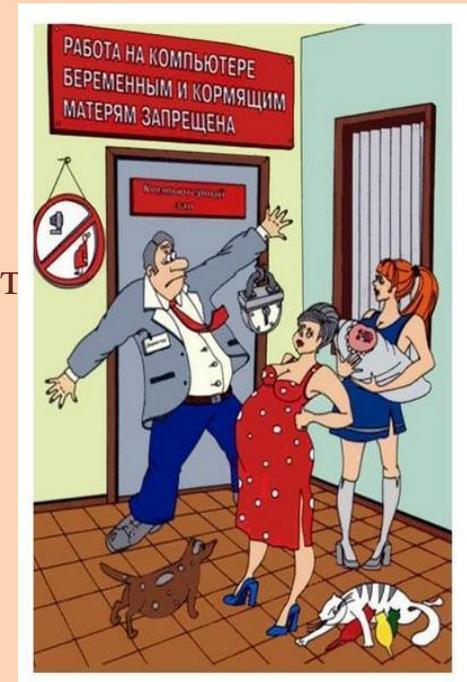
Привлечение к вышеуказанным работам **женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет**, допускаются только с их письменного согласия и при условии, что это не запрещено им в соответствии с медицинским заключением, выданным установленным порядком.

Они **должны быть ознакомлены в письменной форме** со своим правом отказаться от привлечения к указанным видам работ.

Отпуск по беременности и родам:

- исчисляется суммарно, и предоставляется женщине полностью, независимо от числа дней, использованных до родов, и составляет **140 дней**;
- на период отпуска по уходу за ребенком, за **работником сохраняется место работы.**

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



## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОХРАНЕ ТРУДА.

Обеспечение соблюдения в КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия» требований безопасности труда возлагается на заведующего, структурных подразделений, которые несут дисциплинарную, административную и уголовную ответственность за нарушения требований охраны труда и техники безопасности работниками.

***Безопасность труда определяется:***

- квалификацией работника;*
- ответственностью каждого работника за создание безопасных условий труда и личную безопасность;*
- созданием администрацией безопасных условий труда.*

В организации по инициативе работодателя и (или) работников либо их представительного органа может быть создана комитет (комиссия) по охране труда.

В его состав на паритетной основе входят представители работодателя и уполномоченный работниками представитель. В настоящий момент данные структуры не созданы.

## ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ.

**Вредный производственный фактор** - фактор среды и трудового процесса, воздействие которого на работников при определенных условиях (интенсивность, длительность и др.) может вызвать профессиональное заболевание, временное или стойкое снижение работоспособности, повысить частоту соматических и инфекционных заболеваний, привести к нарушению здоровья потомства.

**Опасный фактор рабочей среды.** К опасным факторам рабочей среды относится фактор среды и трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти. В зависимости от количественной характеристики и продолжительности действия отдельные вредные факторы рабочей среды могут стать опасными.

Опасные и вредные производственные факторы (ГОСТ 12.0.003-2015) подразделяются на четыре группы: физические, химические, биологические и психофизиологические.

Основными опасными и вредными производственными факторами на рабочих местах в КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия» могут явиться поражение электрическим током, тяжесть, напряженность трудового процесса, недостаточная естественная и искусственная освещенность на рабочем месте.

## **Факторы риска в деятельности:**

профессиональные факторы, которые неблагоприятно действуют на состояние их здоровья:

- 1) физические;
- 2) химические;
- 3) биологические;
- 4) психологические.

## **Физические факторы риска.** К этим факторам относятся:

- физическое взаимодействие с клиентом;
- воздействие высоких и низких температур;
- действие различных видов излучений;
- нарушения правил эксплуатации электрооборудования.

Нарушения правил эксплуатации электрооборудования. В своей работе работники часто пользуются электроприборами. Поражения электрическим током (электротравмы) связаны с неправильной эксплуатацией оборудования или его неисправностью.

**Химические факторы риска.** В учреждении работники подвергается воздействию разных групп токсичных веществ, содержащихся в дезинфицирующих, моющих средствах, лекарстве иных препаратах.

## ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЭЛЕКТРОТРАВМАТИЗМА.

Каждый работник должен знать, что электрический ток представляет собой скрытый вид опасности. При прикосновении к токоведущим частям оборудования или оголенным проводам, находящимся под напряжением, человек может получить электротравму (частичное поражение током) или электрический удар (поражение организма в целом при параличе дыхания или сердца, или того и другого одновременно при параличе нервной системы, мышц грудной клетки и желудочков сердца).

Во избежание поражения электрическим током необходимо соблюдать следующие правила:

- не прикасаться к арматуре общего освещения, электрическим проводам, к незаземленным и не огражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, рубильников, предохранителей и др.);
- в случае обнаружения нарушения изоляции электропроводок, открытых токоведущих частей электрооборудования или нарушения заземления оборудования немедленно сообщить об этом администрации;
- не наступать на переносные электрические провода, лежащие на полу. Не снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей оборудования, аппаратов и приборов; не открывать двери электрораспределительных шкафов (щитов), не класть в них никаких предметов (например, ключей от помещений);
- запрещается использовать в помещениях переносные электронагревательные приборы (электрочайники, электрокипятильники, электроплитки и т. д.);
- не производить самостоятельно ремонт электрооборудования, аппаратов, приборов, светильников, замену электроламп и электрозащиты (плавких предохранителей), чистку электросветильников. Эти работы должны выполнять только специалисты-электрики;
- при перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места, хотя и на короткое время, обязательно выключать оборудование (механизмы), на котором выполнялась порученная работа.



## *ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ САНИТАРИИ И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.*

Все работники должны соблюдать правила личной гигиены:

1. Принимать пищу только в предназначенных для этой цели местах, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям. Прием пищи на рабочем месте запрещается.
2. Для обеспечения санитарно-бытовых удобств, работающих в КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия», должны быть оборудованы:
  - комната (место) для отдыха;
  - гардеробы (шкафы, вешалки и др.) для хранения одежды и личных вещей, умывальники;
  - помещения для личной гигиены женщин;
  - ответственность за соблюдение правил личной гигиены и содержание рабочего места в надлежащем состоянии несет каждый работник КУ СЗ ВО «ЦБ».
3. На каждом рабочем месте должны быть 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.
4. 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.

## **ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ. СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОЖАРОВ. ДЕЙСТВИЯ ПЕРСОНАЛА ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ.**

1. Каждый работник КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия» должен выполнять правила по пожарной безопасности, а в случае возникновения пожара принимать все зависящие от него меры к спасению людей и тушению пожара. С этой целью он должен выполнять основные требования противопожарного режима.
2. Усвоить, где находятся первичные средства пожаротушения, а также какие подручные средства можно применять при тушении пожара.
3. Курить только в специально отведенных и оборудованных местах.
4. При работе с огнеопасными материалами соблюдать противопожарные требования и иметь вблизи необходимого средства для тушения пожара (огнетушители, песок, воду и др.).
5. Уходя последним из рабочего помещения, необходимо выключить электросеть, за исключением дежурного освещения.
6. Обо всех замеченных нарушениях пожарной безопасности сообщать администрации КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия».
7. При возникновении пожара немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами, сообщить в пожарную команду и администрации КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия». Сообщить в пожарную охрану по телефону «01»:
  - адрес объекта;
  - место и причину возникновения пожара;
  - есть ли опасность для людей;
  - телефон для связи;
  - назвать свою фамилию.
8. Принять меры по эвакуации людей.



В расположении КУ СЗ ВО «Централизованная бухгалтерия» работнику запрещается:

- загромождать и закрывать проезды и проходы к пожарному инвентарю, оборудованию и пожарному крану;
- бросать на пол и оставлять неубранными в рабочих помещениях бумагу, промасленные тряпки и др.;
- обвешивать электролампы бумагой и тканью, вешать на электровыключатели и электропровода одежду, крюки, приспособления и др., забивать металлические гвозди между электропроводами, подключать к электросети непредусмотренные нагрузки, заменять перегоревшие предохранители кусками проволоки – «жучками»;
- использовать на складах, в конторских помещениях для приготовления пищи и обогрева: электроплитки, электрочайники и др.;
- чистить рабочую одежду бензином и другими легко воспламеняющимися жидкостями.



## ***ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ.***

Несчастные случаи, как правило, сопровождаются различными травмами. Оказание немедленной помощи может спасти пострадавшего от тяжелых последствий.

Условиями успеха в оказании первой помощи пострадавшим являются быстрота действий и умение оказывающего помощь.

Особо важно своевременное оказание первой помощи пострадавшим от поражения электрическим током. Не следует отказываться от оказания помощи пострадавшими, считать их мертвыми только по отсутствию таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Это может определить только врач.

Каждый должен уметь оказывать первую помощь пострадавшему до приезда врачей.

1. Помощь при поражении электрическим током.
2. Помощь при кровотечениях.
3. Помощь при ожогах.
4. Помощь при кровотечениях.
5. Помощь при ушибах.
6. Помощь при вывихах.
7. Помощь при обморожениях.
8. Помощь при вывихах.



## ***ПОРЯДОК РАССЛЕДОВАНИЯ И ОФОРМЛЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ПРОИЗВОДСТВЕ***

**Расследованию в порядке, установленном ст. 228–229.3 Трудового кодекса и Положения об особенностях расследования несчастных случаев в отдельных отраслях и организациях (далее – установленный порядок расследования), подлежат события, в результате которых работниками или другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя, были получены увечья или иные телесные повреждения (травмы), в т. ч. причиненные другими лицам.**

**В установленном порядке расследуются также несчастные случаи, происшедшие с работодателями – физическими лицами и их полномочными представителями при непосредственном осуществлении ими трудовой деятельности либо иных действий, обусловленных трудовыми отношениями с работниками.**

**Расследуются в установленном порядке, квалифицируются, оформляются и учитываются в соответствии с требованиями ст. 230 Трудового кодекса и Положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях, как связанные с производством несчастные случаи, происшедшие с работниками или другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя, при исполнении ими трудовых обязанностей или работ по заданию работодателя (его представителя), а также осуществлении иных правомерных действий, обусловленных трудовыми отношениями с работодателем либо совершаемых в его интересах.**

**1. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец должен сообщить непосредственному руководителю, который должен сохранить до начала работы комиссии по расследованию обстановку на рабочем месте и состояние оборудования**

**такими, какими они были в момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих работников и не приведет к аварии).**

**2. Комиссия по расследованию несчастного случая обязана провести расследование обстоятельств и причин несчастного случая, выявить и опросить очевидцев и лиц, допустивших нарушение правил по охране труда, по возможности получить объяснение от пострадавшего и в течение 3 суток (при легком несчастном случае) или 15 суток (при тяжелом или несчастном случае со смертельным исходом) составить акт по форме Н-1.**

**3. Разногласия по вопросам расследования, оформления и учета несчастных случаев на производстве, непризнания работодателем (уполномоченным им представителем) несчастного случая, отказа в проведении расследования несчастного случая и составления соответствующего акта, несогласия пострадавшего или его доверенного лица с содержанием этого акта рассматриваются соответствующими органами государственной инспекции труда или судом.**

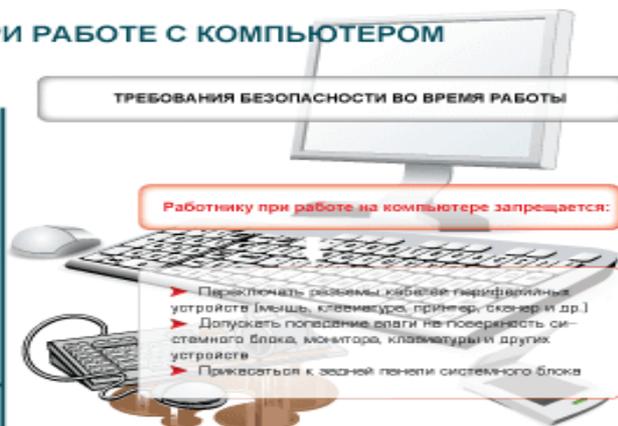
## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ



- Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов
- Проверить правильность подключения компьютера к электросети
- Отрегулировать освещение на рабочем месте
- Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора
- Произвести регулировку рабочего кресла

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ



#### Работнику при работе на компьютере запрещается:

- Переключать разъемы кабелей периферийных устройств (мышь, клавиатура, принтер, сканер и др.)
- Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры и других устройств
- Прикасаться к задней панели системного блока

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



- В случае обрыва проводов и других повреждений, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю
- Не приступать к работе до устранения неисправностей
- При получении травмы или внезапном заболевании известить руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ



- Отключить питание компьютера, привести в порядок рабочее место
- Выполнить гимнастику для глаз

## ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ С КОМПЬЮТЕРОМ

### СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ



- Встаньте, сделайте покачивания или повороты корпусом
- Применяйте точечный массаж: сделайте круговые движения пальцами в области затылка, бровей, висков, кончика носа, затылка
- Потянитесь

### ВЫПОЛНИТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ



- Поморгайте несколько раз, при этом глубоко дышите
- Сядьте прямо, локти на столе. Патрите ладонями и закройте ими глаза. Предоставьте пальцам

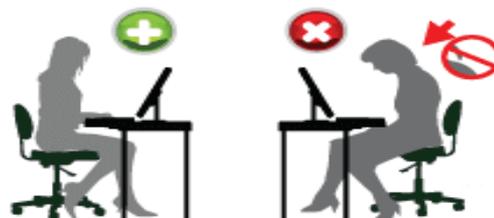


Перемещайте взгляд, как показано на рисунке стрелками, с ближнего предмета на более удаленный, слева направо, сверху вниз, поперещайте глазами



## ПРОФИЛАКТИКА ПРИ УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ

### ПРОВЕРЬТЕ, ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ СИДИТЕ



### ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Чтобы сохранить зрение, употребляйте продукты, богатые витаминами А, Е, С (морковь и другие овощи, бобы, зелень, шпинат, цитрусовые, квашеная капуста и др.)



# ОХРАНА ТРУДА В ОФИСЕ

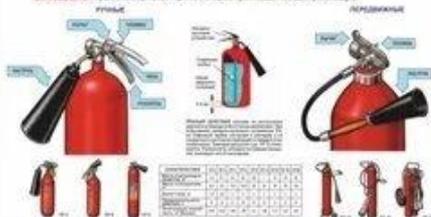
## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

### УГЛЕКИСЛОТНЫЕ ОГНЕТУШИТЕЛИ

Предназначены для тушения горящих жидкостей и металлов, электроустановок при напряжении до 1000 В, действиями возгораний, горящих жидкостей. ЗАПРЕЩАЕТСЯ тушить материалы, горение которых происходит без доступа воздуха.

### Порошковые огнетушители

Предназначены для тушения пожара в закрытой электроустановке, ЛЭП и ГР, распределительных щитах, кабельных трассах, а также электроустановок под напряжением до 1000 В.



## ИНСТРУКТАЖ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ. I ГРУППА

Руководитель предприятия при допуске к самостоятельной работе производственного неэлектротехнического персонала, у которого при выполнении работы может возникнуть опасность поражения электрическим током, обязан провести инструктаж на присвоение I группы по электробезопасности с записью в специальном журнале. Присвоение I группы проводится ежегодно.

Работники, не имеющие специальной электротехнической подготовки, но отнесенные руководителем предприятия его распорядительным документом к I группе, должны:

- иметь элементарные представления об опасности электрического тока;
- иметь представление о мерах безопасности при работе на обслуживаемом участке или электрооборудовании;
- должны быть знакомы с правилами оказания первой медицинской помощи пострадавшим от электрического тока.

Различаются следующие виды электротравм: электрический ожог, электрические знаки, металлизация кожи, механические повреждения в результате резких непривычных судорожных сокращений мышц под действием тока, электрический удар. Для избежания электротравм необходимо следить за исправной работой электроустановок, целостностью изоляции и заземления, соблюдать правила эксплуатации, не подвергать электроустановкам механическим ударам.

Основные причины несчастных случаев от поражения электрическим током:

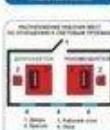
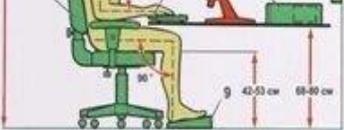
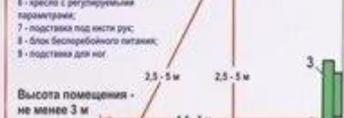
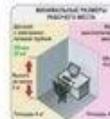
- случайное прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением;
- повышение напряжения на отключенных токоведущих частях, на которых производится работа;
- возникновение шагового напряжения на основании, на котором находится человек.

Действие электрического тока на организм человека проявляется в виде:

- Термическое действие — приводит к ожогам, нагреву кровеносных сосудов, нервных тканей, крови и т.д.
- Электрическое действие — скачки в виде разложения крови и других органических жидкостей, что вызывает значительные нарушения их физико-химических составов.
- Биологическое действие — приводит к раздражению и возбуждению живых тканей организма, что сопровождается судорожными сокращениями мышц, в том числе мышц легких и сердца.



## КОМПЬЮТЕР И БЕЗОПАСНОСТЬ



ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ		СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ в течение 1 часа работы	
	до 20 мин	до 15 мин	в часовой	в 12-часовой
I	до 20	до 15	до 2	30
II	до 40	до 30	до 4	50
III	до 60	до 40	до 6	70
			до 120	

**ЧЕРЕДОВАНИЕ РАБОТЫ И ПЕРЕРЫВОВ (в общем случае):**  
 5-10 мин после каждого часа работы  
 ИЛИ  
 15-20 мин после каждого 2-х часов работы

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Для глаз, для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

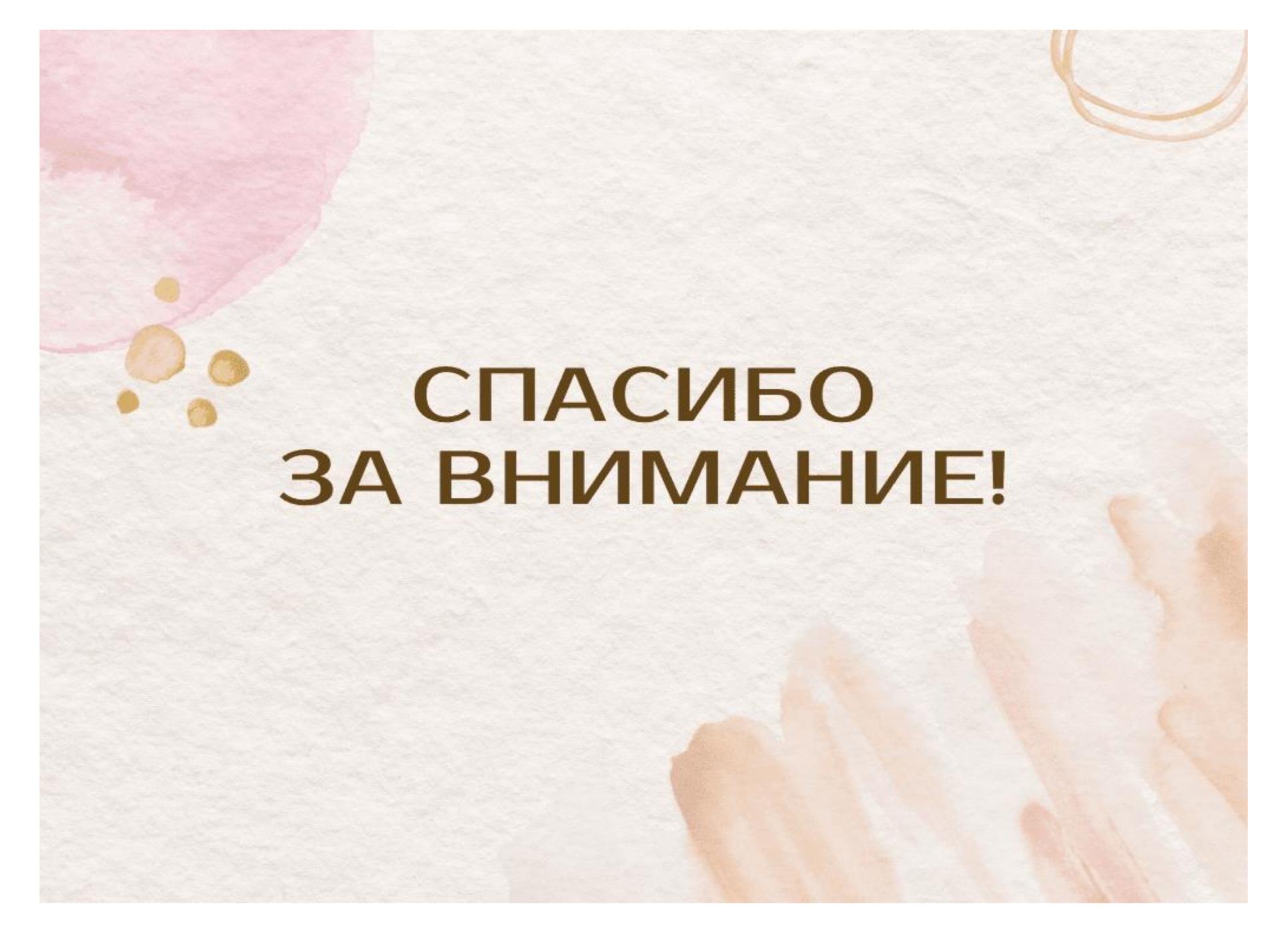
## ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ



**Вводный инструктаж по охране труда завершится проверкой приобретенных знаний, умений и навыков в форме устного опроса.**  
С лицами, знания которых оказались неудовлетворительными, следует провести повторный инструктаж с обязательной проверкой знаний комиссией.

После проведения вводного инструктажа по охране труда инструктирующий должен сделать отметку в сопроводительной записке или приемном листе о проведении инструктажа, а лицо прошедшее инструктаж, расписаться в специальном журнале.





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**