

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА**



Общество с ограниченной ответственностью «КОМОС ГРУПП»



«КОМОС ГРУПП» — компания, объединившая предприятия самых различных сельскохозяйственных направлений.

Группа компаний «КОМОС ГРУПП» видит свою миссию в максимально эффективном участии в развитии региона, проводя модернизацию аграрного сектора республики, повышая уровень жизни на селе.

«КОМОС ГРУПП» ведет поэтапную стратегию наращивания своего присутствия на региональном и общероссийском рынке.

Группа компаний «КОМОС ГРУПП» объединяет 12 крупнейших агропромышленных предприятий Удмуртии в 4 сегментах рынка:

- Птицеводство и переработка мяса
- Свиноводство и переработка мяса
- Переработка молока
- Производство комбикормов

Трудовой договор

Трудовой договор - соглашение между **работодателем и работником**, в соответствии с которым работодатель обязуется предоставить работнику работу по обусловленной трудовой функции, обеспечить условия труда, предусмотренные Трудовым кодексом, законами и иными нормативными правовыми актами, коллективным договором, соглашениями, локальными нормативными актами, содержащими нормы трудового права, своевременно и в полном размере выплачивать работнику заработную плату, а работник обязуется лично выполнять определенную этим соглашением трудовую функцию, соблюдать действующие в организации правила внутреннего трудового распорядка

Существенные условия трудового договора:

- место работы (с указанием структурного подразделения);
- дата начала работы;
- наименование должности, специальности, профессии.
- права и обязанности работника;
- права и обязанности работодателя;
- характеристики условий труда, компенсации и льготы работникам за работу в тяжелых, вредных и (или) опасных условиях;
- режим труда и отдыха (если он в отношении данного работника отличается от общих правил, установленных в организации);
- условия оплаты труда (в том числе размер тарифной ставки или должностного оклада работника, доплаты, надбавки и поощрительные выплаты);
- виды и условия социального страхования, непосредственно связанные с трудовой деятельностью;
- иные условия, не ухудшающие положение работника по сравнению с Трудовым кодексом, законами и иными нормативными правовыми актами, коллективным договором, соглашениями.



РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ



Рабочее время - время, в течение которого работник в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка организации и условиями трудового договора должен исполнять трудовые обязанности, а также иные периоды времени, которые в соответствии с законами и иными нормативными правовыми актами относятся к рабочему времени.

Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю.

Для работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, где установлена сокращенная продолжительность рабочего времени, максимально допустимая продолжительность ежедневной работы (смены) не может превышать: при 36-часовой рабочей неделе - 8 часов, при 30-часовой рабочей неделе и менее - 6 часов.

Сокращается продолжительность рабочего времени:

- на **16 часов в неделю** - для работников в возрасте до шестнадцати лет;
- на **5 часов в неделю** - для работников, являющихся инвалидами I или II группы;
- на **4 часа в неделю** - для работников в возрасте от шестнадцати до восемнадцати лет;
- на **4 часа в неделю** и более - для работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Неполное рабочее время

по просьбе беременной женщины, одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка - инвалида в возрасте до восемнадцати лет), а также лица, осуществляющего уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением.

При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного им объема работ.

Работа в ночное время с 22 часов до 6 часов.

К работе в ночное время **не допускаются**: беременные женщины; инвалиды; работники, не достигшие возраста восемнадцати лет.

Ненормированный рабочий день

особый режим работы, когда работники могут по распоряжению работодателя привлекаться к выполнению своих трудовых функций за пределами нормальной продолжительности рабочего времени. Перечень должностей устанавливается коллективным договором, соглашением или правилами внутреннего трудового распорядка организации.

ВРЕМЯ ОТДЫХА



Время отдыха - время, в течение которого работник свободен от исполнения трудовых обязанностей и которое он может использовать по своему усмотрению.

Видами времени отдыха являются:

- перерывы в течение рабочего дня (смены);
- ежедневный (междусменный) отдых;
- выходные дни (еженедельный непрерывный отдых);
- нерабочие праздничные дни;
- отпуска.



В течение рабочего дня (смены) работнику должен быть предоставлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью **не более 2 часов** и **не менее 30 минут**, который в рабочее время не включается

Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха не может быть менее 42 часов.

Общим выходным днем является воскресенье. Второй выходной день при пятидневной рабочей неделе устанавливается коллективным договором или правилами внутреннего трудового распорядка организации. Оба выходных дня предоставляются, как правило, **подряд**.

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

Ежегодные дополнительные оплачиваемые отпуска предоставляются работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, работникам, имеющим особый характер работы, работникам с ненормированным рабочим днем, работникам, работающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, а также в других случаях, предусмотренных федеральными законами.

Дисциплина труда

Работник обязан :

- соблюдать трудовую дисциплину;
- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка организации;-
- соблюдать требования по охране труда и обеспечению безопасности труда.

Дисциплина труда - обязательное для всех работников подчинение правилам поведения, определенным в соответствии с ТК РФ, иными законами, коллективным договором, соглашениями, трудовым договором, локальными нормативными актами организации.

Работодатель имеет право :

поощрять работников за добросовестный эффективный труд

привлекать работников к дисциплинарной ответственности за совершение дисциплинарного проступка

Виды поощрений

1. Объявление благодарности;
 2. Выдача премии;
 3. Награждение ценным подарком;
 4. Награждение почетной грамотой;
 5. Присвоение звания лучшего работника по профессии;
- Представление к государственным наградам (за особые трудовые заслуги перед обществом и государством).
 - Сведения о награждениях вносятся в трудовую книжку
 - Другие виды поощрений работников за труд определяются коллективным договором или правилами внутреннего трудового распорядка организации, а также уставами и положениями о дисциплине.

Виды дисциплинарных взысканий

- Замечание;
- Выговор;
- Увольнение с работы по соответствующим основаниям.

Сведения о взысканиях в трудовую книжку не вносятся, за исключением случаев, когда дисциплинарным взысканием является увольнение с работы

! Возможно дисциплинарное увольнение с работы за однократное нарушение требований по охране труда, если это нарушение повлекло за собой тяжкие последствия (несчастный случай на производстве, авария, катастрофа) либо заведомо создавало реальную угрозу таких последствий.

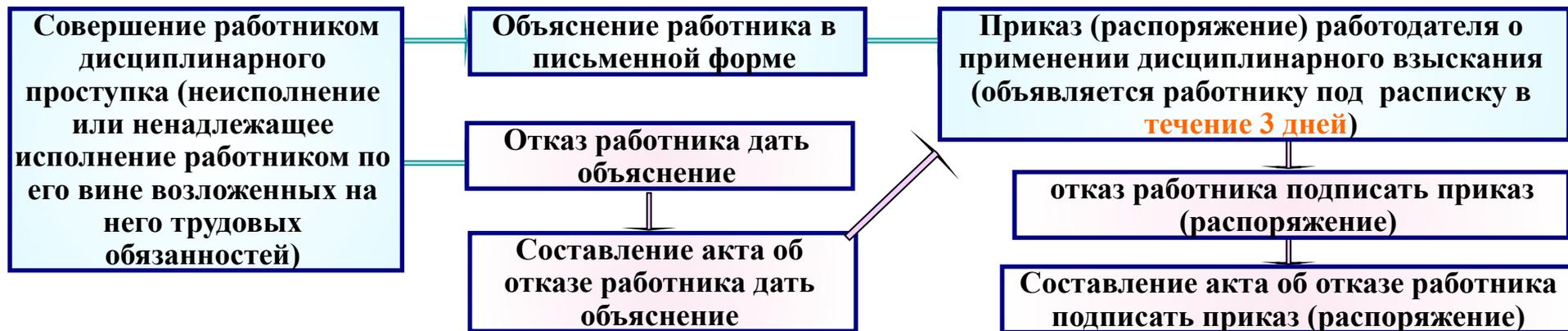
!!! Не допускается применение дисциплинарных взысканий, не предусмотренных федеральными законами, уставами и положениями о дисциплине.

Дисциплина труда (продолжение)

Дисциплинарное взыскание применяется:

- не позднее **одного месяца** со дня обнаружения проступка;
- не позднее **шести месяцев** со дня свершения проступка;
- не позднее **двух лет** по результатам ревизии, проверки финансово - хозяйственной деятельности или аудиторской проверки.

Порядок наложения дисциплинарного взыскания



Дисциплинарное взыскание может быть обжаловано работником в государственную инспекцию труда либо в комиссию по трудовым спорам предприятия.

Если в течение года работник, подвергшийся дисциплинарному взысканию, не совершит нового нарушения, то он считается ненаказанным.

Не могут быть подвергнуты дисциплинарному взысканию:

Представители работников, участвующие в коллективных переговорах, в период их ведения (без предварительного согласия органа, уполномочившего их на представительство).

Не влечет за собой привлечения к дисциплинарной ответственности:

Отказ работника от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда либо от выполнения тяжелых работ и работ с вредными и (или) опасными условиями труда, не предусмотренных трудовым договором.

Охрана труда молодежи



- Глава 42 ТК РФ - «Особенности регулирования труда работников в возрасте до 18 лет»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении перечня тяжелых работ и работ с вредными или опасными условиями труда, при которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет» от 25 февраля 2000 г. №163.
- Постановление Минтруда Российской Федерации «О новых нормах предельно допустимых нагрузок для работников моложе 18 лет при подъеме и перемещении тяжестей вручную», от 07.04.1999 г. №7.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.6.664-97 "Гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для профессионального обучения и труда подростков", утвержденные постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 4 апреля 1997 г. N 5.

Лица в возрасте до 18 лет принимаются на работу только после предварительного обязательного медицинского осмотра и в дальнейшем, до достижения возраста 18 лет, ежегодно подлежат обязательному медосмотру. Медосмотры осуществляются за счет средств работодателя.

Рабочее время сокращается: на 16 часов в неделю - для работников в возрасте до 16 лет, на 4 часа в неделю - для работников в возрасте от 16 до 18 лет.

Работников, не достигших возраста 18 лет, запрещено направлять в служебные командировки, привлекать к работе в ночное время, к сверхурочной работе, к работе в выходные и нерабочие праздничные дни.

Запрещается применение труда работников в возрасте до 18 лет :

на работах с вредными и (или) опасными условиями труда;

на подземных работах;

на работах, выполнение которых может причинить вред их здоровью и нравственному развитию:

- игорный бизнес,

- работа в ночных кабаре и клубах,

- производство, перевозка и торговля спиртными напитками, табачными изделиями, наркотическими и токсическими препаратами.

Запрещаются переноска и передвижение работниками в возрасте до восемнадцати лет тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы.

Не допускается для лиц в возрасте до 18 лет работа по совместительству.

Охрана труда женщин



Глава 41 ТК РФ - «Особенности регулирования труда женщин»;
Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении перечня тяжелых работ и работ с вредными или опасными условиями труда, при которых запрещается применение труда женщин» от 25 февраля 2000 г. №162);
Постановление Совета Министров - Правительства Российской Федерации «О новых нормах предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную», от 06.02.1993 г. №105.
Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.0.555-96 "Гигиенические требования к условиям труда женщин« (утв. постановлением Госкомсанэпиднадзора РФ от 28 октября 1996 г. N 32)

Общие правила охраны труда всех работающих женщин

Ограничивается применение труда женщин на тяжелых работах и работах с вредными или опасными условиями труда, а также на подземных работах (за исключением нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию).

Запрещается применение труда женщин на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы.

Специальные правила охраны труда женщин в связи с материнством :

установление облегченных условий труда, предоставление дополнительных льгот, повышенных гарантий при приеме на работу и увольнении.

Запрещается направление в служебные командировки, привлечение к сверхурочной работе, работе в ночное время, выходные и нерабочие праздничные дни беременных женщин;
Направление в командировки женщин, имеющих детей в возрасте до 3 лет, допускается только с их письменного согласия и при условии, что это не запрещено им медицинскими рекомендациями. Женщины, имеющие детей в возрасте до 3 лет, должны быть ознакомлены в письменной форме со своим правом отказаться от направления в командировку и от привлечения к названным работам.

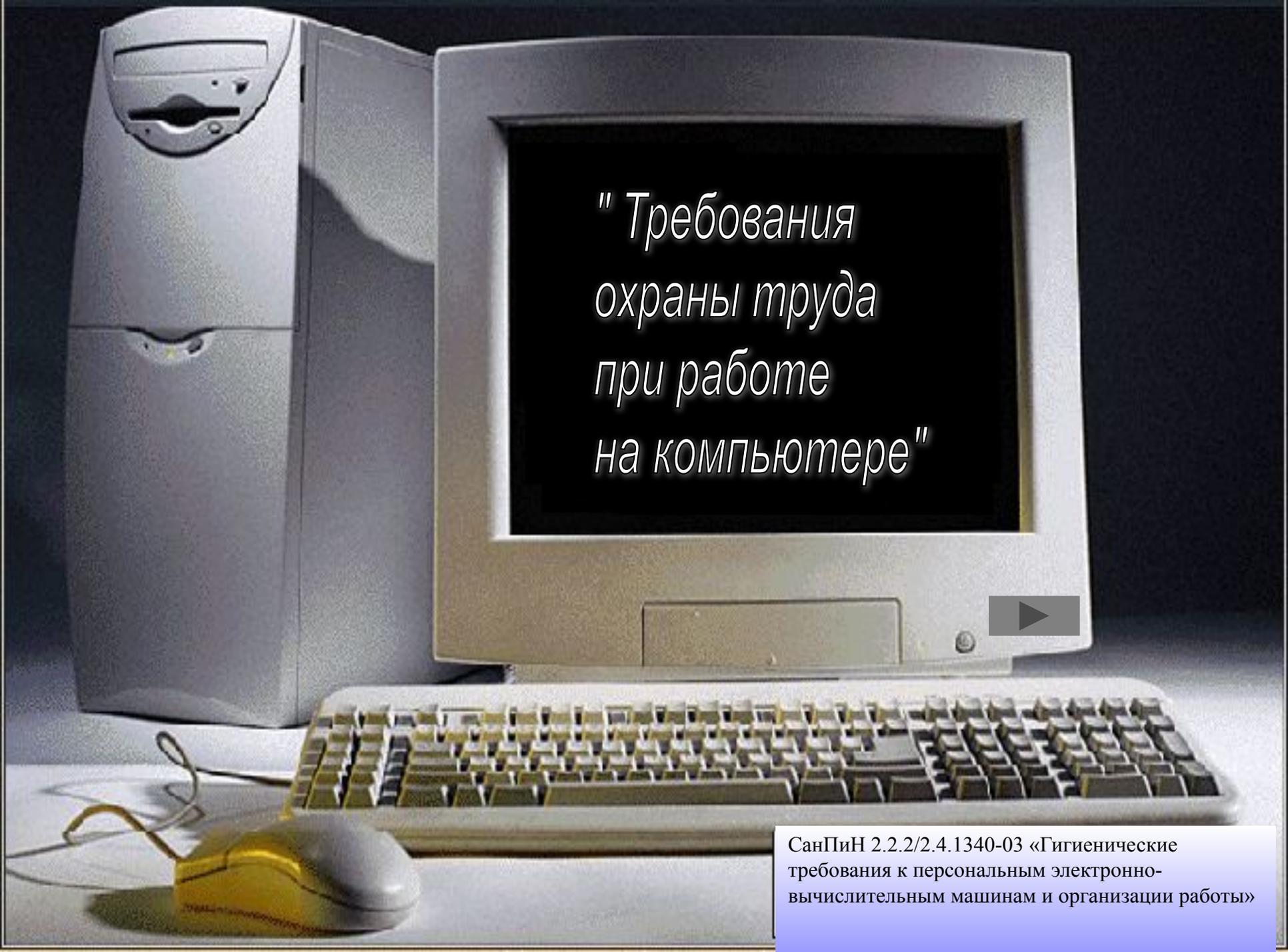
Нормы предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную

1. В массу поднимаемого и перемещаемого груза включается масса тары и упаковки.
2. При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемое усилие не должно превышать 10 кг.



Рабочее место

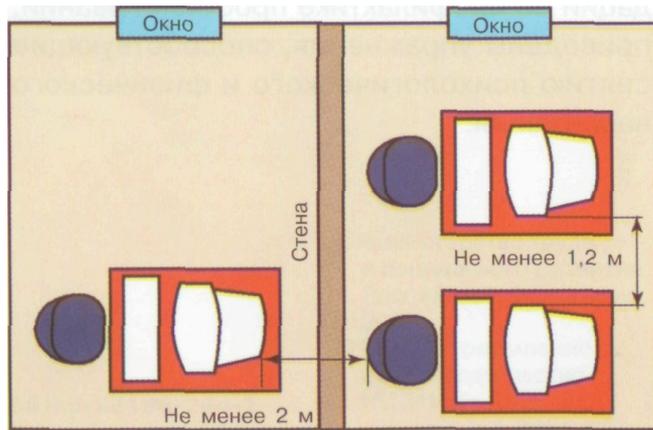
- Рационально распредели документы на своем рабочем месте
- Не клади лишние предметы под рабочий стол
- Никогда не клади предметы на верх шкафов
- Никогда не оставляй стол с открытыми ящиками



*"Требования
охраны труда
при работе
на компьютере"*

СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

Требования к организации рабочих мест пользователей ПЭВМ



При размещении РМ с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами должно быть не менее 2,0 м., а расстояние между боковыми поверхностями – не менее 1,2 м.

Рабочие места с ПЭВМ при выполнении работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 – 2 м.

1. РАБОЧАЯ МЕБЕЛЬ.

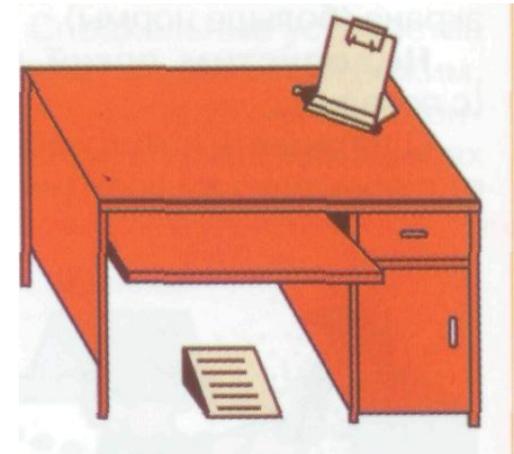
1.1. СТОЛ.

Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм.; при отсутствии такой возможности высота должна быть 725 мм.

Модульными размерами рабочей поверхности стола для ПЭВМ, следует считать: ширину 800, 1000, 1200 и 1400 мм., глубину 800 и 1000 мм.

Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм., шириной – не менее 500 мм., глубиной на уровне колен – не менее 450 мм. И на уровне вытянутых ног – не менее 650 мм.

Конструкция стола должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины.



1.2. КРЕСЛО.

Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- поверхность сиденья с закругленным передним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400 - 550 мм и углам наклона вперед до 15 град. и назад до 5 град.;
- высоту опорной поверхности спинки 300 +/- 20 мм, ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах +/- 30 градусов;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260 - 400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной - 50 - 70 мм;
- регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 +/- 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350 - 500 мм.

Рабочее место пользователя ПЭВМ следует оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 град. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

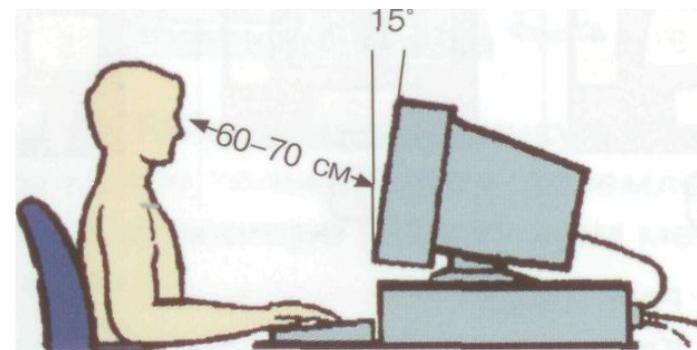


2. РАСПОЛОЖЕНИЕ ОРГТЕХНИКИ.

Дисплей необходимо установить на такой высоте, чтобы экран был на 15-20 см. ниже уровня глаз.

Расстояние от глаз до монитора 600-700 мм.

Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм. от края.



3. РАБОЧАЯ ПОЗА.

ПРАВИЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПОЗА

- позволяет избегать перенапряжения мышц;
- способствует лучшему кровотоку и дыханию.

Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла.

Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот немного вперед.

Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.

Чтобы не травмировать позвоночник, важно:

- избегать резких движений;
- поднимать/сажаясь, держать голову и торс прямо.

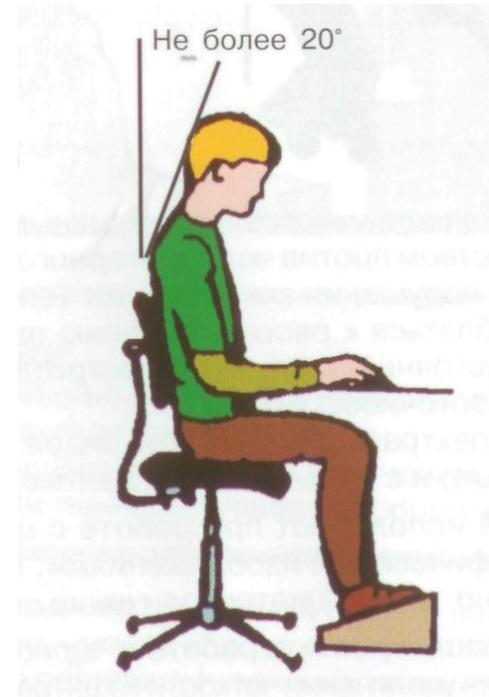
Необходимо найти такое положение головы, при котором меньше напрягаются мышцы шеи. Рекомендуемый угол наклона головы – до 20 гр. В этом случае значительно снижается нагрузка на шейные позвонки и на глаза.

РУКИ

Во время работы необходимо расслабить руки, держать предплечья параллельно полу, на подлокотниках кресла.

Кисти рук – на уровне локтей или немного ниже, запястья – на опорной планке. Тогда пальцы получают наибольшую свободу передвижения.

Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти – это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев. Можно надевать легкие перчатки без пальцев, если стынут руки.

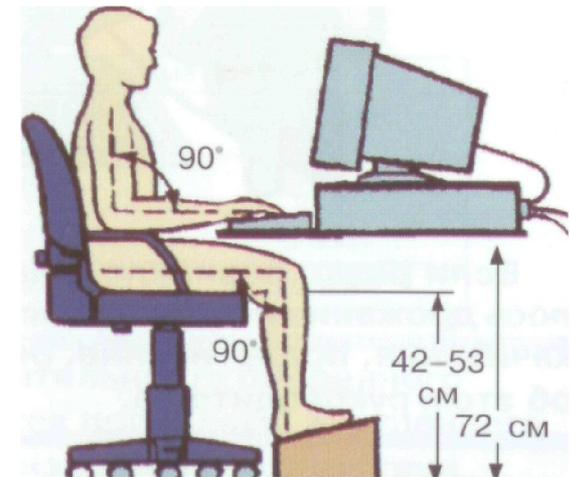


НОГИ

Колени – на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.

Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу – это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или на полу.

Необходимо сохранять прямой угол (90 гр.) в области локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.



4. Дыхание и расслабление мышц

Необходимо:

- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- держать в расслабленном состоянии плечи и руки в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- чаще моргать и смотреть вдаль. Моргание способствует не только увлажнению и очищению поверхности глаз, но и расслаблению лицевых, лобных мышц (без сдвигания бровей). Малая подвижность и длительное напряжение глазных мышц могут стать причиной нарушения аккомодации.

При ощущении усталости какой-то части тела: сделать глубокий вдох и сильно напрячь уставшую часть тела, после чего задержать дыхание на 3-5 с и на выходе расслабиться; можно повторить.

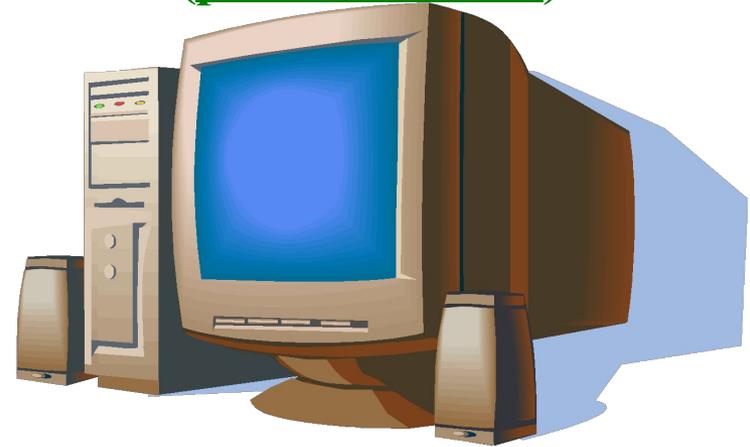
Организация работы с ПЭВМ осуществляется в зависимости от вида и категории трудовой деятельности (рекомендации)

Группа А – работа по считыванию информации с экрана ПЭВМ с предварительным запросом

Группа Б – работа по вводу информации

Группа В – творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ

В зависимости от категории (А, Б, В) трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе с ПЭВМ устанавливается суммарное время регламентированных перерывов



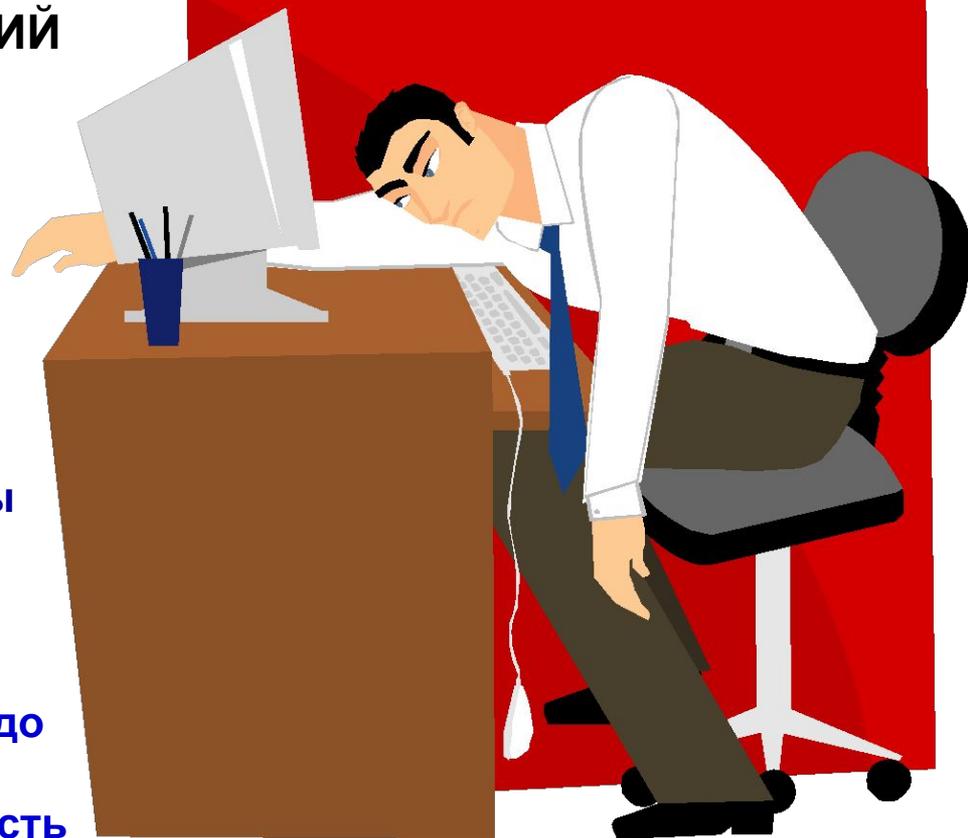
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПЭВМ рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 час.

При работе с ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 час.), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность перерывов следует увеличивать на 30%.

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора целесообразно выполнять комплексы упражнений.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ВАРИАНТ 1

- Закрывать 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.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2

- Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы (голова прямо), делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.
- При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1 комплекс

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 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но 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. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1 комплекс

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 комплекс

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1 комплекс

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 комплекс

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

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

1 комплекс

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 - наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2 комплекс

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.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ НА ПЭВМ

1. Работнику при работе на ПЭВМ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1.1. Производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования, переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств.

1.2. Прикасаться к задней панели системного блока и производить чистку оборудования ПЭВМ при включенном питании.

1.3. Допускать попадание пыли на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры, принтера и других устройств.

1.4. Перекрывать вентиляционные отверстия, которыми оборудован компьютер.

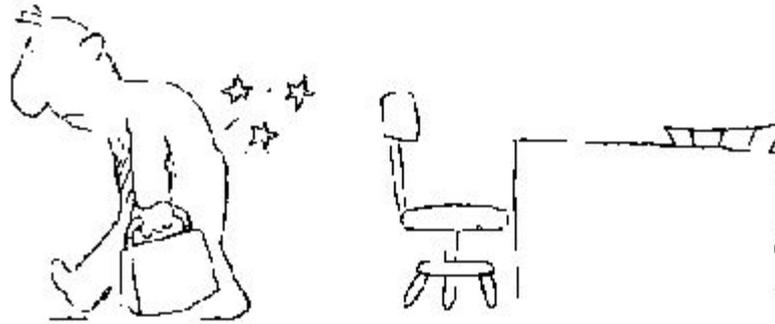
1.5. Касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры.

1.6. Загромождать верхние панели рабочей тумбы посторонними предметами.

1.7. Допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли.

ОПАСНО

ДЛЯ ЖИЗНИ



- Некорректно установленный компьютер не только снижает работоспособность пользователя, но и служит причиной дискомфорта
- Если монитор некорректно установлен пользователь может испытывать зрительное напряжение, головные боли, боли в шее, плечах и спине.

Стеллажи

- На стеллажах легкие предметы хранить наверху, а тяжелые - внизу
- Ящики, коробки, архивы и другие тяжелые предметы запрещается размещать наверху шкафов, стеллажей или подоконниках



- Никогда не используйте стул, кресло, диван и другие подручные предметы чтобы достать до чего-либо



Шкафы для хранения документов

- Не открывай все ящики одновременно
- Для закрытия шкафа используй рукоять



Эвакуационные выходы

- Не загромождай проходы и лестничные пролеты.
- Не загромождай доступ к противопожарному оборудованию



Изучи расположение

- Огнетушителей
- Пожарных кранов
- Аварийных выходов
- Ручных пожарных извещателей



Использование огнетушителей

ПОДГОТОВКА ОГНЕТУШИТЕЛЯ К РАБОТЕ:

1) ВЫДЕРНИ ЧЕКУ



2) НАПРАВЬ СОПЛО
НА ОГОНЬ И НАЖМИ
НА РЫЧАГ



РАБОТА С ОГНЕТУШИТЕЛЕМ



НАХОДИТЬСЯ С НАВЕТРЕННОЙ СТОРОНЫ



НАЧИНАТЬ ТУШИТЬ С ОСНОВАНИЯ



ТУШИТЬ ОДНОВРЕМЕННО ГРУППОЙ ЛЮДЕЙ



УБЕДИТЬСЯ В НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ГОРЕНИЯ



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ОГНЕТУШИТЕЛИ СДАТЬ НА ПЕРЕЗАРЯДКУ

Электробезопасность

- Необученный и неуполномоченный персонал не имеет права осуществлять какие либо действия в распределительных щитах и заниматься ремонтом электрооборудования



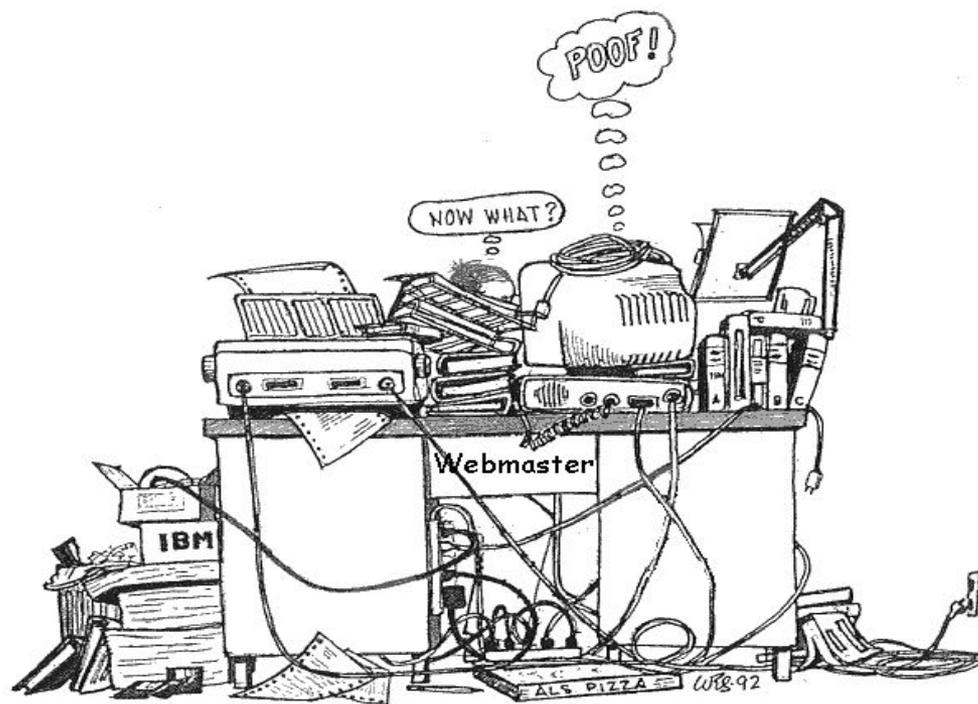
Электрические провода и кабели

- **Свободно лежащие, незакрепленные провода**
 - Это недооцененная опасность
 - Может быть причиной поражения электрическим током
 - Люди могут зацепить провод и «протащить» дорогостоящее оборудование со стола
 - Создают атмосферу беспорядка на рабочем месте

Твоя обязанность сообщить в ИТ отдел о незакрепленных проводах!

Электробезопасность

Неисправные электровилки, розетки и электропроводка является причиной большего количества несчастных случаев, чем само оборудование.



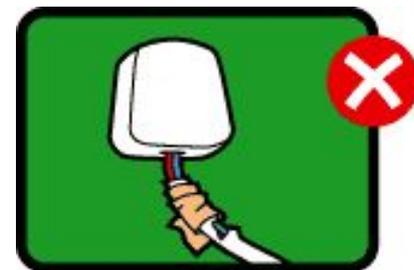
Электробезопасность

- Не перегружай розетки.
- Если провод или кабель очень теплый при прикосновении, он должен быть отключен. Незамедлительно проинформируй об этом непосредственного руководителя.
- Кабели и удлинители не должны быть проложены под настилом пола в незащищенном исполнении.

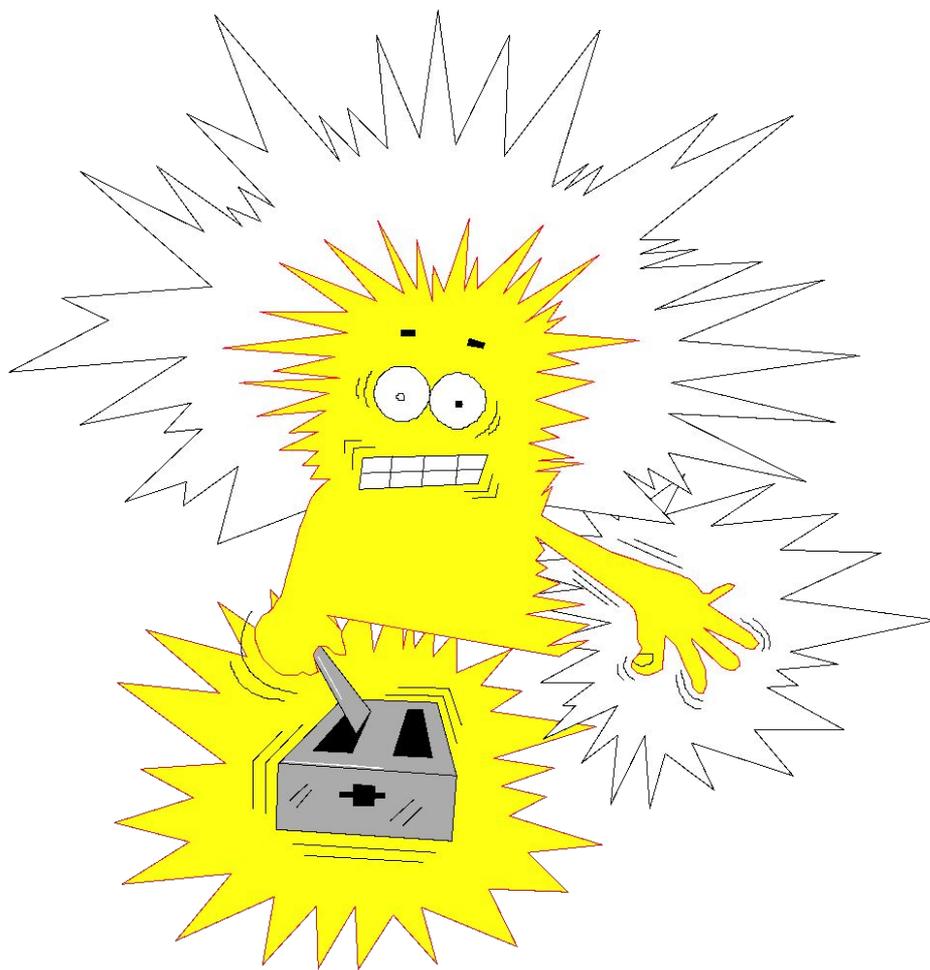


Электробезопасность

- Запрещается применять подручные материалы (скотч, изолента) для соединения проводов с поврежденной изоляцией.
- Ежедневно осуществляй визуальный контроль исправности розеток, вилок и электропроводки. О всех повреждениях сообщай непосредственному руководителю.
- Обращай внимание на:
 - физическое повреждение кабеля
 - повреждение вилок
 - ненадежное соединение вилки с розеткой
- Выключай оборудование перед извлечением вилки из розетки, перед уборкой и чисткой оборудования.



**Не работай с электрооборудованием, если ты
этому не обучен и не имеешь
соответствующей группы по
электробезопасности**



Травмы спины

Травма

- хроническая
- острая

Последствия

– Критичны

- Снижение подвижности
- Снижение объема выполненной работы
- Снижение продуктивности



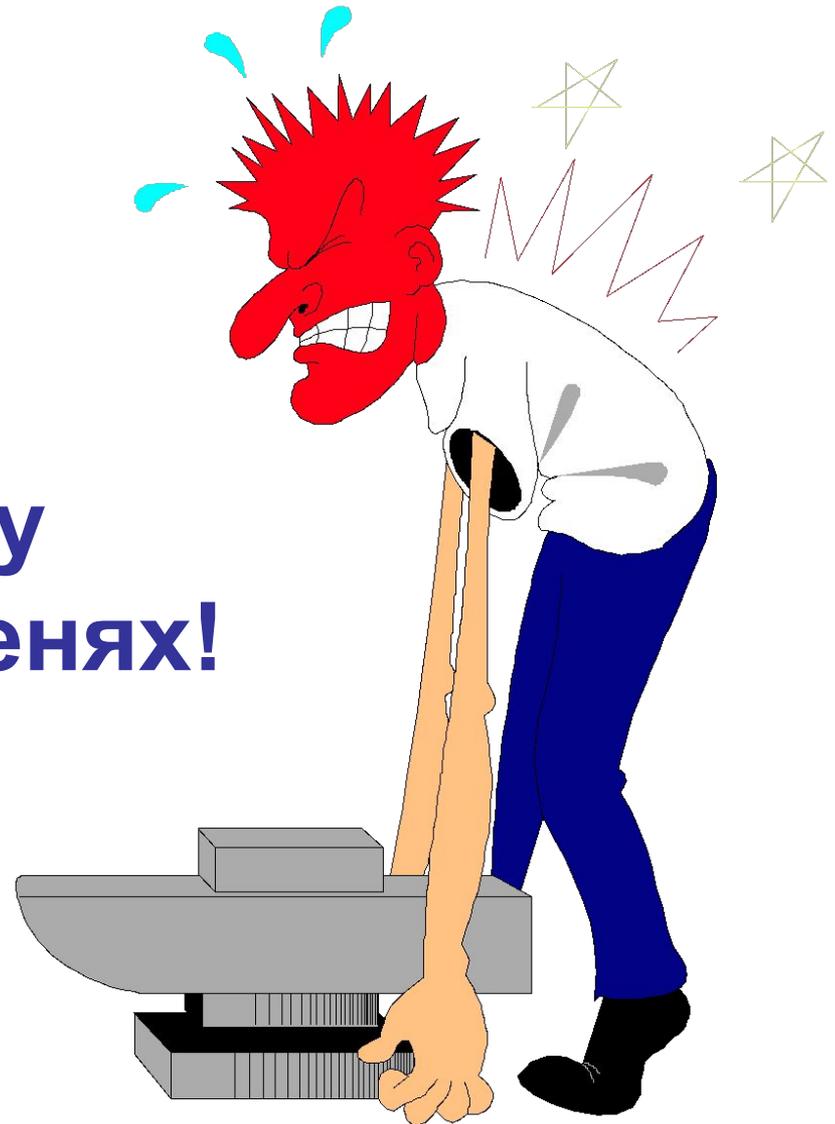
Подъем тяжестей

Обращайте внимание на правила безопасности при подъеме тяжестей вручную чтобы обезопасить себя и своих коллег; иначе существует вероятность получения серьезной травмы



**Используй корректные
методы при поднятии
тяжести!**

**Для снижения
нагрузки на спину
согни ноги в коленях!**



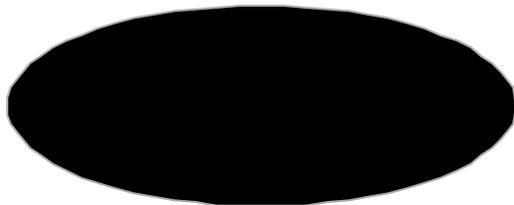
Безопасность офиса

- О каких-либо подозрениях в отношении посетителей офиса или подрядчиков сообщай непосредственному руководителю!



Остерегайся небезопасных мест

**О ЛЮБОЙ
ОПАСНОСТИ
СООБЩАЙ
РУКОВОДСТВУ!**



Сообщение о несчастных случаях

- О всех несчастных случаях сообщай руководству!



Несчастные случаи на производстве, подлежащие расследованию и учету



Исполнение работниками трудовых обязанностей и работы по заданию работодателя

Следование к месту работы или с работы на транспорте, предоставленном работодателем, либо на личном транспорте в случае использования указанного транспорта в производственных целях по распоряжению работодателя либо по соглашению сторон трудового договора

Приведение в порядок орудий производства и одежды перед началом и после окончания работы

В течение рабочего времени на территории организации или вне ее (в том числе во время установленных перерывов)

Выполнение работ в сверхурочное время, выходные и нерабочие праздничные дни

Следование к месту служебной командировки и обратно

Участие в ликвидации последствий чрезвычайных происшествий природного и техногенного характера

Осуществление действий, не входящих в трудовые обязанности работника, но совершаемых в интересах работодателя или направленных на предотвращение аварии или несчастного случая

Во время междусменного отдыха (при следовании на транспортном средстве в качестве сменщика а также при работе вахтовым методом)

Несчастные случаи подлежат расследованию и учету

Аптечка первой помощи

- Знай места расположения аптечек первой помощи
- Сообщай руководству об использованных медикаментах



Береги руки!

Будь внимателен:

- Когда пользуешься выдвижными ящиками
- Когда работаешь с бумагой и степлером
- Храни острые предметы в безопасных емкостях



Падения

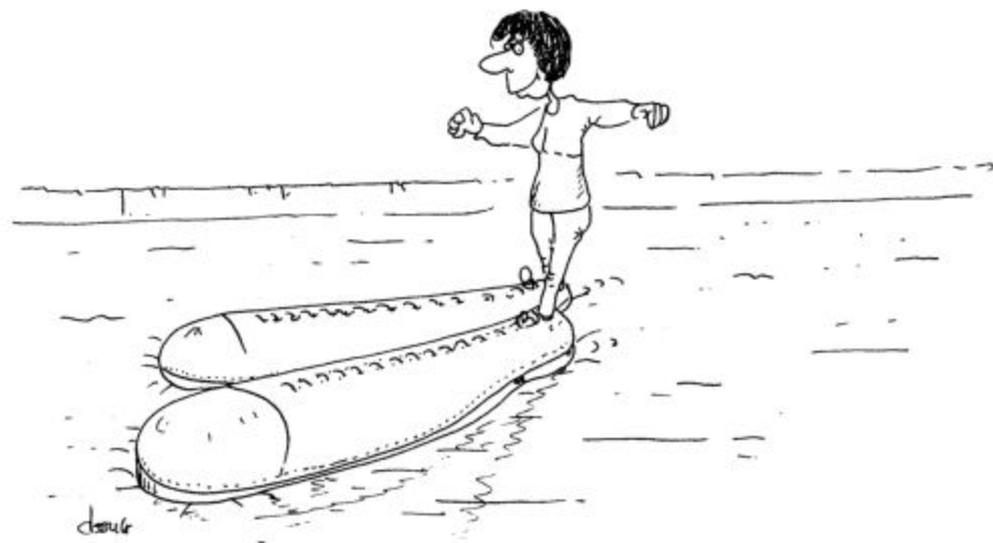
- Предотврати падения следуя следующим правилам:
 - Следи за тем чтобы электропроводка не послужила причиной падения
 - Незамедлительно обеспечь уборку пролитых жидкостей
 - Не загромождай проходы
 - Поддерживай чистоту в помещениях



Обращай внимание на:

- Плохо прикрепленное покрытие пола
- Сколы на ступенях лестницы
- Сколы на плитке
- неподходящую обувь
- Поднимай упавшие предметы - карандаши и т.д.

Смотри под ноги!

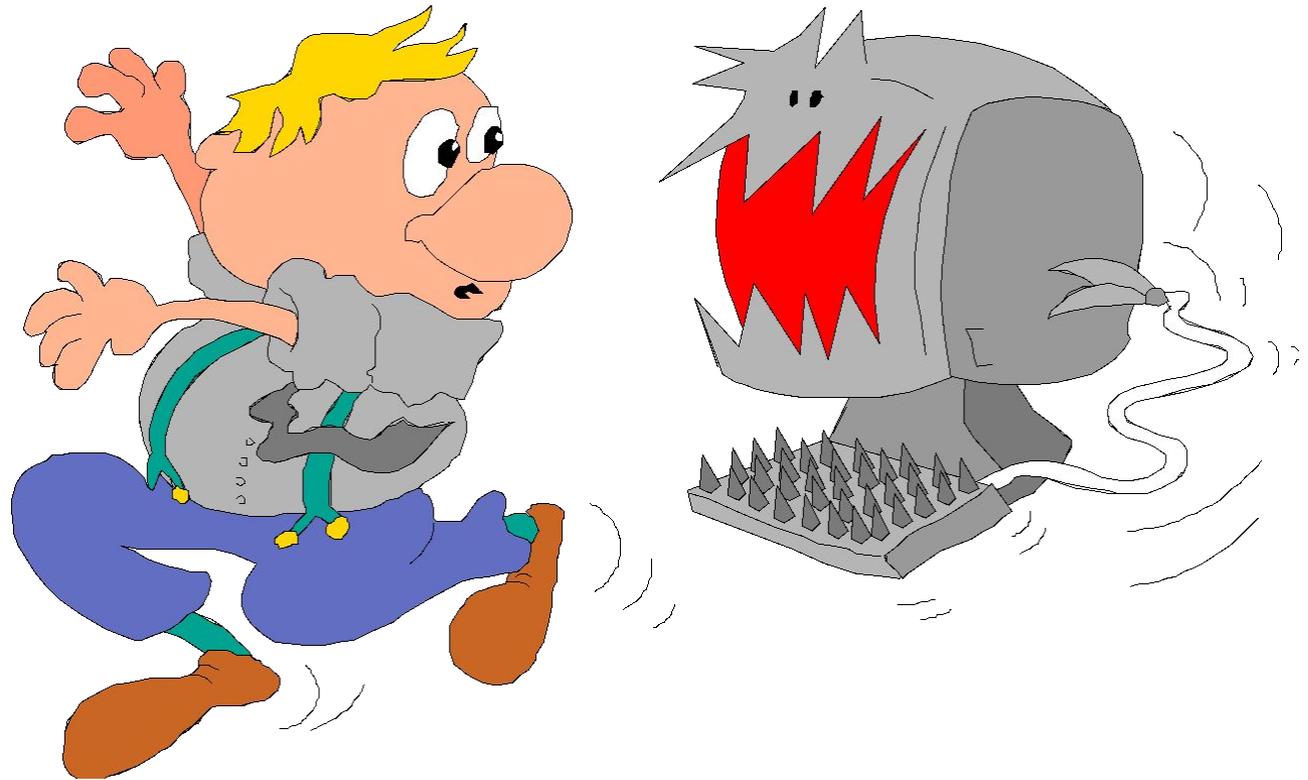


Лестница



- Не отвлекайся при спуске
- Не спеши
- Смотри куда идешь. Не переноси предметы, которые ограничивали бы твой обзор.
- Держись одной рукой за перила
- Не собирайтесь на лестнице или лестничных площадках
- Если лестница недостаточно освещена – сообщи руководителю

**Работай только на том
оборудовании на котором тебе
разрешено!**



Офисное оборудование

- Перед работой на офисном оборудовании изучи инструкцию по безопасной эксплуатации
- Придерживайся разумного расстояния между оборудованием и одеждой, ювелирными украшениями, длинными волосами
- Отключи оборудование перед чисткой

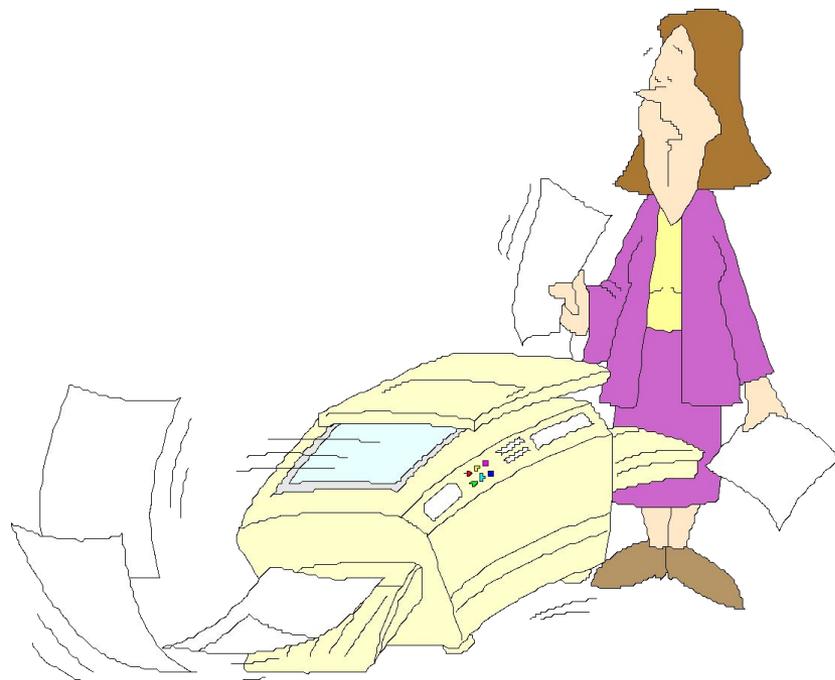


- Держи подальше пальцы рук от входного отверстия измельчителя



**"I told him again and again
not to lean over the shredder!"**

- Если чувствуешь пощипывание при касании оборудования, наблюдаешь дым или искрение, немедленно отключи оборудование и сообщи руководству.



Поддерживай свое рабочее место в чистоте и порядке!



Химические вещества на рабочем месте

- **Читай этикетки и применяй продукт согласно инструкции!**

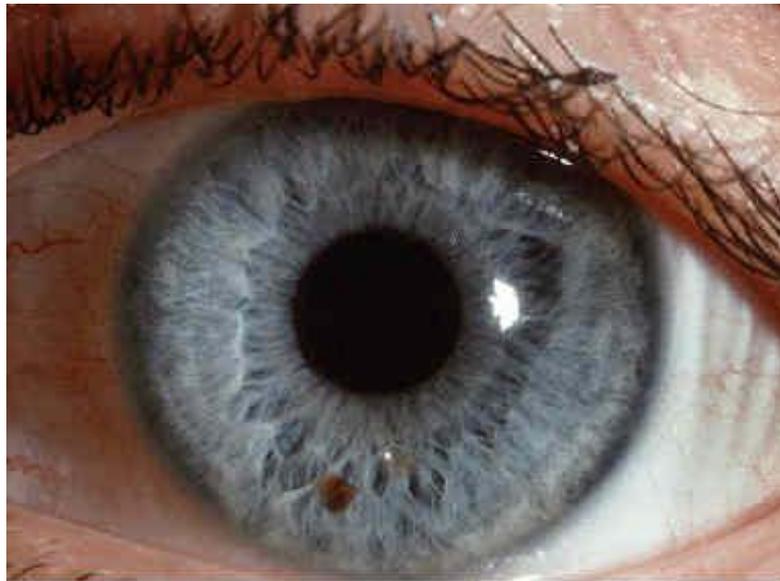


Освещение

- Не должно быть причиной зрительного напряжения
- Слепящее действие должно быть исключено
- Светильники должны быть оснащены светоотражателями



Глаза



- Не растирай глаза если был контакт рук с химическим веществом.
- Соблюдай дистанцию, чтобы глаза были на разумном расстоянии от улов шкафов, коробок, ящиков, карандашей и ручек

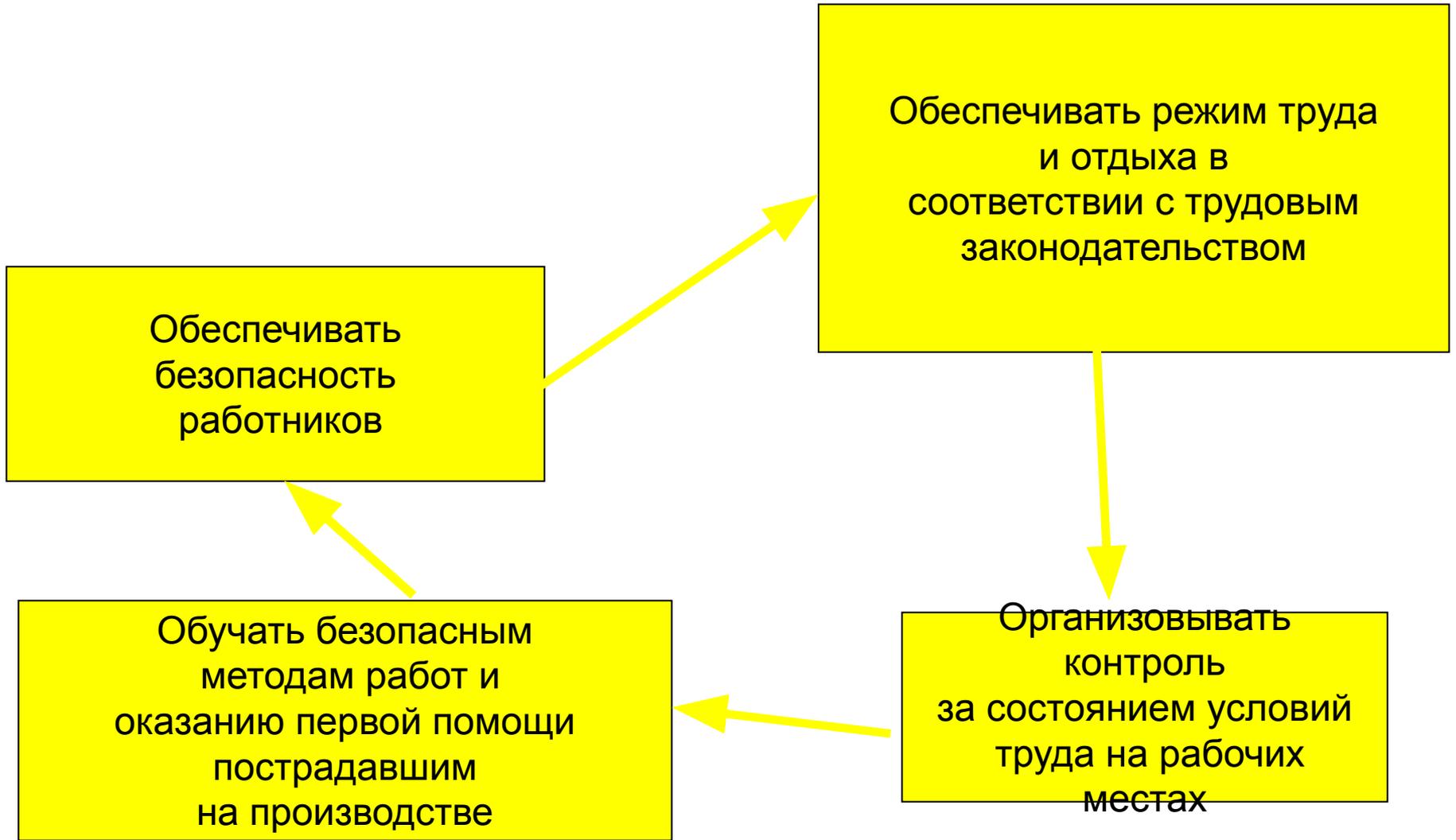
Санитария и гигиена

- Поддерживай чистоту!
- Покидая помещение убедись, что оставил помещение в таком состоянии, в котором хотел бы увидеть его снова
- Мой руки перед едой
- Принимай пищу в установленных местах
- Пей бутилированную воду
- При появлении признаков заболевания сообщи руководителю и обратись в медицинское учреждение
- Не бросай в унитаз что-либо, что могло бы засорить канализационные трубы



Основные обязанности руководителей





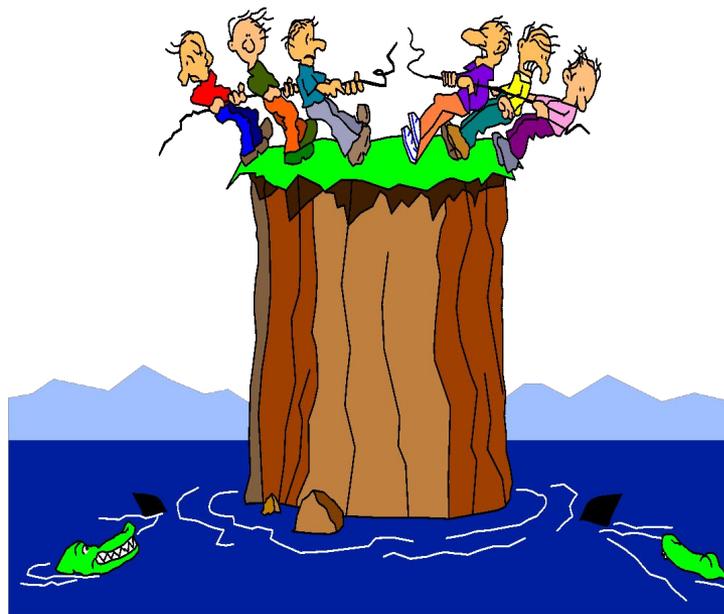
Основные обязанности работников



Добросовестно
выполнять свои
трудовые
обязанности

Соблюдать
требования
охраны труда

Извещать о
нарушениях
требований
охраны труда,
о всех несчастных
случаях



Бережно
относиться
к имуществу
работодателя

Виды ответственности за нарушения государственных нормативных требований охраны труда

Руководители и иные должностные лица организаций, виновные в нарушении трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, несут ответственность в случаях и порядке, которые установлены федеральными законами.



Уголовная ответственность за нарушение требований безопасности

Статья 143. Нарушение правил охраны труда

- 1. Нарушение правил техники безопасности или иных правил охраны труда, совершенное лицом, на котором лежали обязанности по соблюдению этих правил, если это повлекло по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью человека, -**
наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до одного года.
- 2. То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека, -**
наказывается лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

Статья 109. Причинение смерти по неосторожности

...

- 2. Причинение смерти по неосторожности вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей -**
наказывается ограничением свободы на срок до трех лет либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.
- 3. Причинение смерти по неосторожности двум или более лицам -**
наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет либо лишением свободы на тот же срок с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

ТЫ

ОТВЕТСТВЕНЕН

**за свою
собственную**

БЕЗОПАСНОСТЬ!

Знаки безопасности

Существует четыре сигнальных цвета знаков каждый из которых имеет свое смысловое значение

- Красный
- Желтый
- Зеленый
- Синий

Красный цвет знаков (область применения):

Запрещающие знаки —

запрещение опасного поведения или действия



Знаки пожарной безопасности —
обозначение и определение мест
нахождения пожарной техники



Желтый цвет знаков (область применения)

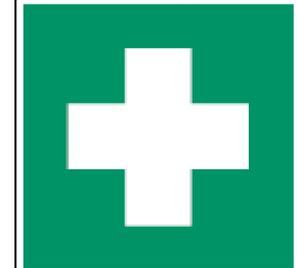
Предупреждающие знаки –
предупреждение о
возможной опасности.
Осторожность. Внимание



Зеленый цвет знаков (область применения)

Эвакуационные знаки и знаки медицинского и санитарного назначения –

обозначение направления движения при эвакуации. Спасение, первая помощь при авариях или пожарах. Надпись, информация для обеспечения безопасности.



Синий цвет знаков (область применения)

Предписывающие знаки –
предписание обязательных
действий во избежание опасности



Указательные знаки –
разрешение. Указание. Надпись или
информация.



Следи за своим здоровьем

Вместо кофе или чая с сахаром, выпей стакан воды.



Приноси с собой и питайся полезной пищей.



Так как работа занимает большую часть нашего активного времени и большинство из нас ведет сидячий образ жизни в течение этого периода, важно использовать всякую возможность для физических упражнений. Пройдись пешком в течение обеденного перерыва; попроси коллег составить тебе компанию.



Не провоцируй и не унижай чувство собственного достоинства других работников





Для своей собственной пользы.....
Будь уверен что отдыхаешь достаточно!

ЕСТЬ ВОПРОСЫ???

ЗАДАВАЙ!



**"He won't get off your back until
he's sure you know everything
about safety!"**

Отдел технической эксплуатации и охраны труда. Тел. 59-58-19