

***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.

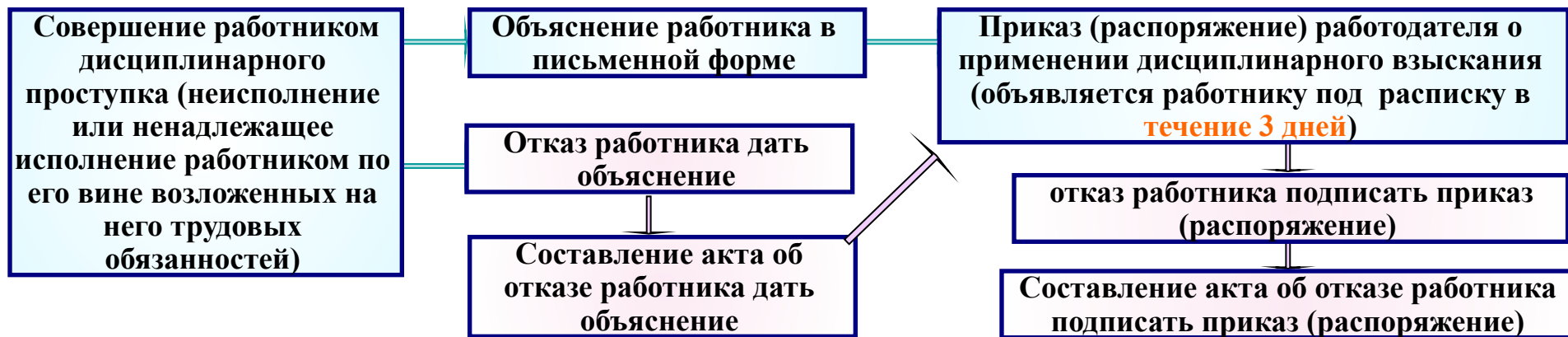
**!!! Не допускается применение дисциплинарных взысканий, не предусмотренных федеральными законами, уставами и положениями о дисциплине.**

# 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.**

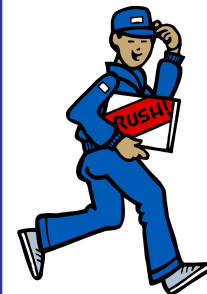
## **Не могут быть подвергнуты дисциплинарному взысканию:**

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.

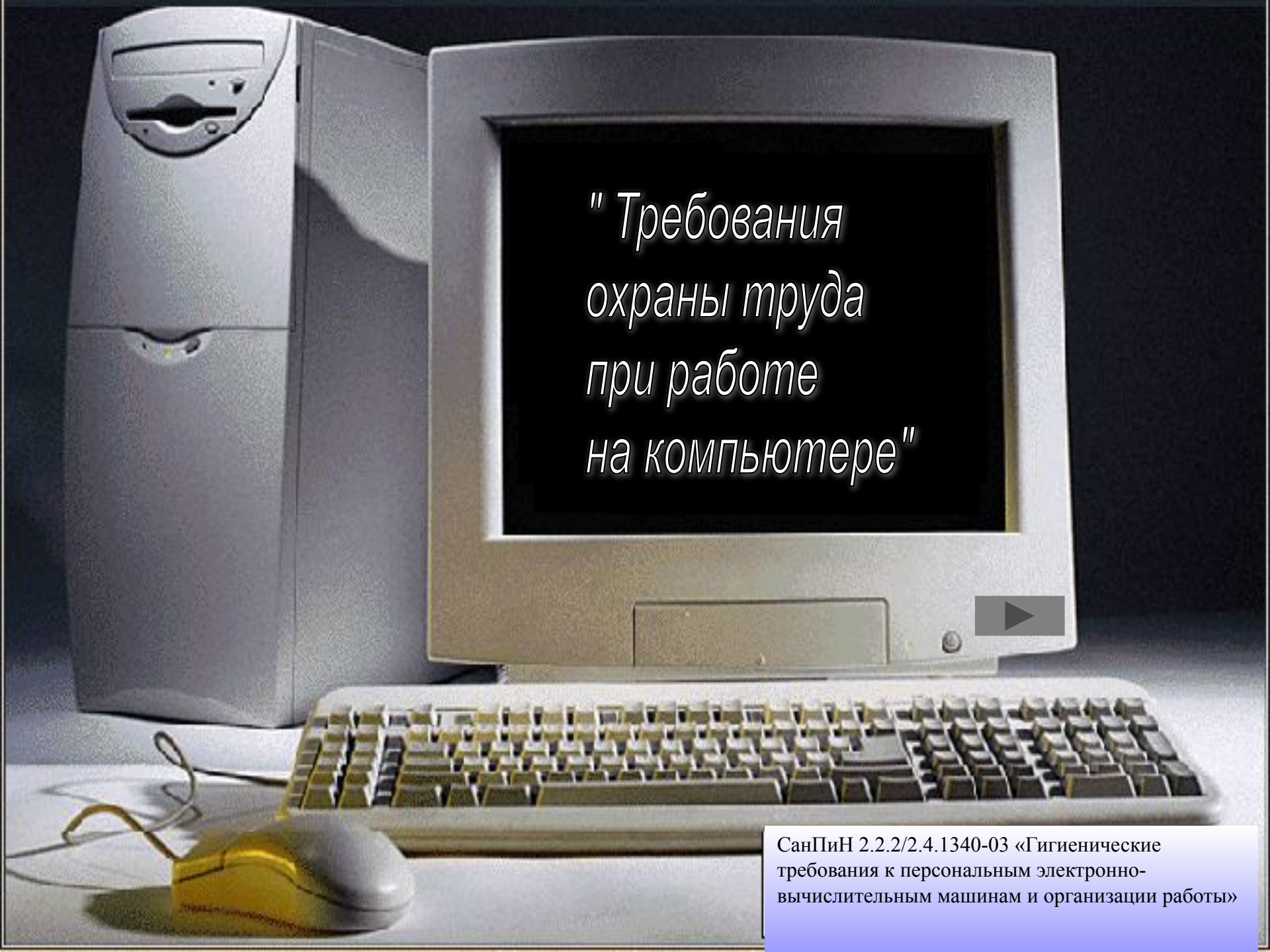
## **Нормы предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную**

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

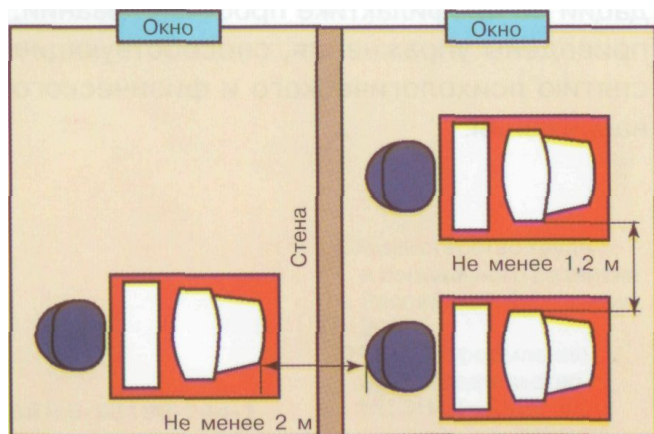
- Рационально распредели документы на своем рабочем месте
- Не клади лишние предметы под рабочий стол
- Никогда не клади предметы на верх шкафов
- Никогда не оставляй стол с открытыми ящиками



*" 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.

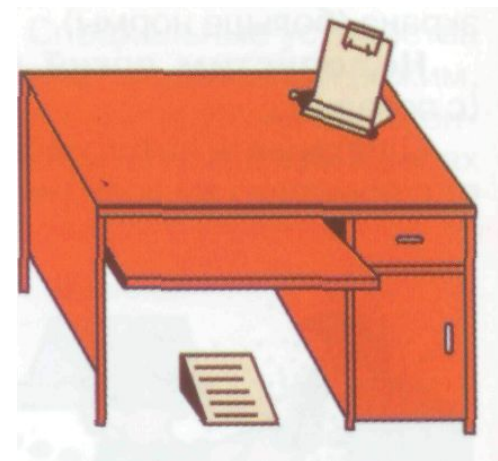
### 1.1. СТОЛ.

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.

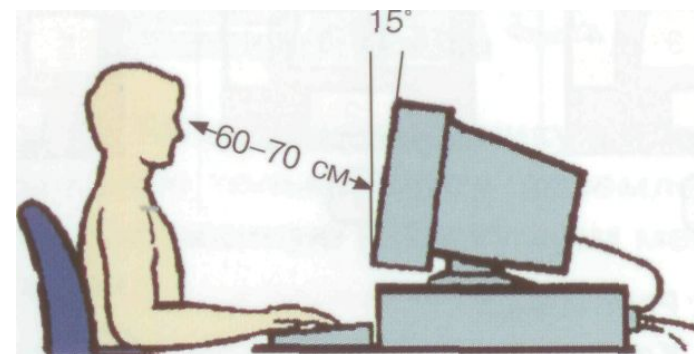


## 2. РАСПОЛОЖЕНИЕ ОРГТЕХНИКИ.

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.

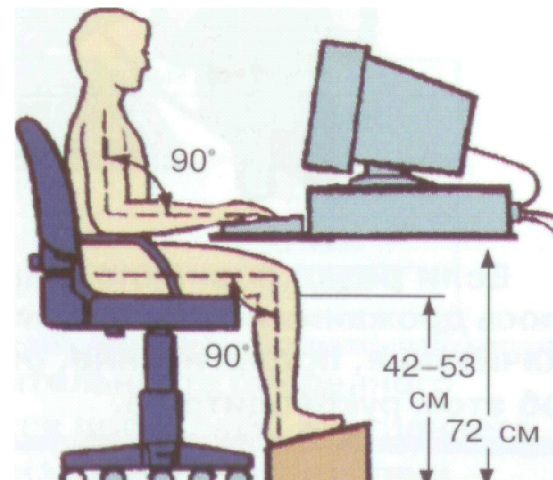


## НОГИ

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.

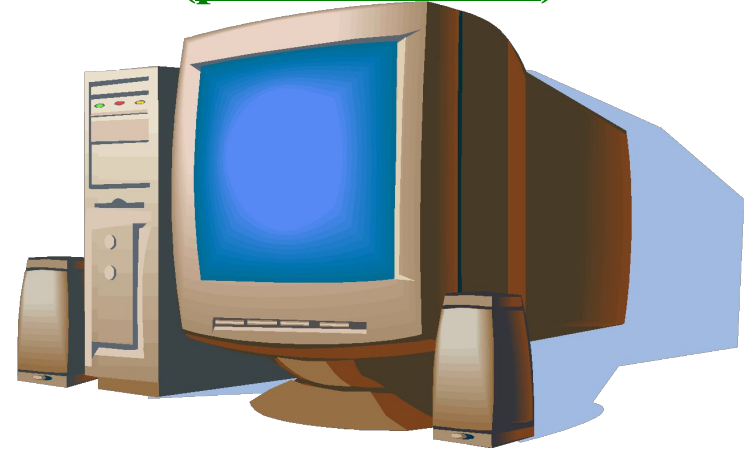


**Организация работы с ПЭВМ осуществляется в зависимости от вида и категории трудовой деятельности (рекомендации)**

**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 поменять 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.**

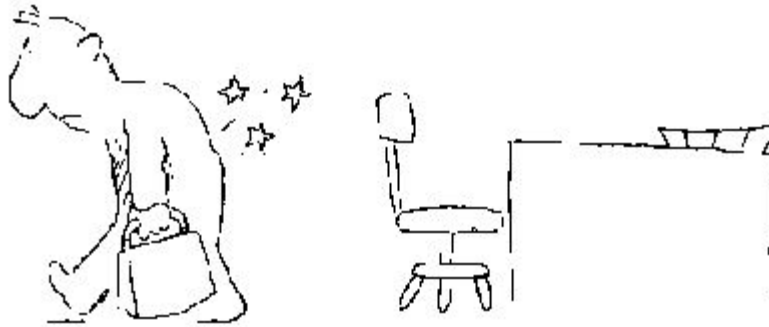
**1.6. Загромождать верхние панели рабочей зоны посторонними предметами.**

**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





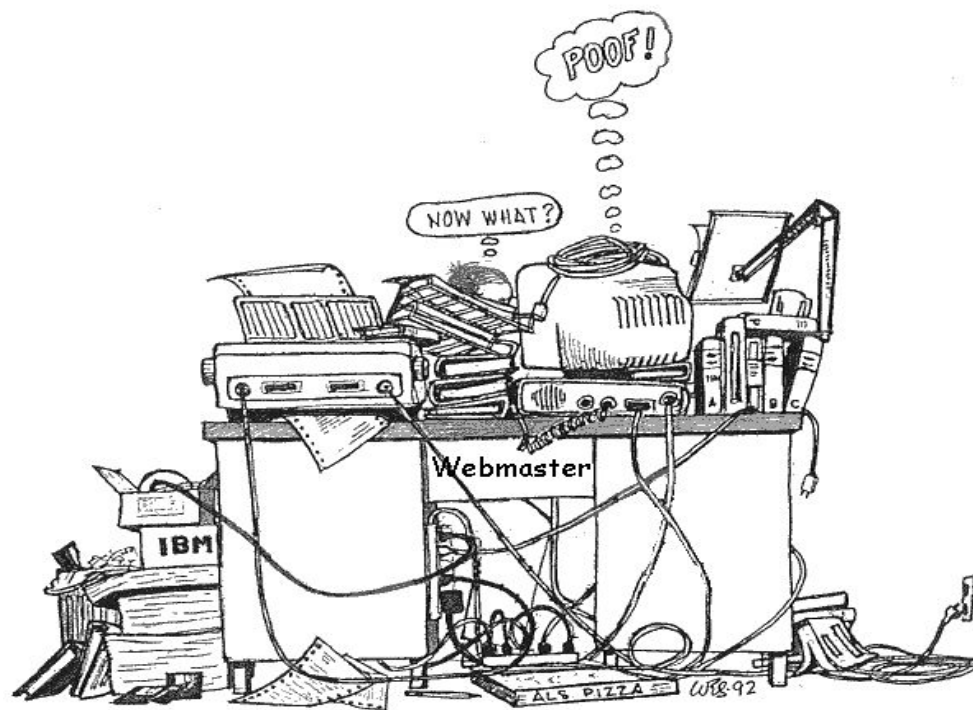
# Электрические провода и кабели

- **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.



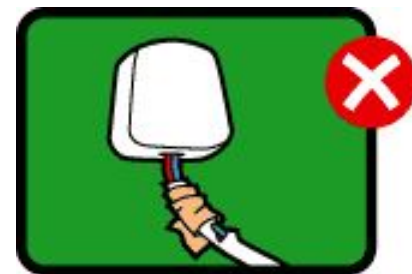
# Электробезопасность

- 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.

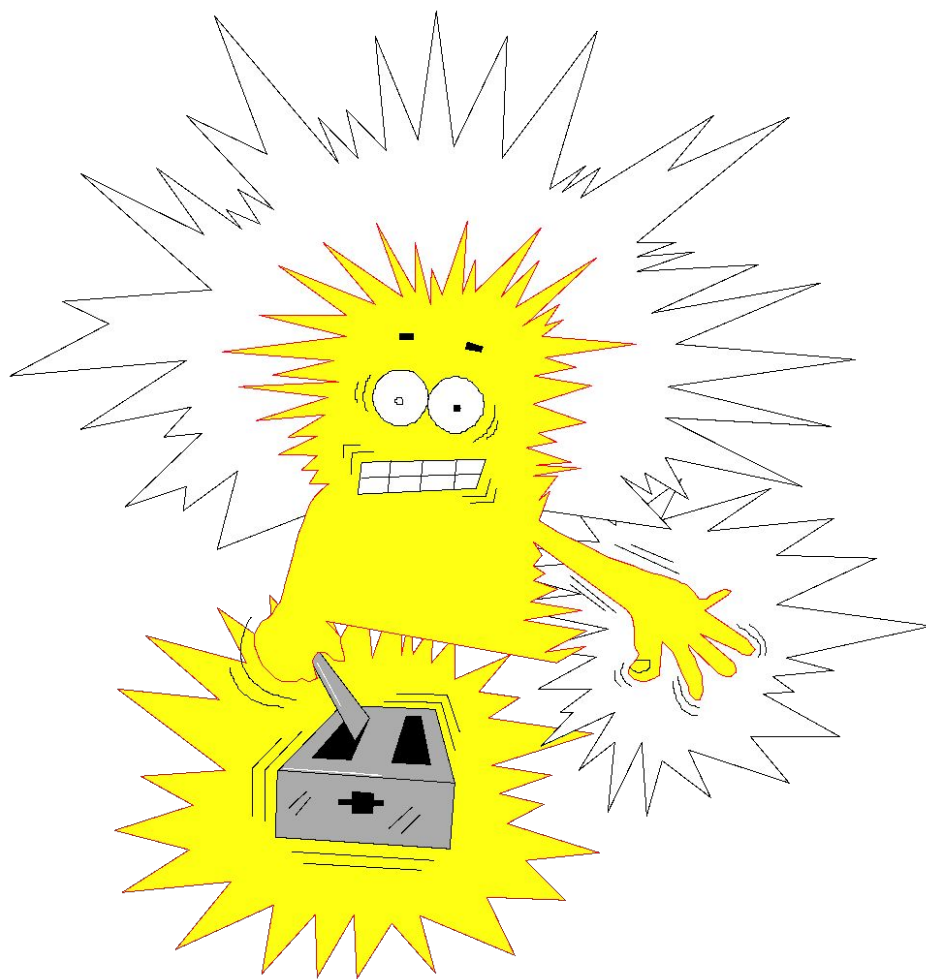


# Электробезопасность

- 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



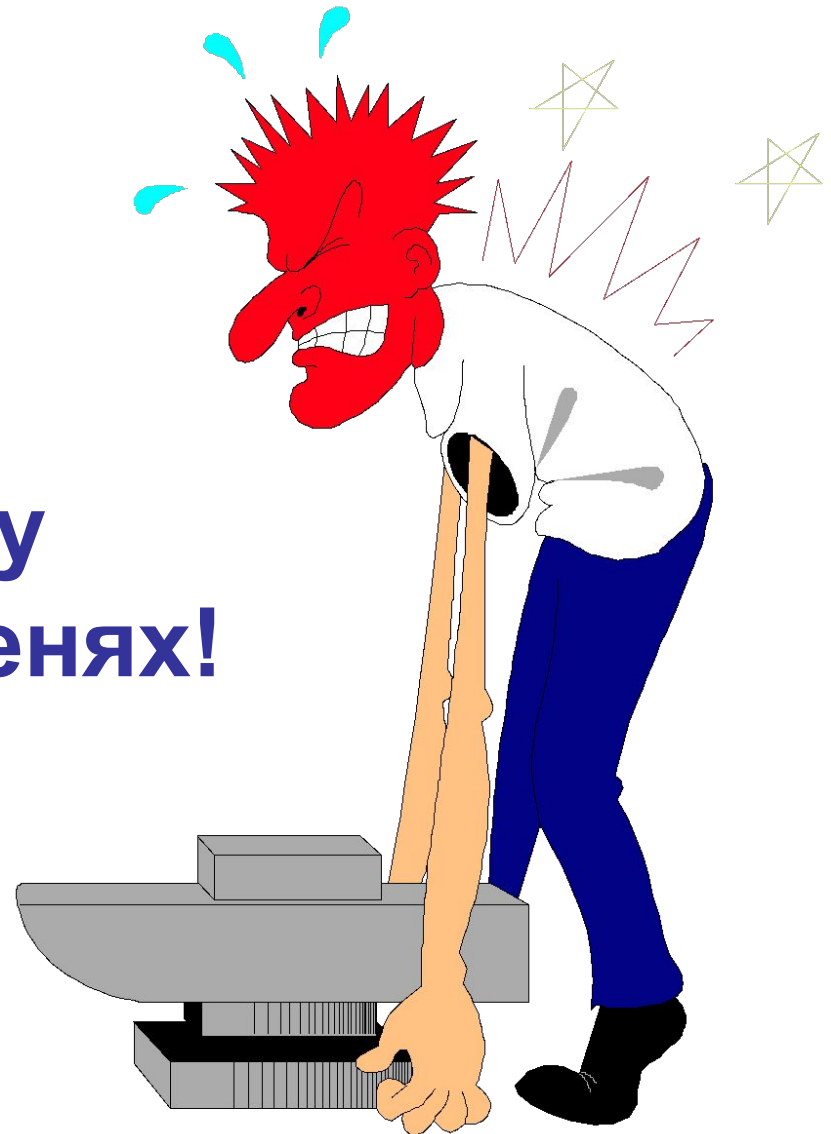
## Подъем тяжестей

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!**





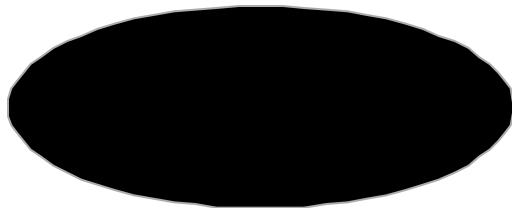
# Безопасность офиса

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



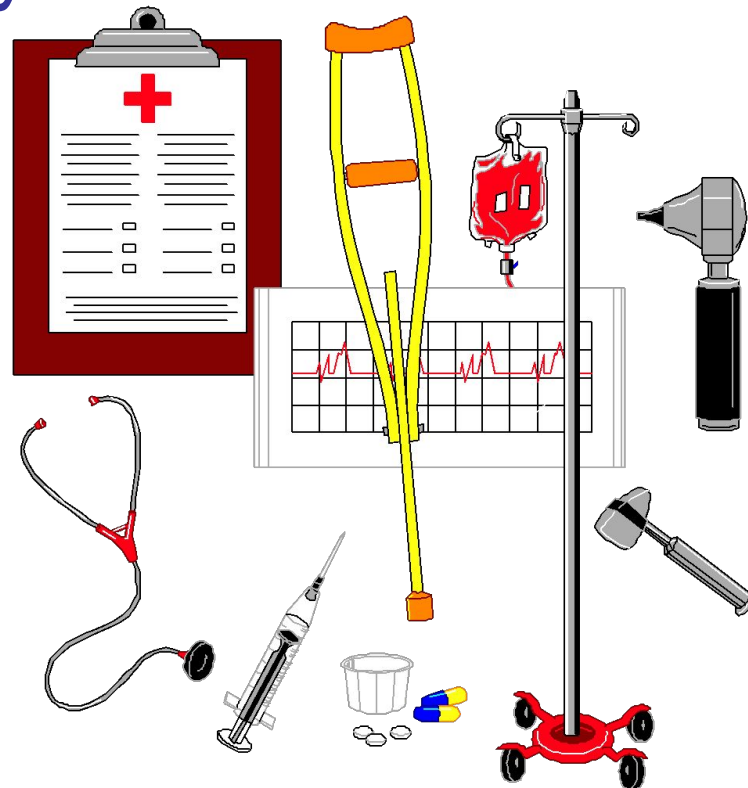
Остерегайся небезопасных мест

**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!**



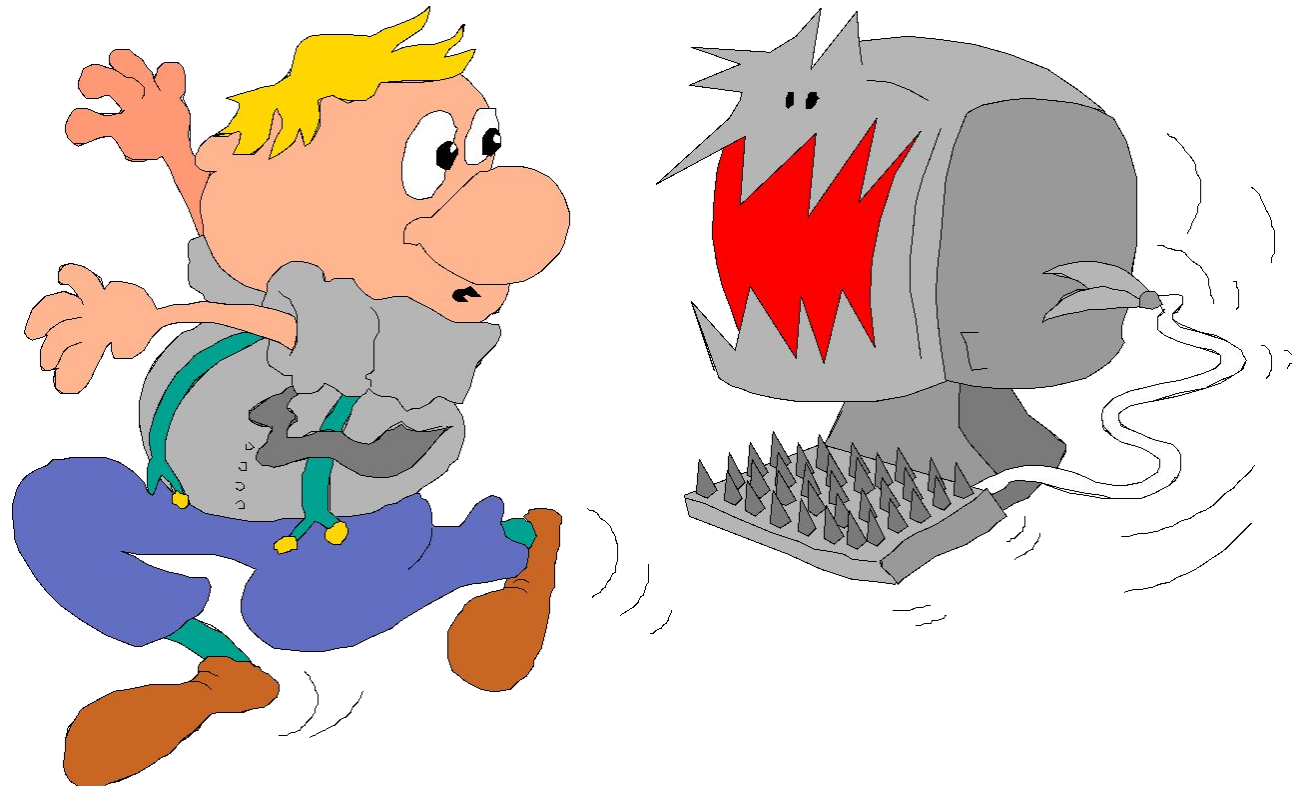


## Лестница



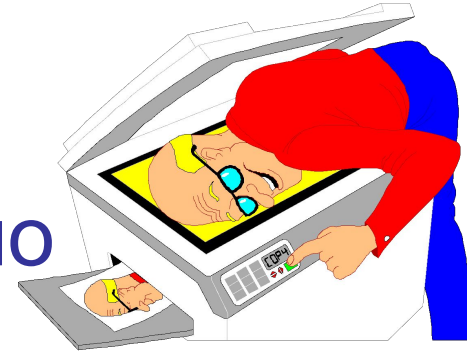
- Не отвлекайся при спуске
- Не спеши
- Смотри куда идешь. Не переноси предметы, которые ограничивали бы твой обзор.
- Держись одной рукой за перила
- Не собирайтесь на лестнице или лестничных площадках
- Если лестница недостаточно освещена – сообщи руководителю

**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

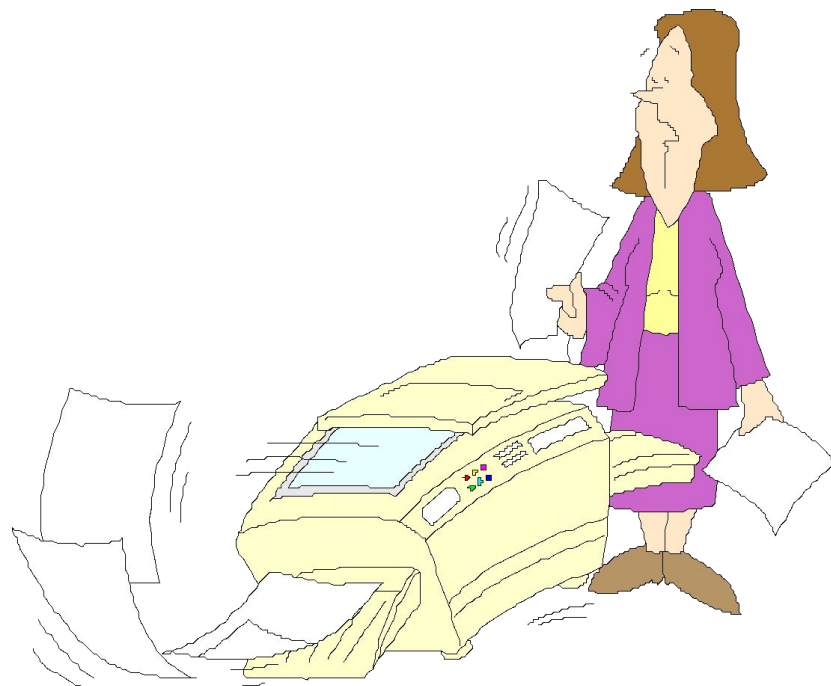


- Держи подальше пальцы рук от входного отверстия измельчителя



**"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!**



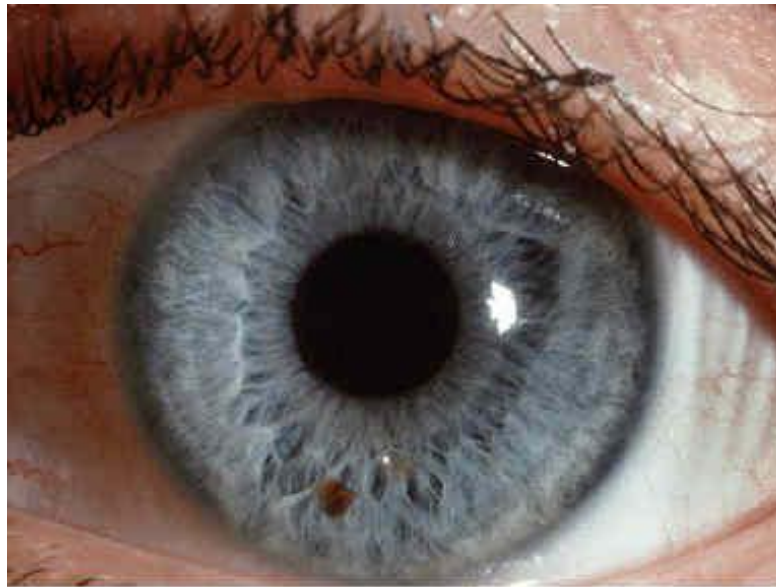
# Освещение

- 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

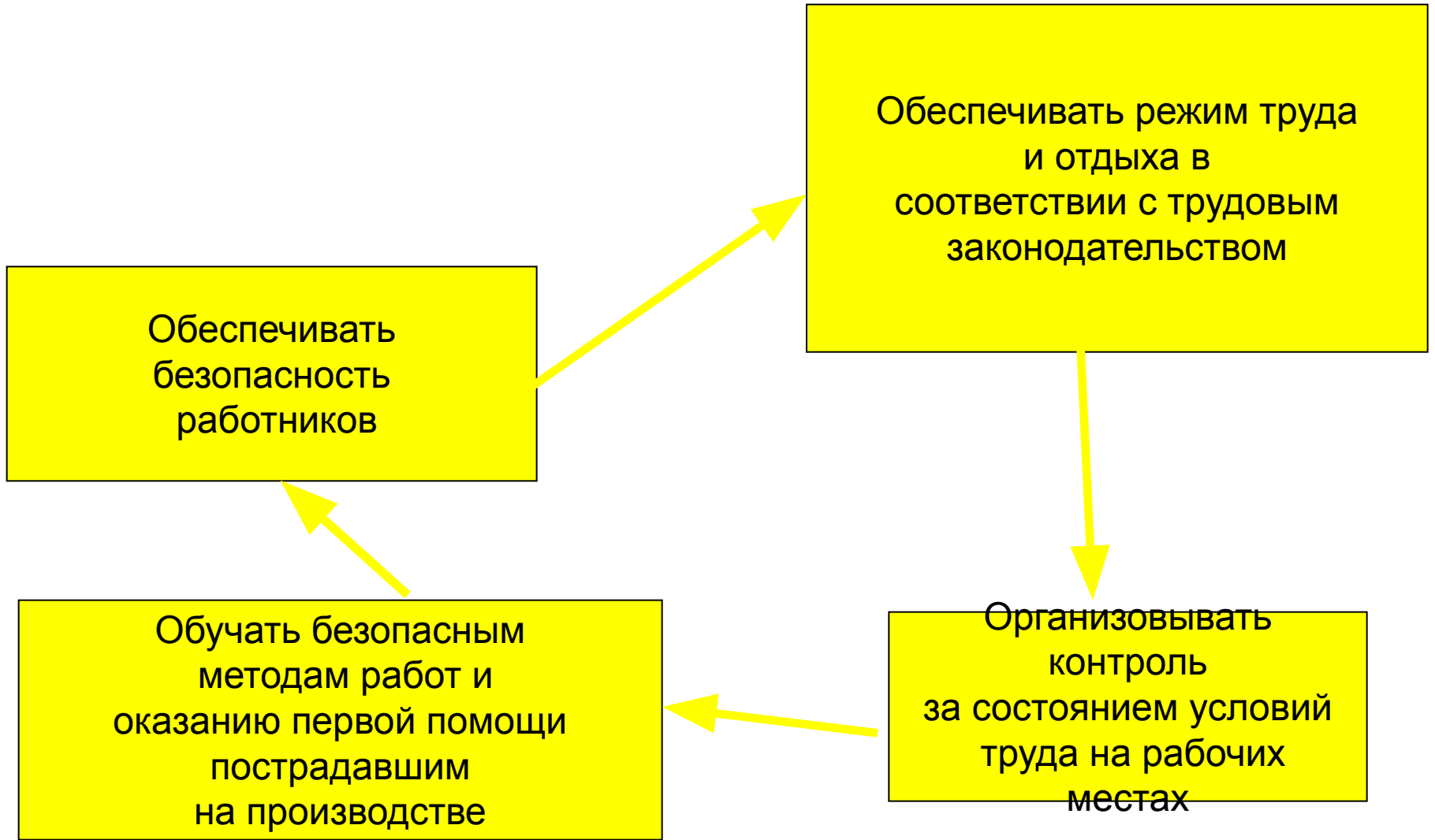
# Санитария и гигиена

- 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)

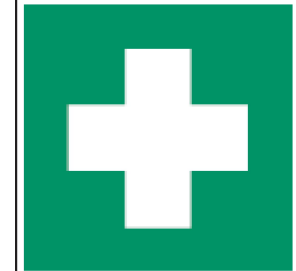
**Предупреждающие знаки –**  
предупреждение о  
возможной опасности.  
Осторожность. Внимание



# **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