



**СОВЕТ ДЕПУТАТОВ  
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ОСТРОВНОЙ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Совет депутатов ЗАТО г. Островной)**

---

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

06.04.2017

№ 6

Об утверждении Положения об организации работы по охране труда  
в Совете депутатов ЗАТО г. Островной

В соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации, Рекомендациями по организации работы службы охраны труда в организации, утвержденными постановлением Минтруда РФ от 08.02.2000 № 14, нормативными правовыми актами, регулирующими отношения в области охраны труда:

1. Утвердить прилагаемое Положение об организации работы по охране труда в Совете депутатов ЗАТО г. Островной (далее – Положение).
2. Привести локальные акты Совета депутатов ЗАТО г. Островной в соответствие с настоящим распоряжением.
3. Отделу аппарата Совета депутатов ЗАТО г. Островной (Яшутина Н.В.) ознакомить работников Совета депутатов ЗАТО г. Островной с настоящим распоряжением.

Глава  
муниципального образования  
ЗАТО г. Островной

Г.В. Чистопашин

Утверждено распоряжением  
Совета депутатов ЗАТО г. Островной  
от 06.04.2017 № 6

## Положение об организации работы по охране труда в Совете депутатов ЗАТО г. Островной

Настоящее Положение разработано в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации, Рекомендациями по организации работы службы охраны труда в организации, утвержденными постановлением Минтруда РФ от 08.02.2000 № 14, нормативными правовыми актами, регулирующими отношения в области охраны труда.

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет основные направления работы Совета депутатов ЗАТО г. Островной и обязанности ее работников по охране труда.

1.2. Работа по охране труда направлена на обеспечение охраны труда и здоровья работников в процессе их трудовой деятельности, профилактику травматизма, профессиональной заболеваемости и несчастных случаев.

1.3. Организация работы по охране труда предусматривает:

- распределение обязанностей и ответственности в сфере охраны труда;
- наличие нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда.

### 2. Направления работы по охране труда

Основными направлениями работы по охране труда являются:

2.1. Финансирование мероприятий по созданию здоровых и безопасных условий труда в соответствии с законодательными и иными нормативными правовыми актами по охране труда и здоровья.

2.2. Разработка, утверждение и пересмотр инструкций по охране труда для работников.

2.3. Обеспечение безопасных условий труда на рабочих местах, в том числе при эксплуатации зданий, сооружений, а также оборудования и инструментов.

2.4. Идентификация опасностей (выявление и установление потенциальных рисков, связанных с производственным травматизмом, профессиональными заболеваниями, аварийными ситуациями и т. д.).

2.5. Обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, проведение инструктажа по охране труда, проверка знаний требований охраны труда.

2.6. Недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке обучение, инструктаж, и проверку знаний требований охраны труда.

2.7. Недопущение работников к выполнению ими трудовых обязанностей без прохождения обязательных медицинских осмотров или при наличии у них медицинских противопоказаний.

2.8. Проведение специальной оценки условий труда в целях выявления вредных и опасных производственных факторов, предоставления гарантий и компенсаций работникам, занятым во вредных и (или) опасных условиях труда.

2.9. Проведение обязательных и периодических (в течение трудовой деятельности) медицинских осмотров работников, внеочередных осмотров (обследований) работников по их просьбам.

2.10. Информирование работников об условиях и охране труда на рабочих местах, о существующем риске повреждения здоровья и полагающихся к ним компенсациях и средствах индивидуальной защиты.

2.11. Предоставление органам государственного управления охраной труда, органам государственного надзора и контроля за соблюдением требований охраны труда информации и документов, необходимых для осуществления ими своих полномочий.

2.12. Принятие мер по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, в том числе по оказанию пострадавшим первой помощи.

2.13. Организация и проведение расследования несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

2.14. Обязательное социальное страхование работников от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

2.15. Приостановление деятельности при возникновении опасности для жизни и здоровья работников до полного устранения причин, порождающих указанную опасность.

2.16. Привлечение к ответственности в установленном порядке лиц, нарушающих трудовое законодательство, правила и нормы охраны труда.

2.17. Поощрение работников за активную работу по созданию безопасных условий труда.

### 3. Распределение обязанностей и ответственности в сфере охраны труда

3.1. Глава муниципального образования ЗАТО г. Островной:

3.1.1. Организует работу по созданию и обеспечению безопасных условий труда в соответствии с нормативными правовыми актами и локальными актами по охране труда.

3.1.2. Назначает специалиста, ответственного за охрану труда.

3.1.3. Обеспечивает финансирование мероприятий по созданию здоровых и безопасных условий труда в соответствии с законодательными и иными нормативными правовыми актами по охране труда и здоровья.

3.1.4. Обеспечивает безопасность работников при эксплуатации зданий, сооружений, инженерно-технических систем и оборудования, своевременно организует их технические осмотры и ремонт.

3.1.5. Обеспечивает соблюдение режима труда и отдыха работников в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъекта Российской Федерации.

3.1.6. Организует своевременное проведение обязательных периодических (в течение трудовой деятельности) медицинских осмотров работников, не допускает работников к выполнению ими трудовых обязанностей без прохождения обязательных медицинских осмотров, а также в случае медицинских противопоказаний.

3.1.7. Организует проведение инструктажа по охране труда работников с регистрацией в соответствующих журналах.

3.1.8. Организует проведение специальной оценки условий труда.

3.1.9. Утверждает инструкции по охране труда.

3.1.10. Принимает меры по предотвращению аварийных ситуаций, сохранению жизни и здоровья работников при возникновении таких ситуаций, в том числе по оказанию первой помощи пострадавшим, запрещает проведение работы на тех рабочих местах, на которых имеются опасные или вредные производственные факторы, угрожающие жизни и здоровью людей.

3.1.11. Организует расследование несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

3.1.12. Обеспечивает обязательное социальное страхование работников от несчастных случаев и профессиональных заболеваний.

### 3.2. Специалист, ответственный за охрану труда:

3.2.1. Проводит вводный инструктаж работников по программе проведения вводного инструктажа по охране труда в Совете депутатов ЗАТО г. Островной (приложение № 1) с последующей регистрацией в журнале установленной формы (приложение № 2).

3.2.2. Проводит первичный инструктаж на рабочем месте, повторный, внеплановый и целевой инструктажи с последующей регистрацией в журнале установленной формы (приложение № 3).

3.2.2.1. Повторный инструктаж проходит не реже одного раза в шесть месяцев по программе проведения вводного инструктажа по охране труда в Совете депутатов ЗАТО г. Островной.

3.2.2.2. Проводит внеплановый инструктаж:

- при введении в действие новых или изменении законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда, а также инструкций по охране труда;

- при изменении технологических процессов, замене или модернизации оборудования, приспособлений, инструмента и других факторов, влияющих на безопасность труда;

- при нарушении работниками требований охраны труда, если эти нарушения создали реальную угрозу наступления тяжких последствий (несчастный случай на производстве, авария и т.п.);

- по требованию должностных лиц органов государственного надзора и контроля;

- при перерывах в работе (для работ с вредными и (или) опасными условиями - более 30 календарных дней, а для остальных работ - более двух месяцев);

- по решению главы муниципального образования ЗАТО г. Островной.

3.2.2.3. Проводит целевой инструктаж при выполнении разовых работ, при ликвидации последствий аварий, стихийных бедствий, а также при проведении в организации массовых мероприятий.

3.2.3. Проводит ознакомление работников с инструкцией по охране труда

при работе на персональных компьютерах (приложение № 4), с последующей регистрацией в журнале установленной формы (приложение № 5).

3.2.4. Немедленно извещает руководство о каждом несчастном случае с работниками, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в ближайшую медицинскую организацию.

3.2.5. Участвует в расследовании несчастных случаев, произошедших с работниками.

3.2.6. Организует мероприятия по своевременному проведению обязательных периодических медицинских осмотров работников.

3.2.7. Участвует в проведении специальной оценки условий труда.

3.2.8. Организует обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда работников, освобожденных от первичного инструктажа на рабочем месте, в соответствии с перечнем профессий и должностей работников, освобожденных от первичного инструктажа на рабочем месте (приложение № 6).

#### 4. Основные направления работы по охране труда

Основными направлениями работы охраны труда являются:

1. Контроль за соблюдением законодательства и иных нормативных правовых актов по охране труда.

2. Организация пропаганды по охране труда.

3. Организация проведения инструктажей, обучения, проверки знаний по охране труда работников Совета депутатов ЗАТО г. Островной.

---

Программа проведения вводного инструктажа по охране труда  
в Совете депутатов ЗАТО г. Островной

№№ п/п	Наименование тем
1.	Введение. Цели и задачи вводного инструктажа по охране труда
2.	Общие сведения о Совете депутатов ЗАТО г. Островной
3.	Основные положения законодательства об охране труда
3.1.	Трудовой договор, рабочее время и время отдыха, охрана труда женщин и лиц моложе 18 лет. Льготы и компенсации
3.1.1.	Трудовой договор
3.1.2.	Рабочее время
3.1.3.	Время отдыха
3.1.4.	Охрана труда для женщин
3.1.5.	Охрана труда лиц моложе 18 лет
3.2.	Правила внутреннего трудового распорядка Совета депутатов ЗАТО г. Островной, ответственность за нарушение правил
3.3.	Контроль за соблюдением законодательства об охране труда
3.4.	Виды ответственности за нарушение требований и правил охраны труда
4.	Общие правила поведения персонала
5.	Характерные причины несчастных случаев
6.	Порядок расследования и оформления несчастных случаев и профессиональных заболеваний
7.	Пожарная безопасность. Способы и средства предотвращения пожаров, взрывов, аварий. Действия персонала при их возникновении
8.	Первая помощь пострадавшим. Действия персонала при возникновении несчастного случая
8.1.	Механические травмы
8.2.	Термические ожоги
8.3.	Травмы глаз
8.4.	Электротравмы
8.5.	Отравления
8.6.	Переохлаждения и обморожения
9.	Действия персонала при возникновении несчастного случая
10.	Заключение

## 1. Введение. Цели и задачи вводного инструктажа по охране труда

В законодательстве о труде сказано, что одной из основных обязанностей рабочих и служащих является соблюдение требований охраны труда, техники безопасности и производственной санитарии. В связи с этим необходимо познакомиться с этими требованиями для того, чтобы Ваша работа была бы безопасной и безвредной для здоровья. Для этой цели со всеми вновь принимаемыми на работу независимо от их образования, стажа работы по профессии или должности проводится вводный инструктаж по безопасности труда.

Что же такое «охрана труда»?

Под охраной труда понимается система законодательных актов, социально-экономических, организационных, технических, гигиенических и лечебно-профилактических мероприятий и средств, обеспечивающих безопасность, сохранение здоровья и работоспособности человека в процессе труда.

Говоря проще, охрана труда направлена на создание безопасных и здоровых (безвредных) условий труда для каждого работающего.

Таким образом, целью вводного инструктажа является ознакомление Вас с основными положениями законодательства о труде и требованиями охраны труда.

Главная ценность Совета депутатов ЗАТО г. Островной - это наши работники. Все они являются профессионалами высокого класса. Надеемся, что Вы также будете содействовать успеху Совета депутатов ЗАТО г. Островной и испытаете чувство гордости и удовлетворения от своей работы.

Для успешного профессионального роста Вы должны быть:

- активны;
- решительны;
- ответственные;
- самостоятельны и уверены в себе;
- осознавать задачи Совета депутатов ЗАТО г. Островной;
- хорошо работать в коллективе.

## 2. Общие сведения о Совете депутатов ЗАТО г. Островной

Вы приняты на работу в Совет депутатов ЗАТО г. Островной. В соответствии с Уставом муниципального образования закрытое административно-территориальное образование город Островной Мурманской области.



Совет депутатов ЗАТО г. Островной – представительный орган муниципального образования, наделенный полномочиями по решению вопросов местного значения.

Совет депутатов ЗАТО г. Островной обладает правами юридического лица в соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» и Уставом муниципального образования закрытое административно-территориальное образование город Островной Мурманской области.

Правовыми актами Совета депутатов ЗАТО г. Островной являются распоряжения.

Структура Совета депутатов ЗАТО г. Островной утверждается Советом депутатов ЗАТО г. Островной.

Расходы на обеспечение деятельности Совета депутатов ЗАТО г. Островной осуществляются в пределах средств, предусмотренных в местном бюджете на его содержание.

### 3. Основные положения законодательства об охране труда

#### 3.1. Трудовой договор, рабочее время и время отдыха,

охрана труда женщин и лиц моложе 18 лет. Льготы и компенсации

Для обеспечения Вашего права на безопасные и здоровые условия труда действует Трудовой кодекс Российской Федерации (ТК), который является основополагающим законодательным документом в области охраны труда.

##### 3.1.1. Трудовой договор

При приеме Вас на работу в Совет депутатов ЗАТО г. Островной, Вы заключаете трудовой договор, сущность которого с юридической точки зрения заключается в следующем. 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 законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права, коллективным договором, соглашениями, локальными нормативными актами и данным соглашением, своевременно и в полном размере выплачивать работнику заработную плату, а работник обязуется лично выполнять определенную этим соглашением трудовую функцию, соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, действующие у данного работодателя.

### 3.1.2. Рабочее время

Нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю. Устанавливается 5-ти дневная рабочая неделя с двумя выходными днями.

Сокращенная продолжительность рабочего времени устанавливается:

- для работников в возрасте от 16 до 18 лет - не более 36 часов в неделю;
- для работников в возрасте от 14 до 16 лет - не более 24 часов в неделю;
- для инвалидов I и II группы - не более 35 часов в неделю.

### 3.1.3. Время отдыха

Законодательством установлено не только время Вашего труда, но и время Вашего отдыха. Прежде всего, установлен перерыв для отдыха и питания продолжительностью не более двух часов. Время начала и окончания перерыва определяется правилами внутреннего трудового распорядка.

Кроме того, установлены еженедельные выходные дни. Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха должна быть не менее 42 часов. Работа в выходные дни, как правило, запрещается.

Ежегодно Вам будет предоставляться очередной отпуск. Кроме очередного могут быть предоставлены дополнительные отпуска, например: за работу в районе Крайнего Севера, выслугу лет, ненормированный рабочий день.

Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы в организации. Отпуск за второй и последующие годы предоставляется в любое время рабочего года в соответствии с графиком отпусков. О времени начала отпуска работник предупреждает работодателя не менее чем за две недели.

Ежегодный отпуск может быть поделен на части, при этом одна из частей должна быть не менее 14 календарных дней.

Совет депутатов ЗАТО г. Островной не вправе требовать от Вас выполнения работы, не обусловленной трудовым договором. Это обстоятельство является важным, так как нередко происходят несчастные случаи с работниками, выполняющими не свойственную им работу.

### 3.1.4. Охрана труда для женщин

Учитывая физиологические особенности женского организма, законодательство о труде специально регламентирует вопросы охраны труда женщин. К таким вопросам относятся, например, следующие:

- применение труда женщин на работах с тяжелыми и вредными условиями труда запрещено;

- установлены Нормы предельно допустимые нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную, так например: при подъеме и перемещении тяжестей постоянно в течение рабочей смены - 7 кг; при чередовании с другой работой (до 2-х раз в час) - 10 кг;

- беременных женщин, матерей, кормящих грудью, а также женщин, имеющих детей в возрасте до трех лет, запрещено привлекать к работам в ночное время, сверхурочным работам, работам в выходные дни и направлять в командировки;

- женщины, имеющие детей в возрасте от трех до восьми лет, не могут привлекаться к сверхурочным работам или направляться в командировки без их согласия;

- беременные женщины и женщины, имеющие детей в возрасте до полутора лет, переводятся на этот период на более легкую работу, исключая неблагоприятное воздействие опасных и вредных производственных факторов;

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

Перечисленные вопросы не исчерпывают всех льгот, предоставляемых женщинам (см. статьи 253 - 264 ТК РФ).

### 3.1.5. Охрана труда лиц моложе 18 лет

Лица, не достигшие 18 лет, в трудовых отношениях приравниваются к совершеннолетним работникам, а в области охраны труда, рабочего времени, отпусков и некоторых других условий труда пользуются льготами.

Запрещается применение труда лиц в возрасте до восемнадцати лет на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, на подземных работах, а также 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 иными токсическими препаратами).

Все лица моложе 18 лет принимаются на работу лишь после предварительного медицинского осмотра и в дальнейшем, до достижения 18 лет, ежегодно подлежат обязательному медицинскому осмотру.

Запрещается привлекать работников моложе 18 лет к ночным и сверхурочным работам и к работам в выходные дни.

Установлены предельные нормы для подростков от 16 до 18 лет при ручной переноске грузов:

- для юношей - 16,4 кг;
- для девушек - 10,25 кг.

Ежегодный основной оплачиваемый отпуск работникам до 18 лет предоставляется продолжительностью 31 календарный день в любое время года по их желанию.

### 3.2. Правила внутреннего трудового распорядка

Совета депутатов ЗАТО г. Островной, ответственность за нарушение правил

Трудовой распорядок Совета депутатов ЗАТО г. Островной определяется правилами внутреннего трудового распорядка - это локальный нормативный акт организации, регламентирующий в соответствии с ТК и иными федеральными законами 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 в организации.

Правила внутреннего трудового распорядка Совета депутатов ЗАТО г. Островной утверждены распоряжением Совета депутатов ЗАТО г. Островной от 01.03.2012 № 5 (с изменениями от 05.08.2013 № 2, от 26.08.2016 № 12).

### 3.3. Контроль за соблюдением законодательства об охране труда

Целью контроля за соблюдением законодательства об охране труда является проверка условий и безопасности труда работающих, выявление отклонений от требований стандартов, норм, правил и других нормативных документов по охране труда, проверка выполнения службами и подразделениями организации своих обязанностей в области охраны труда, принятие эффективных мер по устранению выявленных недостатков и предупреждение аварий, несчастных случаев, профессиональных заболеваний.

Существуют следующие виды контроля за охраной труда:

- административный контроль, осуществляемый руководителями всех уровней и ответственными должностными лицами (ответственными за электрохозяйство, грузоподъемные машины, пожарную безопасность и т.д.);

- административно-общественный трехступенчатый контроль, осуществляемый Советом депутатов совместно с профсоюзной организацией; трехступенчатым он называется по числу уровней контроля:

- на первой ступени - на рабочем месте, в отделе;
- на второй ступени - в структурном подразделении, службе;
- на третьей ступени - в организации в целом;
- контроль, осуществляемый службой охраны труда.

Основные способы защиты трудовых прав и законных интересов работников:

- а) государственный надзор и контроль за соблюдением трудового законодательства;
- б) защита трудовых прав работников профессиональными союзами;
- в) самозащита работниками своих трудовых прав.

Государственный надзор и контроль за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, во всех организациях на территории Российской Федерации осуществляют органы Федеральной инспекции труда.

Государственный надзор за соблюдением правил по безопасному ведению работ в отдельных отраслях и на некоторых объектах промышленности наряду с органами Федеральной инспекции труда осуществляют специально уполномоченные органы - федеральные надзоры (Госэнергонадзор, Госгортехнадзор, Госсанэпиднадзор и т.д.).

Внутриведомственный государственный контроль за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, в подведомственных организациях осуществляют федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Государственный надзор за точным и единообразным исполнением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права, осуществляют Генеральный прокурор Российской Федерации и подчиненные ему прокуроры в соответствии с федеральным законом.

Профессиональные союзы имеют право на осуществление контроля за соблюдением работодателями и их представителями трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права.

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

Формы самозащиты. В целях самозащиты трудовых прав работник может отказаться от выполнения работы, не предусмотренной трудовым договором, а также отказаться от выполнения работы, которая непосредственно угрожает жизни и здоровью, за исключением тех случаев, которые предусмотрены федеральными законами. На время отказа от указанной работы за работником сохраняются все права, предусмотренные ТК, иными законами и другими нормативными правовыми актами.

Преследование работников за использование ими допустимых законодательством способов самозащиты трудовых прав запрещается.

#### 3.4. Виды ответственности за нарушение требований и правил охраны труда

За нарушение или невыполнение требований охраны труда должностные лица и другие работники Совета депутатов ЗАТО г. Островной могут привлекаться к дисциплинарной, административной, материальной и уголовной ответственности.

К дисциплинарным взысканиям относятся: замечание, выговор, увольнение с работы.

К административной ответственности виновные должностные лица могут привлекаться судом, органами Государственного надзора, техническими и правовыми инспекторами в виде штрафа.

Совет депутатов ЗАТО г. Островной несет материальную ответственность за ущерб, причиненный работнику увечьем или иным повреждением здоровья, связанным с исполнением им своих трудовых обязанностей.

Уголовная ответственность предусмотрена Уголовным кодексом и предусматривается в тех случаях, когда нарушения законодательства по охране труда содержат признаки преступного действия. Характер и тяжесть ответственности определяются в зависимости от конкретных обстоятельств нарушения.

Работник обязан:

- соблюдать требования охраны труда;
- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим, инструктаж по охране труда, 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);
- проходить периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных ТК РФ и иными федеральными законами.

Непосредственная организация работ по охране труда возложена на отдел аппарата Совета депутатов ЗАТО г. Островной.

**В Совете депутатов создана и действует комиссия по охране труда.**

#### 4. Общие правила поведения персонала

Все работники должны выполнять свои должностные обязанности, предусмотренные трудовым договором, должностными инструкциями, правилами и инструкциями по охране труда.

Не бегайте по лестницам и коридорам, не закрывайте и не открывайте резко двери помещений.

Не устраняйте неисправность в электропроводке, приспособлениях и инструменте, не производите сами замену электроламп и предохранителей в электросети, это должны делать специалисты.

В помещениях с высокими стеллажами пользуйтесь специальными лестницами - стремянками.

Следите за исправностью оборудования, приборов, столов, стульев.

Не переносите карандаши, инструмент и другие колющие предметы в карманах одежды.

Запрещается курение во всех рабочих помещениях.

Будьте внимательны к сигналам, подаваемым водителями движущегося транспорта, не перебегайте путь впереди движущегося транспорта.

Стоящий на территории автомобиль обходите только спереди, чтобы водитель мог видеть Вас.

При выходе из помещений, ворот и т.п. убедитесь в отсутствии близко движущегося транспорта.

Не проходите и не стойте под поднятым грузом, под вилочным захватом автопогрузчика.

Не прикасайтесь к клеммам, оголенным проводам, к арматуре общего освещения и электропроводке, не открывайте и не проникайте за дверцы и ограждения электрических щитков, сборок и другой электроаппаратуры.

Применяйте оборудование только по его прямому назначению.

Перед эксплуатацией нового для Вас оборудования тщательно изучите инструкцию по его применению.

Не оставляйте без присмотра включенное электрооборудование, выключайте его при перерывах в работе, а по окончании рабочего дня - обесточьте.

Не касайтесь пусковых приборов, если вывешена табличка «НЕ ВКЛЮЧАТЬ! РАБОТАЮТ ЛЮДИ» или «НЕ ВКЛЮЧАТЬ! РАБОТА НА ЛИНИИ».

Во время работы строго соблюдайте требования предупредительных, запрещающих плакатов и других вывешенных знаков безопасности.

Анализ статистических данных о травматизме свидетельствует о том, что в 85 - 90% случаев непосредственным виновником несчастных случаев на производстве является в той или иной степени сам человек, его дисциплинированность и собранность. Мы надеемся, что Вы будете работать долгие годы без травм и аварий.

## 5. Характерные причины несчастных случаев

Наиболее частой причиной травматизма является спотыкание и подскользывание при ходьбе, поэтому при перемещении по территории города следует соблюдать следующие меры предосторожности: во время ходьбы быть внимательным и постоянно контролировать изменение окружающей обстановки, особенно в сложных метеорологических условиях (дождь, туман, снегопад, гололед и т.п.) и в темное время суток; соблюдать особую осторожность и быть внимательным при нахождении в зонах повышенной опасности (погрузочно-разгрузочные работы, неровности и скользкие места на поверхности земли и т.п.).



Если же произошел несчастный случай и Вы оказались рядом с пострадавшим, то Ваши действия должны быть следующими.

При ушибах появляется припухлость, боль при прикосновении к месту ушиба. Помощь заключается в прикладывании «холода» для уменьшения боли и предупреждения кровоизлияния, наложении тугй повязки. Ушибленному месту создают покой. Не следует смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс, так как это лишь усиливает боль.

При растяжении связок (травме суставов) ощущается резкая боль, появляется припухлость и ограничивается подвижность суставов. При оказании первой помощи травмированную конечность необходимо туго забинтовать и обеспечить ей покой. К месту травмы следует приложить «холод».

#### 6. Порядок расследования и оформления несчастных случаев и профессиональных заболеваний

Законодательством о труде предусмотрена обязанность Совета депутатов ЗАТО г. Островной своевременно и правильно проводить расследование и учет несчастных случаев.

Расследованию и учету подлежат несчастные случаи, происшедшие с работниками и другими лицами, участвующими в деятельности Совета депутатов ЗАТО г. Островной (в том числе с лицами, подлежащими обязательному социальному страхованию от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний), при исполнении ими трудовых обязанностей или выполнении какой-либо работы по поручению главы муниципального образования ЗАТО г. Островной (его представителя), а также при осуществлении иных правомерных действий, обусловленных трудовыми отношениями с главой муниципального образования ЗАТО г. Островной либо совершаемых в его интересах.

О каждом несчастном случае в Совете депутатов ЗАТО г. Островной пострадавший или очевидец должен сообщить непосредственному руководителю.

При несчастных случаях, глава муниципального образования ЗАТО г. Островной (его представитель) обязан:

- немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию;

- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку, другие мероприятия);

- немедленно проинформировать о несчастном случае органы и организации, указанные в ТК, других федеральных законах и иных нормативных правовых актах Российской Федерации, а о тяжелом несчастном случае или несчастном случае со смертельным исходом - также родственников пострадавшего;

- принять иные необходимые меры по организации и обеспечению надлежащего и своевременного расследования несчастного случая и оформлению материалов расследования.

Для расследования несчастного случая глава муниципального образования ЗАТО г. Островной (его представитель) незамедлительно образует комиссию в составе не менее трех человек. В течение трех суток комиссия должна провести расследование обстоятельств и причин несчастного случая и составить акт.

Несчастный случай в Совете депутатов ЗАТО г. Островной, вызвавший у работника потерю трудоспособности не менее одного дня, оформляется актом формы Н-1.

Совет депутатов ЗАТО г. Островной обязана выдать пострадавшему или лицу, представляющему его интересы, акт формы Н-1 о несчастном случае не позднее трех дней с моментов окончания по нему расследования.

При групповом несчастном случае в Совете депутатов ЗАТО г. Островной акт о несчастном случае на производстве составляется на каждого пострадавшего отдельно.

При несчастном случае в Совете депутатов ЗАТО г. Островной с застрахованным составляется дополнительный экземпляр акта о несчастном случае на производстве.

Материалы расследования несчастного случая включают:

- распоряжение Совета депутатов ЗАТО г. Островной о создании комиссии по расследованию несчастного случая;

- планы, эскизы, схемы, протокол осмотра места происшествия, а при необходимости - фото- и видеоматериалы;

- документы, характеризующие состояние рабочего места, наличие опасных и вредных производственных факторов;

- выписки из журналов регистрации инструктажей по охране труда и протоколов проверки знания пострадавшими требований охраны труда;

- протоколы опросов очевидцев несчастного случая и должностных лиц, объяснения пострадавших;

- экспертные заключения специалистов, результаты технических расчетов, лабораторных исследований и испытаний;

- медицинское заключение о характере и степени тяжести повреждения, причиненного здоровью пострадавшего, или причине его смерти, нахождении пострадавшего в момент несчастного случая в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;

- выписки из ранее выданных главе муниципального образования ЗАТО г. Островной и касающихся предмета расследования предписаний государственных инспекторов труда и должностных лиц территориального органа соответствующего федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по контролю и надзору в установленной сфере деятельности (если несчастный случай произошел в организации или на объекте, подконтрольных этому органу), а также выписки из представлений профсоюзных инспекторов труда об устранении выявленных нарушений требований охраны труда;

- другие документы по усмотрению комиссии.

Конкретный перечень материалов расследования определяется председателем комиссии в зависимости от характера и обстоятельств несчастного случая.

#### 7. Пожарная безопасность. Способы и средства предотвращения пожаров, взрывов, аварий. Действия персонала при их возникновении

Причины пожаров и загораний на наземных объектах (в производственных, административных и жилых помещениях, на складах, наружных установках и т.п.) можно свести к следующим группам:

- неправильное устройство, неисправность или нарушение режима работы систем отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха;

- неправильное устройство, неисправность или перегрузка электрических установок и сетей (неправильный выбор сечений проводов или подбор электрооборудования, неисправность средств защиты сетей от перегрузок и др.);

- неисправность производственного оборудования и нарушение технологических процессов;

- искрообразование за счет разрядов статического электричества, например, при заправке автомобилей топливом;

- самовоспламенение и самовозгорание веществ и материалов при неправильном их хранении или применении;

- отсутствие или неисправность молниеотводов на зданиях и сооружениях;

- неосторожное обращение с огнем (курение в неустановленных местах, небрежное проведение огневых работ, оставление без присмотра электронагревательных приборов и т.п.);

- прочие причины (нарушение правил эксплуатации и технического обслуживания машин и оборудования, несвоевременная уборка скопившихся горючих материалов и веществ и т.д.).

К опасным факторам пожара относятся:

- открытый огонь или искры;

- повышенная температура воздуха, предметов и т.п.;

- токсичные продукты горения;

- дым (высокодисперсная аэрозоль с твердыми частицами);

- пониженная концентрация кислорода;

- обрушение или повреждение зданий, сооружений;

- взрыв.

К основным задачам пожарной профилактики относятся:

- обеспечение безопасности людей. Это достигается системой мер, направленных на предупреждение воздействия на людей опасных факторов пожара;

- проведение мероприятий, направленных на предотвращение пожара. Это достигается системой предотвращения пожара - комплексом организационных и технических мероприятий, направленных на исключение условий возникновения пожара;

- проведение мероприятий, ограничивающих распространение пожара. Это достигается устройством противопожарных преград, применением огнепреграждающих устройств, применением средств, предотвращающих разлив жидкостей и т.п.;

- проведение мероприятий, обеспечивающих ликвидацию пожара. Это достигается применением средств пожарной сигнализации, средств пожаротушения, организацией пожарной охраны и т.п.

К системам пожарной защиты относятся: системы противопожарного водоснабжения, противопожарные двери, клапаны автоматической пожарной сигнализации, стационарной автоматической установки пожаротушения, системы дымоудаления, системы оповещения и управления эвакуацией. Следует знать нормы оснащения помещений ручными огнетушителями, передвижными огнетушителями, пожарными щитами, а также порядок разработки и утверждения инструкции о мерах пожарной безопасности.

Ваши действия при обнаружении пожара или признаков горения (запах гари, задымление):

- немедленно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону 01 и оперативному дежурному Муниципального казенного учреждения «Аварийно-спасательное формирование закрытого административно-территориального образования город Островной Мурманской области» по телефону 5-03-77 (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также свою фамилию);

- доложить о случившемся своему непосредственному начальнику;

- оповестить о пожаре должностных лиц, находящихся в помещении, закрыть окна, двери;

- принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара при помощи первичных средств пожаротушения и по обеспечению сохранности материальных ценностей;

- в случае невозможности локализовать очаг пожара покинуть помещение в соответствии с планом эвакуации.

## 8. Первая помощь пострадавшим. Действия персонала при возникновении несчастного случая

Первая помощь - это вид помощи, который выполняется на месте происшествия или вблизи его с использованием табельных (аптечных) или подручных средств в порядке само или взаимопомощи.

Как показывает практика, через 1 час после травмы 30% пострадавших без оказания первой помощи погибают. При оказании первой помощи в течение первых трех минут остаются в живых 90% пострадавших, на пятой минуте - только 6%.

## 8.1. Механические травмы

При получении механической травмы необходимо остановить кровотечение. При венозном кровотечении кровь темная, вытекает сплошной струей. Способ остановки - давящая повязка в области ранения, придание пострадавшей части тела возвышенного положения. При артериальном кровотечении - алая кровь, вытекает быстро пульсирующей или фонтанирующей струей. Способ остановки кровотечения - наложение жгута, закрутки или резкое сгибание конечности в суставе с фиксацией ее в таком положении.

Жгут на конечности накладывают выше места ранения, обводя его вокруг поднятой кверху конечности, предварительно обернутой какой-либо мягкой тканью, и связывают узлом на наружной стороне конечности. После этого первый виток жгута необходимо прижать пальцами и убедиться в отсутствии пульса. Следующие витки жгута накладывают с меньшим усилием.

Жгут на шею накладывают без контроля пульса, охватывая им вместе с шеей заведенную за голову руку, и оставляют до прибытия врача. Для герметизации раны накладывают чистую салфетку или многослойную ткань (упаковку бинта).

При наложении жгута (закрутки) под него обязательно следует положить записку с указанием времени его наложения. Жгут можно наложить не более чем на один час.

При переломах, вывихах необходимо наложить на поврежденную часть тела шину (стандартную или изготовленную из подручных средств - доски, рейки) и с помощью бинта зафиксировать ее так, чтобы обеспечить неподвижность поврежденного участка тела. При открытых переломах необходимо до наложения шины перевязать рану. Шину располагают так, чтобы она не лежала поверх раны и не давила на выступающую кость.

При падении с высоты, если есть подозрение, что у пострадавшего сломан позвоночник (резкая боль в позвоночнике при малейшем движении), необходимо дать пострадавшему обезболивающее средство и уложить на ровный твердый щит или широкую доску. Необходимо помнить, что пострадавшего с переломом позвоночника следует перекладывать с земли на щит осторожно, уложив пострадавшего набок, положить рядом с ним щит и перекатить на него пострадавшего. При болях в шейном отделе позвоночника необходимо зафиксировать голову и шею. Пострадавшего с травмой позвоночника запрещается сажать или ставить на ноги.

При растяжении связок необходимо наложить на место растяжения давящую повязку и холодный компресс.

Не допускается самим предпринимать каких-либо попыток вправления травмированной конечности.

## 8.2. Термические ожоги

При ожогах первой степени (наблюдается только покраснение и небольшой отек кожи) и ожогах второй степени (образуются пузыри, наполненные жидкостью) необходимо наложить на обожженное место стерильную повязку. Не следует смазывать обожженное место жиром и мазями, вскрывать или прокалывать пузыри.

При тяжелых ожогах (некроз тканей) следует на обожженное место наложить стерильную повязку и немедленно отправить пострадавшего в медицинское учреждение. Запрещается смазывать обожженное место жиром или мазями, отрывать пригоревшие к коже части одежды. Пострадавшему необходимо дать обезболивающее лекарство, обильное питье.

## 8.3. Травмы глаз

При ранениях глаза острыми или колющими предметами, а также повреждениях глаза при сильных ушибах пострадавшего следует срочно направить в медицинскую организацию. Попавшие в глаза предметы не следует вынимать из глаза, чтобы еще больше не повредить его. На глаз наложить стерильную повязку.

При попадании пыли или порошкообразного вещества в глаза промыть их слабой струей проточной воды.

При ожогах химическими веществами необходимо открыть веки и обильно промыть глаза в течение 10 - 15 минут слабой струей проточной воды.

При ожогах глаз горячей водой, паром промывание глаз не проводится. Глаза закрывают стерильной повязкой.

## 8.4. Электротравмы

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока (отключить электроустановку, которой касается пострадавший, с помощью выключателя, рубильника или другого отключающего аппарата, а также путем снятия предохранителей, разъема штепсельного соединения).

При отделении пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается, оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без применения надлежащих мер предосторожности, так как это опасно для жизни. Он должен следить

за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью или под напряжением шага, находясь в зоне растекания тока замыкания на землю.

При напряжении до 1000 В для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться канатом, палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток. Можно оттащить пострадавшего от токоведущих частей за одежду (если она сухая и отстает от тела), избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой. Можно оттащить пострадавшего за ноги, при этом оказывающий помощь не должен касаться его обуви или одежды без средств электрозащиты своих рук, так как обувь и одежда могут быть сырыми и являться проводниками электрического тока. Можно изолировать себя от действия электрического тока, встав на сухую доску. При отделении пострадавшего от токоведущих частей следует действовать одной рукой.

Если электрический ток проходит в землю через пострадавшего, который сжимает в руке провод, находящийся под напряжением, то прервать действие электрического тока можно следующим образом:

- отделить пострадавшего от земли (подсунуть под него сухую доску или оттянуть ноги от земли веревкой или одеждой);
- перерубить провод топором с сухой деревянной рукояткой;
- сделать разрыв, применяя инструмент с изолирующими рукоятками (кусачки, пассатижи).

Если пострадавший находится на высоте, то отключение установки и тем самым освобождение пострадавшего от действия тока может вызвать его падение с высоты. В этом случае необходимо принять меры для предотвращения дополнительных травм.

В тех случаях, когда пострадавший от поражения электрическим током не дышит или дышит редко, судорожно, необходимо проводить искусственное дыхание. В случае отсутствия дыхания и пульса надо немедленно применить искусственное дыхание и массаж сердца. Искусственное дыхание и массаж сердца делаются до тех пор, пока не восстановится естественное дыхание пострадавшего или до прибытия врача.

После того, как пострадавший придет в сознание, необходимо при наличии у него электрического ожога на место электрического ожога наложить стерильную повязку.



## 8.5. Отравления

При отравлении недоброкачественными пищевыми продуктами необходимо промыть желудок пострадавшего, давая ему выпить большое количество (до 6-10 стаканов) теплой воды, подкрашенной марганцовокислым калием, или слабого раствора пищевой соды с вызовом у пострадавшего искусственной рвоты. После этого пострадавшего следует напоить теплым чаем и дать выпить 1-2 таблетки активированного угля.

При отравлении газами, аэрозолями, парами вредных веществ пострадавшего необходимо вывести на свежий воздух или устроить в помещении сквозняк, открыв окна и двери.

При остановке дыхания и сердечной деятельности приступить к искусственному дыханию и массажу сердца.

## 8.6. Переохлаждения и обморожения

При переохлаждении и обморожении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение.

При оказании помощи главное - не допустить быстрого согревания переохлажденных участков тела, так как на них губительно действуют теплый воздух, теплая вода, прикосновение теплых предметов и даже рук. До входа пострадавшего в отапливаемое помещение переохлажденные участки его тела (чаще руки или ноги) нужно защитить от воздействия тепла, наложив на них теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.). Повязка должна закрывать только область с выраженным побледнением кожи, не захватывая не изменившиеся кожные покровы. В противном случае тепло от участков тела с ненарушенным кровообращением будет распространяться под повязкой на переохлажденные участки и вызывать их согревание с поверхности, что приведет к гибели поверхностных тканей.

После наложения теплоизолирующей повязки необходимо обеспечить неподвижность переохлажденных пальцев рук и ног, так как их сосуды очень хрупки и потому возможны кровоизлияния после восстановления кровотока. Для этого можно использовать шины, а также любой подручный материал: куски плотного картона, фанеры и дощечки. Для стопы следует применять две дощечки: одна - на длину голени с переходом на бедро, другая - по длине стопы. Их нужно прочно крепить под углом 90 градусов. На переохлажденных участках тела повязку следует оставлять до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится их чувствительность.

Для восполнения тепла в организме и улучшения кровообращения пострадавшему следует давать пить горячий сладкий чай.

При легком обморожении необходимо растереть обмороженное место чистой сушонкой или варежкой. Обмороженное место не допускается растирать снегом. Когда кожа покраснеет и появится чувствительность, наложить стерильную повязку.

Если при обморожении появились пузыри, необходимо перевязать обмороженное место сухим стерильным материалом. Не допускается вскрывать и прокалывать пузыри.

#### 9. Действия персонала при возникновении несчастного случая

Не суетиться (один говорит, остальные - делают, четко давать указания лично, а не «кто-нибудь»).

Освободить пострадавшего от воздействия на него опасного производственного фактора (электротока, химических веществ, воды, механического воздействия и др.) с использованием штатных и подручных средств и безопасных для себя приемов.

Оценить состояние пострадавшего, освободить от стесняющей дыхание одежды, при необходимости, вынести пострадавшего на свежий воздух.

Определить характер и степень повреждения, для чего осторожно освободить поврежденные участки, части тела и принять решение о мерах неотложной помощи.

Выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности - восстановить дыхание, остановить кровотечение, и мобилизовать место перелома, наложить повязки и т.д.

Поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинских работников.

Во всех случаях травматизма после оказания первой помощи обратиться к врачу.

#### 10. Заключение

Ежегодно по всему миру происходит 270 миллионов несчастных случаев. Каждый день 5000 человек умирают из-за несчастных случаев на рабочем месте. 70 - 80% происшедших несчастных случаев так или иначе связаны с человеческим фактором.

Вы должны четко знать и выполнять все требования безопасности труда, правила внутреннего трудового распорядка, соблюдать трудовую и производственную дисциплину.

Работа должна осуществляться на основе четкого выполнения стандартов, правил, норм, инструкций и проектов производства работ.

Ваша безопасность зависит не только от усилий Совета депутатов ЗАТО г. Островной, но и от Вас самих.

Успех будет достигнут лишь тогда, когда не только руководители, но и Вы вместе с остальными работниками будете осуществлять контроль и самоконтроль на протяжении всего рабочего дня.

Для Вас должно быть незыблемым правило: «Не нарушай требований безопасности труда сам и не давай нарушать их товарищу». Если обнаружил нарушение, которое может привести к несчастному случаю, останови работу и сообщи непосредственному начальнику.

Дух товарищества внутри коллектива благотворно влияет на производительность труда и на его безопасность. Преодоление ежедневных напряжений, неизбежных в любой работе, происходит легче в дружном, сплоченном коллективе, чем в одиночку, в условиях конфронтации. Сотрудники, не пользующиеся уважением в коллективе, чаще других подвергаются травмированию.

Рабочий день в организации должен начинаться и заканчиваться ежедневным контролем состояния безопасности труда.

Руководитель должен контролировать выполнение работниками требований безопасности труда, не допускать к работе необученных и непроинструктированных работников, не имеющих средств индивидуальной защиты, отстранять от работы лиц в нетрезвом состоянии.

Вся работа по охране труда должна быть направлена на побуждение всех работающих к пунктуальности, строгому выполнению всех требований безопасности труда.

Контроль за безопасностью труда может быть действенным только тогда, когда в нем будут участвовать все.

На этом вводный инструктаж по охране труда завершен. Если вы внимательно ознакомились с его содержанием, то имеете теперь основные представления об охране труда в Совете депутатов ЗАТО г. Островной.

---

Форма журнала регистрации вводного инструктажа по охране труда  
в Совете депутатов ЗАТО г. Островной

Дата	Ф.И.О. инструк- тируемого	Профессия, должность инструк- тируемого	Наименование структурного подразделения, в которое направляется инструктируемый	Ф.И.О., должность инструкти- рующего	Подпись инструк- тирующего	Подпись инструк- тируемого

---

Приложение № 3к Положению

Форма журнала регистрации инструктажа на рабочем месте  
в Совете депутатов ЗАТО г. Островной

Дата	Ф.И.О. работника	Профессия, должность	Вид инструктажа (первичный, повторный, внеплановый, целевой)	Причина проведения внепланового инструктажа	Ф.И.О., должность инструктирующего	Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого

---

Инструкция по охране труда  
при работе на персональных компьютерах

1. Общие положения

Настоящая инструкция разработана на основе типовой инструкции для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и видеодисплейных терминалов (ВДТ) ТОО Р 01-00-01-96\*, типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОО Р-45-084-01 и Гигиенических требований к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

2. Общие требования охраны труда

2.1. Условия допуска лиц к самостоятельной работе.

2.1.1. К работе на ПК допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, первичный инструктаж на рабочем месте, предварительный и периодические медицинские осмотры, и изучившие настоящую инструкцию.

2.1.2. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Обеспечение условий труда беременным женщинам следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.2. Соблюдение режима труда и отдыха.

2.2.1. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает соблюдение определенной длительности непрерывной работы на ПК и перерывов, регламентированных с учетом продолжительности рабочей смены (рабочего дня), вида и категории трудовой деятельности. Гигиенические критерии оценки тяжести и напряженности трудового процесса пользователей ПК см. в Приложении № 1 к настоящей инструкции.

2.2.2. Для уменьшения неблагоприятного влияния монотонности труда рекомендуется при возможности чередовать виды выполняемой работы.

2.2.3. Регламентированные перерывы желательно проводить вне рабочего места.

2.3. Характеристика опасных и вредных производственных факторов.

Опасными и вредными производственными факторами при выполнении работ на ПК являются:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- нерациональная организация рабочего места.

#### 2.4. Соблюдение правил личной гигиены.

2.4.1. Личную одежду и обувь рекомендуется хранить в личных шкафчиках (гардеробных).

2.4.2. Перед началом работы и после ее окончания, а также перед приемом пищи необходимо вымыть руки теплой водой с мылом.

2.4.3. Не принимать пищу у персонального компьютера и не хранить ее на рабочем месте.

2.4.4. Пользователям ПК не рекомендуется работать в одежде из синтетических материалов.

2.5. Невыполнение сотрудником требований настоящей Инструкции является нарушением трудовой дисциплины и влечет за собой ответственность в соответствии с действующим законодательством.

### 3. Требования охраны труда перед началом работы

#### 3.1. Перед началом работы:

- вымыть руки с мылом, осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- визуально проверить провода электропитания на отсутствие повреждений и оголенных участков;
- убедиться в отсутствии подключений бытовых электроприборов (электрический чайник, обогреватель и др.) к компьютерной электросети;

- убедиться в отсутствии магнитных носителей в дисководах ПК;
- проверить правильность установки стола, стула (кресла), положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов ПК и периферийных устройств в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительного напряжения тела.

3.2. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

- подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительные напряжения;
- исключить блики на экране монитора;
- не пользоваться люминесцентными лампами, если Вы замечаете их мигание;
- использовать ЖК-монитор;
- установить мониторы на расстоянии не менее 1,2 м друг от друга;
- установить монитор так, чтобы центр изображения находился на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола;
- освободить рабочее место от посторонних предметов.

3.3. При включении компьютера соблюдать следующую последовательность действий:

- включить источник бесперебойного питания;
- включить периферийные устройства (принтер, сканер и др.);
- включить монитор;
- включить системный блок.

#### 4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Во время работы необходимо:

- соблюдать санитарные нормы и режим работы и отдыха, содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия используемых устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время, корректно закрывать все активные задачи;
- отключать питание монитора в том случае, если во время перерыва в работе на ПК Вы вынуждены находиться в непосредственной от него близости (менее 2 м);
- соблюдать правила эксплуатации ПК в соответствии с инструкциями по эксплуатации;



- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологический режим представления черных символов на белом фоне (рекомендуется);

- соблюдать установленные регламентированные перерывы и микропаузы. Рекомендуется выполнять упражнения для глаз, шеи, рук, ног, туловища (Приложение № 2);

- соблюдать расстояние от глаз до экрана монитора в пределах 0,6-0,7 м.

4.2. Во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;

- производить частые переключения питания;

- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

4.3. Требования к оборудованию рабочего места.

4.3.1. Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее 45 м<sup>2</sup> (для ЖК-мониторов).

4.3.2. Для обеспечения нормальной влажности воздуха в помещениях с ПК могут применяться увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или кипяченой водой.

4.3.3. Рабочие места с ПК по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

4.3.4. Схемы размещения рабочих мест с ПК должны учитывать расстояния между рабочими столами с мониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого монитора), которое должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2 м.

4.3.5. Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 0,6-0,7 м, но не ближе 0,5 м с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

4.3.6. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 0,3 м от края, обращенного к пользователю или на специальной рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

4.3.7. При постоянной работе экран монитора должен находиться в центре поля обзора, документы рекомендуется располагать слева, в одной плоскости с экраном.

4.3.8. В помещениях с ПК должна ежедневно проводиться влажная уборка.

4.4. Требования к безопасному содержанию рабочего места.

Во время работы запрещается:

- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других периферийных устройств.

## 5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. Сотрудник должен соблюдать меры электрической и пожарной безопасности.

5.2. Сотрудник должен знать местонахождение аптечки первой помощи и уметь правильно ее использовать при несчастных случаях.

5.3. Сотрудник должен, по возможности, уметь оказать первую (доврачебную) помощь: сделать искусственное дыхание, наложить марлевую повязку, сделать из подручных средств шину и наложить ее, остановить кровотечение, наложить жгут и т.д.

5.4. В случаях обнаружения обрывов проводов питания, неисправности электрооборудования, появления запаха гари необходимо немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику.

5.5. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и, до прибытия врача, оказать потерпевшему первую помощь.

5.6. В случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения вызвать представителя соответствующей инженерно-технической службы эксплуатации вычислительной техники.

5.7. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости (невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость), появлении боли

в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю и обратиться к врачу.

5.8. О возникшем возгорании необходимо немедленно сообщить руководителю и в соответствующее подразделение пожарной охраны и приступить к тушению огня первичными средствами пожаротушения.

5.9. В случае отключения электропитания необходимо прекратить работу и доложить руководителю. Не пытаться самостоятельно выяснять и устранять причину. Помнить, что напряжение может также неожиданно появиться.

5.10. О происшедшем несчастном случае сотрудник обязан немедленно поставить в известность руководство, при необходимости оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, обратиться в медицинский пункт за помощью или вызвать скорую помощь.

## 6. Требования охраны труда по окончании работы

6.1. По окончании работы необходимо соблюдать следующую последовательность выключения персонального компьютера:

- закрыть все активные задачи;
- убедиться, что в дисководах нет магнитных или оптических носителей информации;
- выключить питание системного блока;
- выключить монитор;
- выключить питание всех периферийных устройств;
- выключить источник бесперебойного питания.

6.2. По окончании работы осмотреть и привести в порядок рабочее место, вымыть с мылом руки и лицо.

---

## Приложение № 1 к инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере

### Гигиенические критерии оценки тяжести и напряженности трудового процесса пользователей ПК

Организация работы с ПК осуществляется в зависимости от вида и категории трудовой деятельности, определяемых в соответствии с рекомендациями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

Виды трудовой деятельности выполняемой на ПК разделяются на 3 группы:

- группа А - работа по считыванию информации с экрана видеомонитора ПК с предварительным запросом;

- группа Б - работа по вводу информации;

- группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены (рабочего дня).

Для видов трудовой деятельности устанавливается три категории тяжести и напряженности работы на ПК, которые определяются:

- для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, всего не более 60 000 (Шестьдесят тысяч) знаков в течение рабочей смены (рабочего дня);

- для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, всего не более 40 000 (Сорок тысяч) знаков в течение рабочей смены (рабочего дня);

- для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с ПК за рабочую смену (рабочий день), всего не более 6 (шести) часов в течение рабочей смены (рабочего дня).

Таблица 1. Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочего дня (рабочей смены), вида и категории трудовой деятельности с ПК

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с персональным компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин	
	Группа А, количество знаков	Группа Б, количество знаков	Группа В, час	При 8-ми часовой рабочей смене	При 12-ти часовой рабочей смене
I	до 20 000	до 15 000	до 2,0	50	80
II	до 40 000	до 30 000	до 4,0	70	110
III	до 60 000	до 40 000	до 6,0	90	140

Количество и длительность регламентированных перерывов, их распределение в течение рабочего дня (рабочей смены) устанавливается в зависимости от категории тяжести и напряженности работы на ПК и продолжительности рабочего дня (рабочей смены).

При 8-ми часовом рабочем дне (рабочей смене) с работой на ПК, регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ всех видов - через 2 часа от начала работы и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ всех видов - через 2 часа от начала работы и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- для III категории работ всех видов - через 1,5-2 часа от начала работы и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

При 12-ти часовом рабочем дне (рабочей смене), регламентированные перерывы должны устанавливаться:

- первые 8 часов работы, аналогично перерывам при 8-ми часовом рабочем дне (рабочей смене);

- последующие 4 часа работы, независимо от категории и вида работ, продолжительностью 15 минут каждый час.

Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПК рекомендуется организовывать рабочую смену (рабочий день) путем чередования работ с использованием ПК и без него.

При возникновении у работающих с ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПК.

В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с монитором (набор текстов или ввод данных и т.п.) с напряжением внимания и сосредоточенности, при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПК, рекомендуется организация перерывов на 10-15 минут через каждые 45-60 минут работы.

Эффективными являются нерегламентированные перерывы (микропаузы) длительностью 1-3 минуты. Число и распределение микропауз в течение рабочего дня (рабочей смены) устанавливается индивидуально.

---

Приложение № 2 к инструкции по охране труда  
при работе на персональном компьютере

Комплексы упражнений для глаз

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

Вариант 1

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.

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

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

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

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перенести 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 сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

## Комплексы упражнений общего воздействия

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 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. Исходное положение - стойка ноги врозь руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - основная стойка. 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.

### Вариант 2

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

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

## Комплекс упражнений 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 кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



2. Исходное положение - 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. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### Вариант 2

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 - исходное положение. 3 - голову наклонить влево. 4 - исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

#### Вариант 1

1. Исходное положение – основная стойка. 1 – плечи поднять. 2 – плечи опустить. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение 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.

#### Вариант 2

1. Исходное положение – основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – основная стойка. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

---

Приложение № 5 к Положению

Форма журнала ознакомления работников с инструкцией по охране труда  
при работе на персональных компьютерах

Дата ознакомления	Фамилия, имя, отчество	Должность работника	Подпись

---

Перечень профессий и должностей работников,  
освобожденных от первичного инструктажа на рабочем месте

№ п/п	Наименование профессии, должности
1.	Глава муниципального образования ЗАТО г. Островной
2	Начальник отдела аппарата
3.	Председатель Контрольно-ревизионной комиссии

---