

Об Инструкции по охране труда для работников структурных подразделений центрального аппарата МЧС России

Приказ · № 548 · от 24.12.2001 · nap · Действует без изменений

МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
ПРИКАЗ

24. 12.2001 г. Москва № 548

Об Инструкции по охране труда
для работников структурных под-
разделений центрального аппарата
МЧС России

В целях реализации постановления Правительства Российской Федерации от 23 мая 2000 г. № 399 "О государственных нормативных требованиях по охране труда в Российской Федерации"*

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемую Инструкцию по охране труда для работников структурных подразделений центрального аппарата МЧС России.
2. Начальникам (руководителям) департаментов, начальникам управлений и самостоятельных отделов центрального аппарата МЧС России организовать изучение сотрудниками утвержденной Инструкции и обеспечить неукоснительное выполнение её требований в повседневной деятельности.
3. Настоящий приказ довести до заместителей Министра, начальников (руководителей) департаментов, начальников управлений и самостоятельных отделов центрального аппарата МЧС России в порядке, установленном приказом МЧС России от 6.10.97 № 590.

Министр С. К. Шойгу

*Приказ МЧС России от 19.06.2000 г. № 325. СОГЛАСОВАНО: Приложение Председатель профсоюзного комитета к приказу МЧС России МЧС России от " __24__ " __12__ 2001г. В.Д. Новиков № 548 " _6_ "12__ 2001г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда
для работников структурных подразделений центрального аппарата МЧС России
И-01-2001 г.

I. Общие требования безопасности.

1. Настоящая инструкция разработана для гражданского персонала структурных подразделений центрального аппарата МЧС России (далее - работники) в соответствии с постановлением Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 "Об утверждении Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда".*

При разработке инструкции также использован СанПиН 2.2.2.542 -96 "Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронным вычислительным машинам и организации работы" и ГОСТ 12.0.004 - 90 "Организация обучения безопасности труда. Общие положения". -----

* Приказ МЧС России от 28.06.2001 № 239

2. Работник допускается к самостоятельной работе после прохождения:

медицинского осмотра;

вводного инструктажа, проведенного специалистом по охране труда по программе вводного инструктажа (приложение № 1) с записью в журнале регистрации инструктажа установленного образца (приложение № 2);

первичного инструктажа на рабочем месте, проведенного начальником самостоятельного отдела, начальником отдела (далее -начальником отдела) с записью в журнале регистрации инструктажа установленного образца (приложение № 3), который оформляется в отделе;

обучения безопасным методам работы в течение первых 2-14 смен.

3. Повторный инструктаж работника на рабочем месте проводится в соответствии с настоящей инструкцией не реже одного раза в шесть месяцев начальником отдела с записью в журнале регистрации инструктажа установленного образца (приложение № 3).

4. Работник обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения, требования по охране труда.

5. Работник должен выполнять свои обязанности в рабочее время в течение пятидневной рабочей недели- 8 часовой рабочий день с 9-00 до 18-00 (в пятницу с 9-00 до 16-45) согласно ст.42,46 КЗоТ Российской Федерации. Сверхурочные работы допускаются в объеме, предусмотренном ст.54-56 КЗоТ Российской Федерации.

6. При использовании персонального компьютера площадь помещения на одного работающего должна быть не менее 6 кв.м, объем - не менее 20 куб.м.

7. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие вредные производственные факторы:

повышенные уровни электромагнитного излучения;

пониженная или повышенная влажность, подвижность воздуха рабочей зоны;

повышенный уровень шума;

пониженный или повышенный уровень освещенности;

повышенная яркость светового изображения;

повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки.

8. Работник, эксплуатирующий персональный компьютер при выполнении трудовых обязанностей, должен быть ознакомлен с инструкцией по эксплуатации и местом подключения питания;

знать основные меры предосторожности по охране труда;

иметь отчетливое представление об опасности поражения электрическим током и опасности приближения к токоведущим частям;

иметь практические навыки оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим от электротока.

9. Факторами, определяющими степень поражения электротоком, являются сила тока, продолжительность воздействия электротока на человека, место соприкосновения и путь прохождения тока, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма.

Виды поражения электротоком:

электрический удар (паралич сердца и дыхания);

термический ожог (электроожог);

электрометаллизация кожи;

механические повреждения;

электроофтальмия (воспаление глаз вследствие воздействия ультрафиолетового излучения

электрической дуги).

10. Средствами индивидуальной защиты пользователя персонального компьютера является индивидуальный экран или встроенный защитный экран монитора.

11. Для защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов при нахождении на месте строительно-монтажных работ работник должен быть в каске, спецодежде, спецобуви и других средствах индивидуальной защиты.

12. Работник обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать место нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, в т.ч. огнетушителями углекислотными марки ОУ-5, ОУ-10 или порошковыми марки ОП-5, ОП-10. Углекислотный (ОУ-5, ОУ-10) и порошковый (ОП-5, ОП-10) огнетушители позволяют тушить огонь на электрооборудовании до 380 В без снятия напряжения.

13. При несчастном случае пострадавший или очевидец немедленно сообщает начальнику отдела, который в свою очередь сообщает о случившемся начальнику (руководителю) структурного подразделения, в отдел гостехэнергонадзора и охраны труда Департамента инспектирования территорий и сил гражданской обороны (тел. 449-95-57, 449-95-48) и готовит проект указания по формированию комиссии по его расследованию.*

14. Отдел гостехэнергонадзора и охраны труда Департамента инспектирования территорий и сил гражданской обороны МЧС России направляет сообщение о несчастном случае в филиал № 6 Московского регионального отделения фонда социального страхования. -----

* постановление Правительства Российской Федерации от 11 марта 1999 г. № 279 (Приказ МЧС России от 31.03.99 № 183)

15. За нарушение требований настоящей инструкции работник несет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

II. Требования безопасности перед началом работы.

16. Работник при работе с персональным компьютером обязан:

осмотреть и привести в порядок рабочее место;

отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране;

проверить правильность подключения оборудования в электросеть;

проверить исправность подводящих проводов и отсутствие оголенных участков проводов;

проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, оборудования, угла наклона экрана, клавиатуры, "мыши" на специальном коврик, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и стула, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

17. Работнику при работе с персональным компьютером запрещается приступать к работе при: отсутствии специальной вилки с подключением заземления;

обнаружении неисправности оборудования;

при размещении персональных компьютеров в ряд на расстоянии менее 1,2 м между боковыми поверхностями видеомониторов;

при расположении рабочих мест с компьютерами в колонну на расстоянии менее 2,0 м между тылом поверхности одного видеомонитора и экраном другого видеомонитора.

18. Работнику запрещается производить протирание влажной или мокрой салфеткой электрооборудование, которое находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или любую другую уборку производить при отключенном оборудовании.

19. Работник обязан сообщить руководителю отдела об обнаруженных недостатках.

Не пользоваться неисправным оборудованием!

20. Работник приступает к работе только после устранения выявленных нарушений в работе или неисправностей оборудования.

21. Монтаж сетей напряжением 42, 220 и 380 В для подключения электрооборудования производит электротехнический персонал (электрик).

22. Работник производит включение электрооборудования в сеть путем вставки исправной вилки в исправную специальную 3 - полюсную розетку для персонального компьютера.

23. Работник должен убедиться, что включение оборудования никого не подвергает опасности.

III. Требования безопасности при работе на
копировально-множительном оборудовании

24. Размещение копировально-множительного оборудования в подвальных помещениях не разрешается.

25. Независимо от количества устанавливаемого оборудования должно предусматриваться три помещения: для оборудования, отдельное помещение для работника (прием, выдача, оформление документации), складское помещение.

26. При периодической работе электрографического оборудования (не более 4 часов суммарного времени в смену, или отсутствия в штате постоянного работника на копировальном оборудовании) допускается организация одного помещения, площадью не менее 10 кв.м.

27. При использовании настольной малогабаритной копировально-множительной техники, в т.ч. персонального компьютера желательно размещение их в отдельных, от других работников, помещениях.

28. Расстановка оборудования должна производиться с учетом обеспечения свободного доступа ко всем частям механизмов машин и аппаратов, как для обслуживания, так и для ремонта. Расстояние от стены или колонны до краев точки машины или аппарата (с учетом конструкции вентиляционных систем) - не менее 0,6 м., а со стороны обслуживания - не менее 1,0 м.

Между машинами должно быть достаточно места для размещения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции для односменной работы.

Ширина проходов, не включая площади, отведенной для хранения продукции, во всех случаях необходима не менее 0,6 м.

29. Дверные проемы помещений копировально-множительных помещений не должны иметь порогов, двери должны открываться в сторону выходов.

30. Помещения копировально-множительного производства должны оборудоваться системами отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха.

31. Места выделения вредных веществ и тепла должны оборудоваться системой местной вентиляции.

IV. Требования безопасности во время работы с персональным компьютером

32. Работник во время работы обязан:

выполнять ту работу, которая определена его должностной инструкцией, и по которой он был проинструктирован;

в течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место;

держат открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы персональные компьютеры;

не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу;

при необходимости прекращения работы на некоторое время произвести закрытие рабочего файла;

соблюдать санитарные нормы, режимы труда и отдыха;

при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;

соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и

выполнять в физкультпаузах регламентированные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;

соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

33. Работник обязан соблюдать последовательность включения персонального компьютера:

включить блок питания;

включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);

включить системный блок.

34. Работник обязан отключить персональный компьютер от электросети:

при обнаружении неисправности;

при внезапном снятии напряжения в электросети;

во время чистки и уборки оборудования.

35. Рабочее место и режим работы должны соответствовать следующим требованиям:

высоту рабочей поверхности стола отрегулировать в пределах 680-800 мм при отсутствии

регулировки высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 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 для вытянутых ног - не менее 650 мм;

рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независима, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, неэлектризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений;

оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину - не менее 400 мм, регулировку по высоте - в пределах 150 мм, по углу наклона опорной поверхности подставки - до 20 0;

клавиатуру расположить на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой по высоте рабочей, отделенной от основной, столешницы;

уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана, линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать +/- 5 градусов, допустимое +/- 10 градусов;

работник обязан соблюдать режим труда и отдыха при работе с персональным компьютером в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности:

группа А - работа по считыванию информации с экрана персонального компьютера с предварительным запросом;

группа Б - работа по вводу информации;

группа В - творческая работа в режиме диалога с персональным компьютером. Категория Уровень нагрузки за рабочую смену при Суммарное время регламент работ с ПЭВ видах работ с персональным компьютером и рованных перерывов, мин. М

группа А, коли группа Б, коли группа В, час при 8 часовой при 12 часовой

чество знаков чество знаков смене I до 20000 до 15000 до 2,0 30 70 II до 40000 до 30000 до 4,0 50 90 III до 60000 до 40000 до 6,0 70 120

Примечание: Время перерывов дано при соблюдении

требований Санитарных правил и норм СанПиН 2.2.2.542-96

"Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам,

персональным электронно-вычислительным машинам и

организация работы". При несоответствии фактических

условий труда требованиям указанных Санитарных правил и

норм время регламентированных перерывов увеличивается на

30%.

продолжительность обеденного перерыва определяется законодательством о труде (ст.57 КЗоТ Российской Федерации) и правилами внутреннего трудового распорядка;

при работе с персональным компьютером в ночную смену (с 22 до 6 часов), независимо от категорий и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 минут;

при 8-часовой рабочей смене и работе на персональном компьютере регламентированные перерывы должны быть установлены:

для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительность 15 минут каждый;

для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены 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 через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы;

при 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны быть установлены в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, через каждый час продолжительностью 15 минут; во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, устранения гиподинамии, предотвращения развития утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений (приложение № 4);

с целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных;

в случаях возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера;

женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются.

36. Работнику при работе на персональном компьютере запрещается: касаться одновременно видеомонитора и клавиатуры;

прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

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

производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

снимать средства защиты;

дергать за подводящий провод для отключения;

ставить на кабель (шнур) посторонние предметы;

допускать касание кабеля (шнура) с горячими или теплыми предметами;

производить разборку или ремонт.

У. Требования безопасности в аварийных ситуациях при работе с персональным компьютером.

37. Работник обязан:

во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации начальнику отдела и дежурному электрику;
при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать представителя 151 ЦУКС МЧС России;
в случаях появления рези в глазах, резкого ухудшении видимости - невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить руководителю;
не приступать к работе на персональном компьютере до устранения неисправностей;
при получении травмы или внезапном заболевании немедленно известить начальника отдела;
при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать доврачебную помощь и вызвать скорую медицинскую помощь по телефону "03" и 449-36-96, 449-37-63 (ул. Ватутина, 1) или 926-38-87, 926-37-14 (Театральный пр., 3).

38. При обнаружении пожара или признаков горения:

немедленно сообщить в пожарную охрану по телефонам "01", 7-38, 7-39 (назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию) и на пост охраны зданиями по телефонам 7-17, 6-76; оповестить о случившемся сотрудников, находящихся в соседних помещениях (голосом, техническими средствами оповещения);
принять по возможности меры по эвакуации людей, материальных ценностей, тушению пожара, имеющимися средствами пожаротушения;
при невозможности организовать тушение пожара, немедленно покинуть здание согласно плану эвакуации.

39. При наличии опасных факторов пожара на путях эвакуации:

входя в задымленное помещение, дверь открывать медленно, прикрываясь ею;
двигаясь к выходу, пригнувшись или ползком, по возможности накрыв голову плотной тканью;
использовать влажные повязки для защиты от дыма;
оказать помощь пострадавшим;
при возникновении паники решительно пресекать ее.

40. При невозможности эвакуации через эвакуационные выходы:

уплотнить щели дверного проема, пропускающие дым и токсичные продукты горения, смоченным водой материалом (шторы, полотенца и т.д.);
открыть окно и подавать голосовые и жестовые сигналы о помощи;
попытаться при помощи спасательных и подручных средств (веревка, штормтрапы, шторы и др.) покинуть помещение (воспользовавшись окном, балконом, аварийным выходом);
при отсутствии такой возможности, необходимо опуститься на пол, прикрыть рот увлажненной повязкой и всеми возможными способами подавать сигналы о своем местонахождении до прибытия пожарных или спасателей.

УІ. Требования безопасности после окончания работы с персональным компьютером.

41. Работник обязан соблюдать следующую последовательность выключения персонального компьютера:

свернуть активное окно;
выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);

убедиться, что в дисководов нет дискет;
выключить питание системного блока ;
выключить питание всех периферийных устройств;
отключить блок питания.

42. Работник обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место и выполнить несколько упражнений для глаз и пальцев рук на расслабление;

43. Работник обязан по окончании работы (при длительных перерывах более одного часа) или, уходя с работы, вынуть вилку из розетки.

VII. Требования безопасности в аварийных ситуациях при работе с электрооборудованием

44. Работник обязан:

во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, повреждении электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации начальнику отдела и электрику;

не приступать к работе с неисправным электрооборудованием до устранения неисправностей; при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать доврачебную помощь и вызвать скорую медицинскую помощь по телефону "03" и 449-36-96, 449-37-63 (ул.Ватутина, 1) или 926-38-87, 926-37-14 (Театральный пр., 3).

VIII. Требования безопасности во время местной командировки

45. Работник, выполняющий свои обязанности в местной командировке обязан:

при движении пешком выполнять правила дорожного движения для пешеходов:

при переходе через проезжую часть необходимо пользоваться пешеходными переходами (в т.ч. тоннелями, мостами);

при отсутствии подземных пешеходных переходов или мостов переходить проезжую часть по зеленому сигналу светофора или в местах, обозначенных "зеброй";

при отсутствии инженерных сооружений или светофоров, стоя на обочине проезжей части или на тротуаре, оценить расстояние до приближающихся автомашин, условия перехода проезжей части и переходить её по перпендикулярному направлению;

железнодорожные пути переходить по пешеходным тоннелям или мостам;

при пользовании служебной машиной, оборудованной ремнем безопасности, работник обязан быть пристегнутым;

работник обязан производить посадку и высадку из служебной машины со стороны тротуара или обочины, посадка со стороны проезжей части возможна при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения;

работнику при следовании в служебной машине или в другом транспортном средстве запрещается отвлекать водителя от управления транспортным средством движения и открывать двери транспортного средства во время движения.

Начальник Департамента инспектирования
территорий и сил гражданской обороны
генерал-лейтенант

С.С.Салов

Приложение № 1

Программа вводного инструктажа по охране труда

1. Основные положения законодательства Российской Федерации о труде. Гарантии реализации права граждан на труд. Органы надзора и контроля за соблюдением законодательства о труде.

2. Правила внутреннего трудового распорядка. Основные обязанности администрации, и государственных служащих по их

соблюдению. Взыскания за нарушение трудовой дисциплины. Порядок применения и обжалования взысканий.

3. Рабочее время и время отдыха. Нормальная продолжительность рабочего времени. Сокращенная продолжительность рабочего времени для работников на работах с вредными условиями труда. Ограничение сверхурочных работ. Перерывы для отдыха и питания. Выходные дни. Запрещение работы в выходные дни.

Ежегодные отпуска, их продолжительность. Дополнительные отпуска.

4. Коллективный договор и ответственность сторон по его выполнению. Правовые основы разработки, заключения и выполнения коллективных договоров и соглашений. Основные понятия. Основные принципы заключения коллективных договоров и соглашений. Содержание, структура и действие коллективного договора. Контроль за выполнением коллективного договора. Виды соглашений, порядок, сроки разработки и заключения. Содержание соглашений, контроль за их выполнением. Ответственность сторон по невыполнению коллективного договора, соглашения.

5. Понятие охраны труда. Основные положения законодательства Российской Федерации об охране труда.

6. Нормативные акты по охране труда. Правила, инструкции по охране труда. Инструкция по охране труда, разработка и обеспечение работников инструкциями по охране труда. Ответственность работодателя, должностных лиц и работников за нарушение законодательных и иных нормативных актов по охране труда.

7. Права и гарантии работников на охрану труда.

8. Обязанности работника по обеспечению охраны труда в центральном аппарате МЧС России. Соблюдение норм, правил и инструкций по охране труда. Правильное применение индивидуальных и коллективных средств защиты. Ответственность работников за нарушение требований законодательных и иных нормативных правовых актов об охране труда.

9. Обязанности работодателя по обеспечению охраны труда на предприятии. Обучение и инструктирование работников по охране труда. Ответственность работодателя за вред, причиненный здоровью работника трудовым увечьем и профессиональным заболеванием.

10. Основные функции и задачи специалистов по охране труда в МЧС России.

11. Виды инструктажей по охране труда и сроки их проведения. Осуществление контроля за правильностью и своевременностью проведения инструктажей.

12. Организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров и ответственность работодателя за проведение этой работы. Категории работников, которые обязаны проходить предварительные или периодические медицинские осмотры.

13. Общественный контроль за соблюдением законных прав и интересов работников в области охраны труда.

14. Должностные обязанности работников, разработка и

ознакомление с должностными обязанностями, включающими в себя требования по охране труда.

15. Расследование несчастных случаев на производстве.

Сообщение о несчастном случае. Образование комиссии по расследованию несчастного случая. Расследование и составление акта по форме Н-1. Разработка мероприятий по предупреждению несчастных случаев.

Приложение № 2

Форма журнала регистрации
вводного инструктажа

Ж у р н а л

регистрации вводного инструктажа по охране труда

Начат _____ 20____ г.

Окончен _____ 20____ г.

Подпись Дата Фамилия, имя, Год рож Профессия, до Наименовани Фамилия, иниц инструктиру
инструктир

отчество инстр дения лжность инстр е подраздел иалы, должнос емого ующего

уктируемого уктируемого ения, в кот ть инструктир

орое направ ующего

ляется инст

руктируемый 1 2 3 4 5 6 7 8

Приложение № 3

Форма журнала регистрации
инструктажа на рабочем месте

Ж у р н а л

регистрации инструктажа по охране труда

на рабочем месте _____

(Наименование департамента, управления, отдела)

Начат _____ 20____ г.

Окончен _____ 20____ г.

Подпись Стажировка на рабочем месте Дата Фамилия, им Год рождени Профессия, Вид инструк

Причина про Фамилия, ин инструктиру инструктиру Количество Стажировку Знания пров

я, отчество я должность тажа (перви ведения вне ициалы, дол ющего емого смен (с по прошел (под
ерил, допус

инструктиру инструктиру чный на раб планового жность инст) пись рабоче к к работе

емого емого очем месте, инструктажа руктирующег го) произвел (п

повторный, о, допускаю одпись, дат

внеплановый щего щего а) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Приложение № 4

(рекомендуемое)

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

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

Справочно: комплексы упражнений рекомендованы СанПиН 2.2.2.512-96 "Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы".

И.п. исходное положение;

о.с. основная стойка.

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. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и 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 вдаль 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-вниз-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным способом 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 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.

ВАРИАНТ 1

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 пружиняющих 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. 5-8 -то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

ВАРИАНТ 2

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 5-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ 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.

ВАРИАНТ 1

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.

ВАРИАНТ 2

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. 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.