

Инструкция по безопасности труда № 1.....

УТВЕРЖДАЮ,

.....  
.....  
.....  
.....

**ИНСТРУКЦИЯ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА  
ПО БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА  
И ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**При поступлении на работу ознакомление с настоящей инструкцией вводного инструктажа по охране здоровья на производстве и безопасности труда обязательно для всех работников, независимо от специальности, квалификации или должности. Цель проведения вводного инструктажа – дать работникам общие знания по организации охраны здоровья и безопасности труда на производстве.**

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРЕДПРИЯТИИ**

## **2. ВЫПИСКА ИЗ ПРАВИЛ ВНУТРЕННЕГО ТРУДОВОГО РАСПОРЯДКА**

Правила внутреннего трудового распорядка разработаны на основе Закона о трудовом договоре и Закона об охране здоровья и безопасности труда на производстве.

Все вопросы, связанные с правилами внутреннего трудового распорядка разрешает работодатель в рамках данных ему действующим законодательством прав.

Работодатель обязан обеспечить работникам возможность в любое время ознакомливаться с правилами внутреннего трудового распорядка.

### **Порядок приёма на работу и увольнения с работы.**

Заключение договора, приостановка, изменение и его окончание регулируется Законом о трудовом договоре. Договор заключается в письменном виде в двух экземплярах, из которых один остаётся у работника, а второй – у работодателя. Устно можно заключать договора только в случае, если выполнение работы не продлится более двух недель. При приёме на работу может быть определён испытательный срок до четырёх месяцев. Изменение трудового договора только по согласованию обеих сторон и оно оформляется в письменном виде и подписывается как работодателем, так и работником. Как работодатель, так и работник о прекращении действия договора обязаны предварительно сообщить друг другу в письменном виде.

### **Обязанности работодателя:**

- обеспечить работника предусмотренной в трудовом договоре работой и средствами труда, а также давать чёткие и своевременные необходимые указания;
- отпускать работника в предусмотренный отпуск;
- обеспечивать безопасные условия труда;
- ознакомить работника под роспись с правилами внутреннего трудового распорядка; с требованиями охраны здоровья на производстве и правилами безопасности труда.

### **Обязанности работника:**

- своевременно выполнять предусмотренную в трудовом договоре работу и точно

- исполнять трудовые распоряжения работодателя;
- придерживаться порядка использования рабочего времени для исполнения трудовых заданий;
- содержать своё рабочее место в надлежащем порядке и чистоте, выполнять требования производственной и личной гигиены;
- сообщать работодателю или непосредственному своему начальству о несчастных случаях или же об опасности их возникновения.

#### **Рабочее время и его использование.**

Общая протяжённость рабочего времени – 8 часов в день или же - 40 часов в неделю. Дни отдыха – суббота и воскресенье. К числу дней отдыха относятся и государственные праздники, список которых утверждается законом.

Работодатель может привлечь работника на работу в том случае, если эта работа связана с необходимостью обслуживания жителей, с характером работы или же с производственной необходимостью; работающим посменно работникам или же работающим по системе суммирования рабочего времени – режим работы определяется графиком рабочего времени.

В случае вынужденного отсутствия на работе (например, по причине заболевания и т.п.), работник должен при первой возможности сообщить об этом работодателю.

Работа в одну, две или же в три смены оговаривается в трудовом договоре.

На территории предприятия и его производственных помещениях могут находиться только работающие в данной смене и на данных рабочих местах работники.

Сокращённое рабочее время предусматривается для:

- 15-летние работники (освобождённые от обязанности обучения в школе) – 6 часов в день или 30 часов в неделю;
- 16 – 17-летние работники (освобождённые от обязанности обучения в школе) -
- 7 часов в день или же 35 часов в неделю.

#### **Отпуска.**

Всем работникам даётся за проработанный трудовой год основной отпуск длительностью в 28 календарных дней, в число которых не входят дни национальных и государственных праздников. По соглашению сторон, отпуск может быть использован по частям, причём, длительность одной непрерывной части отпуска должна быть не менее 14 календарных дней. Работодатель составляет план отпусков на каждый календарный год и извещает о нём работников в течение января месяца. Отпуска оформляются распоряжением работодателя согласно заявлению работника.

#### **Передача смены.**

По окончании работы в цехе или в других производственных помещениях, мастер или другое ответственное лицо выключает электроосвещение, проверяет надёжность закрытия окон, закрывает на ключ двери, включает охранную сигнализацию и убеждается вместе с вахтёром о её включении. Складские помещения закрывает материально-ответственное лицо, отвечающее за данный склад. Ключи от подлежащих закрытию кабинетов, производственных помещений в конце рабочего дня или смены сдаются на хранение в проходную предприятия. В случае аварийной или стихийной ситуации на территорию предприятия и в его помещения без препятствий допускаются все службы, принимающие участие в ликвидации аварии.

#### **Дисциплинарная ответственность.**

Вынесение дисциплинарного наказания и правомочность его исполнения относится к компетенции работодателя. До вынесения распоряжения о наказании от работника должно быть взято письменное объяснение. Отказ виновного от дачи объяснения не служит причиной не вынесения решения о наказании.

Нарушениями трудовой дисциплины на предприятии считается следующее:

- нахождение на рабочем месте – как в рабочее время, так и в свободное, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

- опоздание на работу без предупреждения или без получения соответствующего разрешения;
- отсутствие на рабочем месте в рабочее время или же уход с работы до окончания рабочего времени.

### **Общие требования охраны здоровья на производстве, безопасности труда и пожарной безопасности.**

Выполнение требований охраны здоровья на производстве, безопасности труда и пожарной безопасности обязательны для всех работников. Каждый работник до начала выполнения своих трудовых обязанностей должен пройти инструктаж по вышеуказанным темам, а также инструктаж на рабочем месте связанный с профессиональными обязанностями. Работники, которые в соответствии действующему законодательству обязаны пройти медицинское обследование, должны его пройти (в том числе, проходить периодическое обслуживание); первичное медицинское обследование работник должен пройти в течение первых двух месяцев после поступления на работу.

## **3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА НА ПРОИЗВОДСТВЕ**

Деятельность в области охраны здоровья и безопасности труда на производстве регулируется Законом охраны здоровья на производстве и безопасности труда. Контроль за исполнением правовых актов – в компетенции Инспекции по труду Эстонской республики. Под охраной здоровья на производстве понимают организацию труда и проведение здравоохранительных мер, приведение в соответствие условий труда возможностям работников, создание физических, духовных и социальных условий для плодотворной деятельности. Под безопасностью труда понимают постоянное проведение мероприятий и внедрение системы технических средств с целью создания безопасной трудовой среды. Для контактов между работодателем и осуществляющим контрольные функции органами на предприятии избираются трудовым коллективом уполномоченные по производственной среде. Основная обязанность уполномоченных производственной среды – постоянно следить за исполнением как работодателем, так и работниками законов, предписаний и руководств в области охраны здоровья на производстве и безопасности труда, а также принятие участия в необходимых случаях в проводимых проверках; участие в выяснении обстоятельств несчастных случаев на производстве. Уполномоченные производственной среды избираются на общем собрании коллектива и работодатель в течение 10 дней после дня выборов сообщает в местную инспекцию по труду фамилии и занимаемые должности избранных работников.

## **4. ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ РАБОТОДАТЕЛЯ И РАБОТНИКА**

Работодатель и работник обязаны при заключении трудового договора убедиться, что договор заключается только в части той работы, для выполнения которой работник прошёл соответствующее обучение.

### Обязанности работодателя:

- предоставить каждому работнику постоянное место работы или участок работы;
- давать работнику чёткие и своевременные необходимые распоряжения, а также предоставлять работу на всё время рабочего дня;
- ознакомить с трудовыми приёмами, а также с внутренним трудовым распорядком во время работы, с требованиями охраны здоровья на производстве и безопасности труда, требованиями пожарной безопасности, выявлять возможную опасность и вредные влияния в процессе работы;

- организовывать для работников обучение по охране здоровья на производстве и безопасности труда;
- выдавать до начала работы, если это требуют условия труда, необходимые средства индивидуальной защиты и рабочую одежду;
- обеспечивать безопасные и не вредные для здоровья условия труда на рабочих местах;
- обеспечивать соблюдение на рабочих местах инструкций и предписаний по охране здоровья на производстве и безопасности труда;
- неуклонно соблюдать положения трудового законодательства в области охраны здоровья на производстве и безопасности труда; принимать все меры во избежание несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- в установленном законом порядке обеспечивать работников гарантией от несчастных случаев и вреда здоровью.

#### Обязанности работников:

- выполнять установленные требования охраны здоровья на производстве и безопасности труда; в случаях невыполнения законных требований, работник может быть наказан в дисциплинарном порядке в соответствии положениям законодательства о дисциплинарных наказаниях, изложенным в Правилах трудового внутреннего распорядка;
- выполнять законные требования работодателя, его представителя, а также лиц, осуществляющих надзор за состоянием охраны здоровья на производстве и безопасности труда;
- соблюдать технологическую дисциплину;
- выполнять только ту работу, в части которой работник прошёл обучение и был проинструктирован;
- проходить, согласно установленному порядку, медицинское обследование;
- выполнять требования положений охраны здоровья на производстве и безопасности труда, которые исходят из положений производственной гигиены, техники безопасности и пожарной безопасности;
- незамедлительно сообщать о несчастных случаях или опасности их возникновения своему непосредственному начальнику или представителю работодателя;
- выполнять иные обязанности, исходящие из правил внутреннего трудового распорядка, трудового и коллективного договоров и должностных инструкций;
- отказываться от работы, угрожающей жизни и здоровью самому работнику или же другим лицам, незамедлительно сообщив об этом работодателю;
- работник обязан пользоваться выданными работодателем индивидуальными средствами защиты, порядок использования которых установлен в инструкциях и предписаниях.
- 

## **5. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЕ**

Рабочую среду следует проектировать, создавать и обставлять так, чтобы процесс работы был безопасным, безвредным для здоровья и производственной среды работника.

Различные виды работы и рабочие операции следует наладить так, чтобы их взаимодействие было безопасным. В соответствии ТКNE-5/1995 «Нормы и предписания здорового микроклимата в производственных помещениях» вредные и опасные факторы производственной среды не должны превышать действующие предельные нормы;

Соответствовать нормам в производственной среде должны:

- температура воздуха;
- относительная влажность;
- освещённость;
- шум;

- обмен воздуха без сквозняков.

В виде исключения если характер работы или технология производства не дают возможности соблюдения норм, то следует пользоваться индивидуальными средствами защиты.

## **6. СРЕДСТВА ТРУДА**

Средства труда можно использовать только для конкретной для в условиях, для которых они предусмотрены. При использовании средств труда в предусмотренных условиях, следует принимать дополнительные меры безопасности.

Положение и расположение средств труда, расстояние между недвижимыми и движущимися частями, энергоснабжение, а также способы подачи веществ, деталей и т.п., использования и удаления, должны обеспечивать безопасность работающего и других лиц. Остановленное оборудование можно вводить в действие только по распоряжению администрации. В непосредственной близости от движущихся частей машин запрещается работать с длинными, не уложенными под головной убор волосами, носить с незастёгивающими рукавами одежду, а также переодеваться.этого работы, а также Запрещается оставлять без надзора работающие машины, оборудование и станки. Запрещается работать на неисправных машинах, станках и т.п.; использовать неисправный инструмент, а также работать на незаземлённом оборудовании. Запрещается работа на машинах, оборудовании, станках, если у них отсутствует предусмотренная защита или защитные устройства.

Рабочие должны соблюдать безопасные подходы и нахождение во всех рабочих зонах, которые необходимы при производстве, наладке или обслуживании.

Если конструкция средства труда не позволяет обеспечить достаточно необходимую безопасность для работающих, других присутствующих по работе лиц или же имущества, то это средство труда следует надёжно закрепить на основании, используя неразъёмные или другие виды креплений.

Если неверное соединение отдельных частей средств труда, газотрубопроводов, паротрубопроводов, трубопроводов жидкостей или же электропроводки могут создать опасность, то следует на месте соединений вывесить ( укрепить ) бирки с указанием о необходимости правильного соединения, а при необходимости, следует на бирках указать направление движения в трубопроводе или перемещения части оборудования.

Соответствующая информация должна иметься также в инструкциях по безопасности оборудования.

Для проведения рабочего процесса, наладки оборудования, его обслуживания и ремонта работникам выдаются необходимые рабочие и измерительные приборы и вспомогательные устройства.

Должна быть обеспечена возможность обслуживания средств труда при остановленном оборудовании. Если остановка оборудования невозможна, то следует применять такое вспомогательное оборудование, которое обеспечит безопасное проведение работы - предпочтительно вне опасной зоны.

Если на средство труда имеется журнал обслуживания, то туда следует занести все предусмотренные данные о проведенных операциях.

На время перерывов в работе, когда средство труда или же его опасные части останавливаются, как правило, следует электропитание отключить.

Если при использовании средства труда имеется вероятность опасности для работающих или вероятность вреда для здоровья, то работодатель должен следить за тем, чтобы этим средством труда пользовался, обслуживал его, ремонтировал, налаживал и чистил только тот работник, которому это вменено в обязанность и который получил соответствующее обучение.

При эксплуатации средств труда работодатель обязан соблюдать в инструкциях по эксплуатации указанные изготовителем требования обслуживания и наладки.

С движущимися средствами труда может работать только тот работник, который получил соответствующее обучение по работе с этим средством, а также имеющий удостоверение на право управления.

При эксплуатации передвижного средства труда следует соблюдать требования безопасности движения.

Распоряжением о порядке движения следует предотвращать проход и нахождение посторонних работников и лиц в зоне работающего передвижного средства. Если же в зоне работающего передвижного средства проход и нахождение других работников не может быть исключено, то следует принять необходимые меры, исключающие возможность опасности работникам при работе передвижного средства труда.

Перевозка работников на механическом средстве разрешается только в том случае, если это средство снабжено защитными устройствами для их перевозки. Если работа проводится во время движения средства труда, то следует выбирать такую его скорость, которая не будет угрожать безопасности труда работников.

## **7. ПОДЪЁМНЫЕ МЕХАНИЗМЫ**

При эксплуатации движущегося или передвижного подъёмного устройства должна быть обеспечена их устойчивость, с учётом профиля рабочей площадки основания и свойств грунта.

Работник не должен находиться под висящим грузом, если в этом нет исключительной необходимости для выполнения трудового задания.

Перемещение грузов над не защищёнными местами работы, где находятся рабочие, запрещено. Если в процессе работы нет возможности выполнять вышеизложенные требования, то следует предусмотреть и применить другие меры по обеспечению безопасности работников.

Вспомогательные подъёмные средства и способ строповки выбирают в соответствии грузу, местам и видам захватов, а также погодным условиям. Для осведомления работников, в соответствии установленному порядку, на вспомогательных подъёмных устройствах должны быть отмечены их основные технические данные и параметры.

При хранении подъёмных вспомогательных устройств следует избегать их повреждения и ухудшения технических свойств.

В случае использования одновременно двух и более подъёмных механизмов, следует уточнить и определить порядок согласованных действий рабочих во время работы, а также применить меры с целью избежать столкновения грузов или же отдельных частей всех участвующих в работе подъёмных устройств. Используя для подъёма грузов передвигающиеся подъёмные устройства, работодатель обязан принять меры с целью избежания их наклона, падения или самопроизвольного движения, а также наладить контроль за безусловным исполнением этих мер. Если работающий с подъёмным устройством не может непосредственно или с помощью какого-либо вспомогательного устройства иметь полный обзор движения груза, то следует для руководства работой назначить обученного сигнальщика или же принять и дополнительные меры во избежание опасных для работников столкновений.

Если работник укрепляет или освобождает груз вручную, то следует принять меры, чтобы это делалось безопасными способами, а также под косвенным или прямым контролем за подъёмными устройствами.

Если у подъёмной установки отсутствует устройство, гарантирующее падение груза в случае полного или частичного отключения электропитания, то следует принять на этот случай дополнительные меры.

Висящий груз нельзя оставлять без присмотра, за исключением случая, если нахождение людей в опасной зоне исключено или же висящий груз надёжно укреплён.

Всякая работа по подъёму грузов должна быть конкретно спланирована и должен быть налажен контроль за ходом проведения этой работы.

При проведении работы подъёмными механизмами во внешних условиях, она должна быть прекращена, если погодные условия ухудшились настолько, что они могут угрожать безопасной работе подъёмных установок и, соответственно, находящимся поблизости работникам.

## **8. ОСВЕЩЕНИЕ**

Территория проведения работы, подъезды, коридоры, производственные, бытовые и другие помещения должны иметь достаточное освещение.

Освещение должно быть достаточным настолько, чтобы была обеспечена возможность безопасного проведения работы и передвижения людей.

В случае необходимости, следует устраивать на рабочих местах, а также на опасных путях передвижения людей местное освещение.

Освещение и светильники, а также расположение светильников, должны быть безопасными для людей. В местах, где внезапное отключение освещения может представлять опасность, следует устраивать самовключающееся освещение.

Соответствующим требованиям можно считать освещение, когда соблюдаются следующие условия:

- налажено повсеместное равномерное освещение;
- освещение является достаточным;
- освещение не ослепляет ни прямо, ни косвенно ( отражение );
- освещение не создаёт эффект сильной тени;
- освещение не искажает тона цвета;
- освещение безопасно и биологически полноценно;

При проектировании освещения следует предпочесть естественное освещение.

Освещение должно способствовать хорошей видимости знаков безопасности, а также аварийных включателей.

В случае недостаточности естественного освещения следует использовать искусственное освещение. В качестве искусственного освещения можно использовать общее или комбинированное освещение.

Запрещается в производственных помещениях пользоваться местным освещением без устройства общего освещения.

Как естественное, так и искусственное освещение на рабочих местах должно соответствовать действующим санитарным нормам и требованиям.

## **9. ШУМ И ВИБРАЦИЯ**

Производственный шум – это неупорядоченная комбинация исходящих от производственного оборудования звуков.

Если техническими методами не удаётся снизить исходящий шум ( изоляция источника шума, применение глушителей и т.п.), то следует применять индивидуальные средства защиты слуха.

В местах работы с повышенным шумом, рабочие, после каждых 2-х часов работы, должны иметь возможность 10 - 15 минут нахождения в тихом, защищённом от шума помещении.

Время нахождения в таком помещении должно быть предусмотрено трудовым или коллективным договорами или же определено распоряжением работодателя.



Под вибрацией понимаются механические колебания частотой более 1 Hz.

Источниками вибрации на производстве являются пневматические ручные инструменты, сверлильные и другие инструменты и машины.

Вибрация на месте работы или от средств труда не должна причинять физический вред или функциональное расстройство организма.

С целью уменьшения вредного воздействия вибрации следует пользоваться специальными гасящими вибрацию обувью и перчатками, а также поясами, сжимающими внутренние органы, уменьшающими их тряску. Требуемые средства защиты выдаёт работодатель.

В производственных подразделениях следует ввести порядок периодичности работы. На рукоятках (ручках) инструментов следует укреплять амортизирующие обмотки.

## **10. ВЕНТИЛЯЦИЯ**

У рабочих мест должна иметься вентиляция, посредством которой загрязнённый, перегретый или сырой воздух заменяется в достаточном количестве свежим или кондиционированным воздухом, а также уменьшается до минимума распространение неприятных производственных запахов.

При определении уровня и вида вентиляции следует учитывать количество работающих в помещениях, физическую нагрузку работников, размеры рабочих помещений, количество используемого оборудования, его специфику, а также характер технологических процессов.

В случае необходимости, следует предусмотреть принудительную вентиляцию и обеспечить её регулярное обслуживание, если в процессе работы выделяются могущие быть вредными для здоровья работников вещества и пыль. Концентрация вредных веществ в производственной среде не должна превышать установленные предельные нормы.

Шум от вентиляционных установок не должен существенно превышать уровень шума в окружающей производственной среде.

Скорость перемещения воздуха должна быть в пределах 0,1 – 0,4 м/сек (ТКНЕ – 5/1995).

Относительная влажность воздуха должна быть в пределах 40 – 60 % (ТКНЕ – 5/1995).

## **11. ТЕМПЕРАТУРА**

Температура производственных помещений должна способствовать приятному микроклимату и должна быть подходящей для выполнения трудовых обязанностей.

По-необходимости, следует производственные помещения обеспечить местными отопительными и охладительными системами или же, в крайнем случае, обеспечить работников защитной рабочей одеждой и помещениями для отдыха.

Работники не должны находиться долгое время в условиях экстремальных температур.

Температура производственных помещений на рабочих местах должна быть в пределах 18 – 26 градусов, в зависимости от степени физической тяжести выполняемой работы (ТКНЕ – 5/1995). В холодное время года следует принимать меры по защите рабочих мест от продувания сквозь щели застеклённых окон; в тёплое же время года следует обеспечивать защиту рабочих мест от прямых солнечных лучей.

## **12. СОБЛЮДЕНИЕ ЧИСТОТЫ И УДАЛЕНИЕ ОТХОДОВ**

Рабочее место, мебель и инструменты должны содержаться в чистоте.

Чистить также следует полы, стены и потолки.

Запрещается накапливать на рабочих местах и в проходах сырьё, полуфабрикаты, готовую продукцию.

Уборочные работы и удаление отходов следует проводить в зависимости от необходимости и основательно. Отходы следует выбрасывать в подходящие и предназначенные для этого контейнеры.

### **13. ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ**

В производственных помещениях должно быть достаточно свободного пространства, с тем, чтобы соблюдать возможность свободного перемещения людей.

Минимально необходимым принято считать 10 куб.метров объёма помещения на одного человека.

Строительные и отделочные материалы рабочих помещений не должны представлять Какой-либо опасности для здоровья и должны быть легкоочищаемыми.

### **14. РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ( ПОЗЫ ) РАБОТНИКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ**

Рабочие места должны быть приспособленными для работающего и соответствовать выполняемой работе.

В аварийных ситуациях должна быть обеспечена возможность незамедлительно покинуть рабочее место.

Если работа выполняется сидя или же есть возможность сидя её выполнять, то места работы следует снабдить подходящими сидениями со спинками, которые будут в достаточной мере опорой спины работника.

На местах работ где нет возможности опереться ногами о пол, следует изготовить и поставить подставки-опоры для ног.

### **15. ТРЕБОВАНИЯ ПО ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ.**

Электроустановки должны быть спроектированы, устроены, установлены и должны эксплуатироваться так, чтобы не могла возникнуть опасность пожара, взрыва или поражения током, а также соответствовали действующим в государстве требованиям.

К проведению электроработ допускаются только работники, имеющие соответствующую квалификацию по электробезопасности; периодический контроль знаний электроперсонала должен проводиться не менее одного раза в год.

Работать с ручным электроинструментом разрешается только работникам, сдавшим экзамен по программе I.-ой группы электробезопасности.

Все электроустановки должны быть защищены предохранительными устройствами ( автоматические выключатели, релейную защиту ). В случае необходимости, электроустановки должны иметь зануление и заземление ( притом, запрещается устройство их совмещённой системы). Провод зануления должен отличаться от других проводов.

#### **При эксплуатации электроустановок запрещается :**

- использовать повреждённую или без изоляции электропроводку;
- использовать электромоторы и другое электрооборудование, при работе которых внешняя температура оборудования превышает на 40 градусов температуру окружающей среды ( это в случае, если в отношении данного оборудования не установлены какие-либо другие требования ).

- использовать электронагревательные приборы без огнестойких подставок, а также оставлять эти приборы без надзора;
- использовать неисправные розетки, распределительные коробки, рубильники, а также какие-либо другие материалы по устройству электропроводок;
- открывать двери электрощитов не имеющим на то право работникам, удалять защитные кожухи электроустановок или же работникам, не имеющим допуска по электроработам, приступать к устранению неисправностей.

О неисправностях в электросистеме следует сообщить дежурному электрику или мастеру. Исправность электросети следует последовательно и в предусмотренные сроки проверять - как визуально, так и с помощью измерительных приборов.

## **16. ПОЛЫ И ПУТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Под путями передвижения подразумеваются дороги ( как для пешеходов, так и для транспорта, а также предназначенные для совместного использования как пешеходами, так и автотранспортом ), на которых имеются лестницы, стационарные приставные лестницы, проходы, ворота или же эстакады складирования.

Полы и пути передвижения должны быть достаточно крепкими, рассчитанными на максимальные нагрузки при перемещении по ним. Полы и пути перемещения не должны иметь выбоины; не должно быть неровностей, не должны быть скользкими; также на них не должно быть каких-либо препятствий передвижению.

Полы и пути передвижения должны быть очищаемы.

В целях безопасности, скорость на территории должна ограничиваться.

Открытая сторона лестниц должна иметь ограждение или поручни. Поручни должны иметься, по-крайней мере, с одной стороны лестниц.

## **17. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ВЫСОТЕ ОПАСНОСТЬ ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ СКЛАДИРОВАНИЕ**

При работе на высоте следует соблюдать следующие требования безопасности:

- с приставных лестниц ( длиной не более 5 метров ) разрешается делать только осмотры и небольшие сборочные работы ( при этом запрещается пользоваться электроинструментом ); как правило, при работе на высоте пользуются надёжными платформами для обслуживания или же перемещающимися лесами и подмостями ( « козлы » ); необходимо пользоваться защитными касками и страховочными поясами.

Работа на высоте допускается только при дневном освещении и при условии, что внизу, под местом проведения работы, не находятся люди.

Для проведения высотных работ ( на высоте более 7,5 метров ) требуется специальное обучение работников.

Если существует опасность падения с высоты двух метров или же с ещё большей высоты, то ограждение должно иметь высоту не менее 110 см. и должно быть снабжено ещё и двумя дополнительными оградительными досками.

Различные проёмы, сооружаемые объёмы и конструкции, куда возможно падение, должны быть надёжно накрыты или должны иметь ограждения высотой не менее 110 см.

Стационарные лестницы должны иметь крепкую конструкцию, должны быть проверены согласно требованиям и надёжно закреплены.

Перекладки лестниц должны быть строго горизонтальными. Боковые стороны лестниц должны быть выше платформы не менее, чем на 110 см.

Запрещается пользоваться лестницами без креплений, с отсутствующими перекладинами или же лестницами с неподбитой снизу резиной.

Стационарные лестницы высотой более 2,5 метра должны быть снабжены страховочными узлами или же средствами препятствующими падению.

Стационарные лестницы можно использовать только в том случае, если нет возможности пользоваться маршевыми лестницами.

В местах, где есть опасность падения с крыши или опасность провалиться сквозь крышу – там следует применить дополнительные меры предосторожности ( дополнительные меры по предотвращению падения ).

Складирование и покрытие грузов делается только в предусмотренных для этой цели местах. Эстакады складирования и подъездные пути должны соответствовать габаритам складироваемых грузов.

При перемещении грузов с разными плоскостными уровнями следует на краях уровней устанавливать бортики и, по-возможности, надёжные подлокотники.

Кислоты и щелочи разрешается перевозить только в специально для этого предназначенных бутылках и в корзинах с надёжно укрепленными ручками.

Перевозка газовых баллонов разрешается только закрепленными на специальной раме или же вручную на специально предназначенной для этой цели тележке.

## **18. ОКНА, ДВЕРИ, ВОРОТА**

Расположение дверей и ворот, их размеры и материал выбираются согласно назначению.

Окна, а также просвечивающиеся или же пропускающие свет плоскости в стенах, перегородках, дверях должны быть защищены от случайной возможности разбить; их следует обозначить или же сделать эту поверхность более обращаемой на себя внимание. Открытие и закрытие открывающихся окон, а также слуховых окон – должно быть безопасным. Открытие окон никак не должно представлять какой-либо опасности для работников.

Окна на солнечной стороне зданий должны иметь регулируемую защиту от чрезмерного освещения.

Окна и слуховые окна следует проектировать таким образом, чтобы их очистка была бы безопасной.

На основных путях передвижения и на в обоих направлениях открывающихся или поворачивающихся дверях и воротах должны быть устроены прозрачные плоскости (окна), позволяющие видеть происходящее с другой стороны этих дверей или ворот.

Открывающиеся моторным механизмом двери и ворота должны быть снабжены устройствами безопасности с тем, чтобы избежать травмирования людей.

При необходимости следует снабдить эти двери или ворота хорошо заметной, выделяющейся на общем фоне « стоп-кнопкой » их остановки или же следует установить устройство остановки их движения с тем, чтобы можно было в случае опасности эти двери или ворота немедленно остановить.

Если проход для пешеходов через транспортные ворота опасен, то в непосредственной близости от ворот для автотранспорта должна быть установлена и дверь для пешеходов.

## **19. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЭЛЕКТРОТРАВМ.**

С целью защиты людей от вредного влияния электрического тока, при обслуживании электроустановок применяются следующие организационные и технические средства и приёмы:

- специальное обучение персонала и периодическая проверка знаний;
- регулярный медицинский контроль персонала;
- устройство установок заземления;
- автоматическое отключение неисправных частей электросети;
- использование средств защиты (инструмент с изолированными ручками, перчатки, обувь, коврики, очки, переносные заземления, защитные барьеры и ограждения).

Исполнение вышеизложенных требований контролируют уполномоченные и специалист службы производственной среды.

#### Надзор при проведении работ:

- расположение токопроводящих частей на достаточном удалении от деревянных конструкций, их изоляция или ограждение, их маркировка;
- периодический контроль и испытания электроустановок.

## **20. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ**

Под понятием перемещения тяжестей имеется ввиду подъём тяжестей, опускание, удержание на руках ( в руках ), перенос, подтягивание или толкание одним или одновременно несколькими рабочими.

Работодатель должен принять распорядительные или технические меры с тем, чтобы избежать на рабочих местах такие работы по перемещению тяжестей, в следствие проведения которых может возникнуть риск для здоровья работников.

Если работы по перемещению тяжестей нельзя избежать, то работодатель должен принять меры, максимально уменьшающие связанный с проведением по перемещению тяжестей риск для здоровья.

Если работник считает, что несмотря на точные указания работодателя работа по перемещению тяжестей всё же представляется для него физически чрезмерно тяжёлой, то он, сообщив об этом работодателю, вправе от такой работы отказаться.

#### **Обязанности работодателя.**

Работодатель работу по перемещению тяжестей должен организовать так, чтобы максимально сделать её безопасной для работников.

Для этого он должен:

- оценить риск данной работы для здоровья работников, учесть все опасные её факторы;
- в случае имеющегося риска принять меры для его исключения или же уменьшения.

При выборе мер безопасности и их проведению работодатель должен проконсультироваться с уполномоченными производственной среды, а при необходимости, и с врачом охраны здоровья на производстве.

Работодатель должен известить всех, связанных с предстоящей работой по перемещению тяжестей о факторах опасности этой работы, в том числе – о весе тяжестей, а также о центре тяжести грузов, если они эксцентричны.

Работодатель обязан следить за тем, чтобы работники, занятые работой по перемещению тяжестей, были до её начала проинструктированы на рабочем месте. Причём, в его обязанности входит и организация правильного использования технических средств при перемещении тяжестей и уменьшение опасности риска при их использовании, С учётом факторов опасности, работодатель должен убедиться в том, что работники прошли обучение по применению в процессе работы правильных рабочих приёмов.

Соответствующий инструктаж должен также пройти и работник, в ежедневные обязанности

которого работа по перемещению тяжестей не входит. Инструктаж и обучение имеет право проводить только уполномоченное работодателем компетентное лицо.

В случае осуществления работы по перемещению тяжестей женщинами, работодатель обязан следить за тем, чтобы перемещаемые тяжести не превышали их физические возможности. Если работа по перемещению тяжестей составляет основное время работы работника, то на эту работу можно определять работника не младше 18 лет. Беременным женщинам в течение трёх месяцев после родов и лицам младше 16 лет работа по перемещению тяжестей запрещена.

С целью уменьшения риска для здоровья при перемещении тяжестей, работодатель обязан принимать следующие меры:

- снабдить работника необходимыми техническими вспомогательными средствами ;
- по-возможности, уменьшить вес перемещаемых тяжестей;
- обеспечить удобный при проведении работы по перемещению климат производственной среды, вентиляцию и освещение;
- обеспечить достаточное для работы свободное пространство – как на рабочем месте, так и при перемещении;
- сократить путь перемещения;
- сократить продолжительность работы по перемещению, в том числе предусмотреть уместные и разумные перерывы на отдых во время процессы работы;
- организовать работу так, чтобы работник мог чередовать работу по перемещению тяжестей с работой не связанной с физическими усилиями;
- выдавать работникам индивидуальные средства защиты, если работа по перемещению тяжестей связана с опасностью травмы.

#### **Факторы опасности, создающие риск здоровью:**

Тяжесть может быть причиной риска здоровью, если она:

- имеет слишком большой вес или велика по размерам;
- неудобна по своей конфигурации для захвата и крепления;
- нестабильна или же содержимое может перемещаться;
- ввиду своей формы или плотности может травмировать работника, в особенности, если она сталкивается с другими предметами.

#### **Работа по перемещению тяжестей может стать причиной риска для здоровья, если:**

- требуемое физическое усилие чрезмерно большое;
- её можно выполнить только с поворотом корпуса тела;
- она может быть проведена с возможностью неожиданного самопередвижения тяжести;
- она проводится в ненадёжном или неудобном рабочем положении ( позе ) тела работника.

#### **Условия труда могут быть причиной риска здоровью, если:**

- для перемещения тяжестей не хватает достаточного пространства, особенно, по вертикали;
- пол неровен или скользок, что может быть причиной падения;
- работу по перемещению приходится делать на разных уровнях пола или рабочих поверхностях;
- опоры под ногами неустойчивы;
- температура воздуха или влажность не способствует работе по перемещению или же отсутствует вентиляция.

#### **Организация работы по перемещению может быть причиной риска здоровью, если:**

- работа по перемещению слишком часто проводится или же долговременна, что способствует большой нагрузке, в первую очередь, на позвоночник;
- работа по перемещению выполняется сидя;
- время отдыха и восстановления сил слишком мало;

- подъём и снятие тяжестей происходит на неудобной высоте ( например, выше плеч или же ниже высоты колен ), а также на с неудобного расстояния ( например, далеко от месторасположения самого работника);
- тяжесть при переносе нельзя опереть о тело или же путь переноса слишком длинен;
- по причине технической заданности процесса работы, работник не может изменить темп своей работы;
- работник одет в неудобную одежду, обувь или же его снаряжение не подходит к проведению работы по перемещению.

**Личные качества работника могут быть причиной риска здоровью, если:**

- он физически слаб для выполнения конкретной работы;
- он не прошёл необходимого для выполнения работы по перемещению тяжестей обучения.

## **21. РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ**

При работе с компьютером паузы для отдыха должны составлять 10 % рабочего времени. Место работы на компьютере должно быть спланировано и обставлено так, чтобы у работника была возможность менять рабочее положение ( позу ) своего тела, двигаться и, при этом, выбирать для себя наиболее удобное рабочее положение ( позу).

При планировании рабочего места для работы на компьютере следует учитывать окружающий шумовой фон и шум от работающего рядом оборудования.

Шум не должен мешать сосредотачиваться или общаться.

Использование оборудования не должно угрожать здоровью. Излучение, за исключением видимой части электромагнитного излучения, следует уменьшать до предела, который обеспечит безопасность работника.

Во избежание отражения или ослепляющего отсвета с экрана, следует помещение с компьютером обставить так, чтобы источники света – окна и другие проёмы, просвечивающиеся или же полупросвечивающиеся стены, ярко покрашенное оборудование и стены, а также общее и местное освещение должны быть от экрана компьютера расположены на, по-возможности, достаточном удалении. На окнах должно быть регулируемое покрытие.

С учётом характера и состояния зрения работника, общее и местное освещение следует устроить таким образом, чтобы в поле зрения работника соблюдалась необходимая контрастность предметов.

При работе с компьютером должно быть:

- рабочий стол или плоскость должны быть достаточно большими, с тем, чтобы была возможность удобно расположить компьютер, панель клавиатуры, держатель документов, бумаг, а также соединяемые с компьютером дополнительные устройства;
- стул, на котором сидит работник, должен быть устойчив, высота сиденья и спинка стула должны быть регулируемы, в случае необходимости, должна иметься подставка для ног;
- держатель для документов и бумаг должен быть установлен на подставке с возможностью перестановки с тем, чтобы избегать неудобных движений головы и глаз. Изображения на экране компьютера должны быть чёткими, как в тексте, так и прорядно.

Для соблюдения чёткости текста, должно быть:

- расстояние между изображениями и рядами текста достаточно большим;
- видимость изображений и контрастность регулируемы;
- изображение на экране устойчивое и без мельканий;
- высота и наклон экрана регулируемы;

Панель клавиатуры должна быть отдельно перемещающаяся, с уклоном и матовой поверхностью, а также поставлена на стол так, чтобы:

- у работника не было неудобства для рук;
  - перед панелью клавиатуры было достаточно пространства для опоры рук;
- Расположение обозначений на клавиатуре должно быть хорошо различаемым и удобным для работающего.

Микроклимат рабочей среды и содержание вредных веществ в воздухе должны соответствовать действующим нормам.

При пректировании и разработке программ, их выборе и изменениях работник должен считаться со следующими положениями:

- программы должны соответствовать выполнению рабочих заданий;
- программами удобно и легко пользоваться;
- программы по уровню сложности соизмеримы с опытом и знаниями оператора;
- без ведома работника нельзя контролировать его качественные и количественные возможности;
- между работником и системой должна быть возможность диалога;
- при разработке оформления программ следует учитывать принципы эргономики.

## **22. БЫТОВЫЕ УСЛОВИЯ**

Достаточное количество санитарных помещений и умывальных должно находиться в легкодоступных местах. Эти помещения должны содержаться в чистоте, там должны быть освещение и вентиляция. В умывальных кроме холодной воды, мыла и сушильных средств, должна быть и горячая вода. Соответственно работе следует предусматривать и наличие душа.

Для женщин и мужчин должны быть предусмотрены отдельные раздевалки и умывальные. Для хранения личных вещей и рабочей одежды работников следует подобрать подходящие для этой цели помещения.

В случае необходимости, должна быть организована возможность сушки одежды.

Для работников должны быть предусмотрены и зоны отдыха; они должны быть достаточно просторными, с необходимым количеством стульев со спинками и столами – в соответствии максимально возможному количеству одновременно отдыхающих работников.

Комнаты отдыха следует предусматривать для работников, чья работа проходит в условиях шума, физически тяжела или постоянно связана с принудительными рабочими положениями тела ( позыми ).

По- возможности, в комнатах отдыха устанавливаются холодильники, средства кипячения воды и микроволновые печи.

Соответствующие помещения отдыха предусматриваются для беременных женщин и кормящих грудью матерей. У них, кроме прочего, должна быть возможность отдыхать лёжа.

В комнатах отдыха курение запрещено. Температура воздуха в бытовых помещениях должна быть не ниже 18 градусов тепла.

## **23. ПОРЯДОК ИЗВЕЩЕНИЯ О НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ**

О каждом несчастном случае потерпевший или его свидетель обязаны незамедлительно сообщить своему непосредственному руководителю или представителю работодателя. Работодатель же, в свою очередь, обязан регистрировать все произошедшие несчастные случаи.

Если произошёл тяжёлый несчастный случай, то работодатель также обязан незамедлительно сообщить об этом в инспекцию по труду, а в случае со смертельным исходом - и в полицию.



Работодатель, или по его распоряжению организующий и исполняющий работу по вопросам производственной среды работник, обязаны:

- немедленно организовать первую доврачебную помощь пострадавшему; в случае необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь или организовать транспортировку пострадавшего в больницу;
- до начала расследования, если это не угрожает работникам и не создаёт аварийную ситуацию, сохранить место работы и оборудование в том виде, в каком они были в момент несчастного случая;
- оградить рабочую зону, где произошёл несчастный случай;
- проинформировать о случившемся соответствующую организацию страхования;

Обстоятельства несчастного случая или профессионального заболевания устанавливает расследование, которое проводит работодатель и в котором с правом голоса участвует уполномоченный по производственной среде. Работодатель регистрирует все случаи профессиональных заболеваний и причины, способствующие заболеваниям, связанным с производством.

Если несчастный случай или профзаболевание стали причиной потери работником работоспособности или же в связи с этим возникла необходимость перевести работника на более лёгкий труд хотя бы и на один день, то работодатель обязан оформить протокол с вручением пострадавшему или представляющему его интересы лицу, с предоставлением местной инспекции по труду и организации страхования.

В протоколе о несчастном случае или профессиональном заболевании указываются меры, которые предпринимаются в целях предотвращения подобных несчастных случаев и профессиональных заболеваний в дальнейшем.

Инспектор по труду расследует тяжёлые и окончившиеся летальным исходом несчастные случаи и профессиональные заболевания независимо от расследования работодателя. Данные по расследованию хранятся в течение 55 лет.

## **24. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ**

Работодатель обязан:

- обеспечить в производственных помещениях наличие медикаментов на случай оказания первой доврачебной медицинской помощи, а также предусмотреть помещения, где, в случае необходимости можно оказать пострадавшему первую помощь и ему можно находиться до прибытия врача;
- вывесить на видных местах руководства о способах оказания первой медицинской помощи ( плакаты, брошюры и другие наглядные материалы );
- назначить лицо, ответственное за содержание в порядке средств оказания первой доврачебной помощи.

Местонахождение средств оказания первой доврачебной помощи должно быть соответственно обозначено и должно находиться в доступном для всех работников месте;

также на видных местах должны быть вывешены номера телефонов вызова скорой медицинской помощи ( всеобщий номер телефона Центра тревоги – 112 );

- вывесить на видных местах имена работников, прошедших обучение и умеющих оказывать первую доврачебную помощь;
- разъяснять работникам, как следует поступать при несчастном случае, какие при этом средства и меры следует применять, где можно взять медикаменты и вспомогательные средства, а также - к кому и куда следует обращаться с целью вызова врача скорой медицинской помощи;
- обеспечить на случай происшествия ( несчастный случай, профзаболевание ) доступность средств первой доврачебной помощи, оказание первой помощи

прошедшим обучение и подготовленным для этого работником, а также обеспечить возможность оперативно связаться с внешними службами ( всеобщий номер телефона – 112 ) и обеспечить возможность доставки пострадавшего при несчастном случае или заболевшего работника в медицинское учреждение или же домой ( согласно указанию врача ).

## **25. ЭРГОНОМИКА.**

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ**

#### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Целью эргономики является создание для работников благоприятной производственной среды и внедрение удобных и безопасных для работников методов работы.

Производственная среда может содержать в себе механические, физические, физико-химические ( например, пыль ) и химические факторы риска.

Обязанностью работодателя является организация и проведение анализа риска опасных факторов на рабочих местах ( вибрация, шум, физические нагрузки, повышенные температуры воздуха, химические вещества ).

Анализом риска должны заниматься специалисты, получившие соответствующее обучение и подготовку. Они изучают трудовое участие работников в производственном процессе и/или в производственной среде. Устанавливаются факторы опасности и с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья работников оценивается вероятность и величина влияния этих факторов.

Для снижения риска чрезвычайно важен систематический контроль показателей состояния производственной среды и периодическое проведение замеров. Работникам необходимо выдавать точные руководства по методам работы, с тем, чтобы избежать негативных последствий для их здоровья. Если характер работы требует, то работодатель обязан за счёт своей организации выдавать индивидуальные средства защиты ( например, перчатки, очки, респираторы и т.п.), рабочую одежду, а также средства очистки и стирки.

#### Как уменьшить вредное влияние вибрации и шума ?

При обслуживании и уходе за машинами следует принимать меры по уменьшению их вибрации, увеличивать степень амортизации сидений работников, отрегулировать сидения для работающих таким образом, чтобы они находились в нормальном положении ( зачастую, сиденья продавлены и находятся в неудобном для работника относительно приборов управления положении )

Рабочий день управляющего машиной работника нельзя постоянно удлинять сверх установленного законом рабочего времени. Предназначенное для отдыха время желательно, по-возможности, также использовать для физкультурных упражнений ( например, разминка ).

При определённых работах рекомендуется пользоваться и широкими защитными поясами ( сделанными из кожи или же плотного материала ), которые фиксируют область поясницы-крестца. В то же время, пояс поддерживает органы брюшной полости и тормозит их колебания ( в резонансе с вибрацией машины ).

Поскольку местная вибрация отдаёт на ноги, руки, то рекомендуется по окончании рабочего дня делать для ног и рук водяные тёплые ванны ( температура воды:

35 –40, 10-15 градусов ), притом массируя их. Следует обращать внимание также на используемую рабочую одежду, которая должна соответствовать микроклимату на рабочем

месте. Если же случается, что спина « растянута », то особенно следует избегать охлаждения и перегрузок при подъёме тяжестей.

#### Во избежание ухудшения слуха по причине шума, рекомендуется:

- применять меры технического характера с целью уменьшения шума на рабочем месте;
- правильно организовывать производственный процесс, что в данном случае означает введение безшумовых перерывов в ходе работы;

#### Индивидуальные средства защиты слуха.

Если шум превышает разрешаемый, допустимый уровень ( 85 dB ), то следует во время работы пользоваться индивидуальными средствами защиты слуха – антифонами, наушниками или специальными вкладышами или тампонами.

#### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ?**

Зачастую, работники в своей повседневной работе переносят большие физические нагрузки, причём и те, которые не кажутся непосильными. Однако, при их продолжающихся и/или повторных воздействиях в мышечных тканях возникают изменения, проявляются которые через какое-то время. Поначалу отмечается чувство неудобства, неопределённой боли в перенапряжённых мышцах, иногда – и функциональные беспокойства. Позже проявляются более серьёзные органические изменения.

Причиной заболеваний от перегрузок может быть нерациональная организация труда, длительное нахождение в неудобной позе во время работы, постоянное статическое напряжение на отдельные группы мышц, быстроповторяющиеся однообразные движения, резкие изменения ритма работы, неправильные рабочие приёмы, ошибки при перемещении тяжестей вручную, небольшие повреждения ( мелкие травмы ) и переутомление.

Риск заболевания увеличивают неблагоприятные факторы производственной среды ( вибрация, шум, скользкий или в трещинах пол, сквозняк, неблагоприятный микроклимат ), а также особенности физического состояния самого работника ( слабо тренированные мышцы, аномалия позвоночника ), стресс, злоупотребление алкоголем и курение.

Вышеприведённые причины или часть из них создают вместе - прямо или косвенно, перегрузки, в результате которых и могут возникнуть профессиональные заболевания.

Труд разделяют на физический или телесный и психический или духовный – граница между которыми четко не определена. Телесный труд может быть динамический и статический.

#### Динамический труд.

При этой работе происходит динамическое сжатие мышц – мышечная ткань уменьшается, начало мышц и их окончание в местах креплений приближаются друг к другу, а также возникает эффект движения или преодолевается некоторое препятствие. Например, при распиловке - правая рука делает динамическую работу. Такая работа выражается в физических единицах ( джоулях ), например, при езде на велосипеде или же при подъёме в гору. Позитивная динамическая работа происходит в мышце, как « двигатель »; в случае негативной – функционирует в мышце « тормозом », например, при спуске с горы.

#### Статический труд.

В случае статической работы происходит изомерная контракция мышц или сжатие – ткань мышц не укорачивается и часть тела остаётся неподвижной, хотя мышца может находиться под большим, ведущим к усталости, напряжением. Это можно продемонстрировать различным сохранением поз тела – если стоять, сидеть, а также при держании на руках или плече тяжести. Поскольку никакой путь не проделывается, то не идёт речь о работе в физическом смысле, однако, в организме происходят реакции напряжения.

### При каких обстоятельствах следует изменять распорядок работы ?

Распорядок работы следует менять, если в ходе работы происходит следующее:

1. Периодическое или постоянное поднятие тяжестей, держание их в руках ( на руках ) или перенос;
2. Подъём тяжестей с пола или низкой расположенной плоскости;
3. Подъём тяжестей выше плеч;
4. Постоянный подъём тяжестей одной рукой;
5. Подъём тяжестей в положении сидя;
6. Постоянное нахождение на ногах - без возможности присесть;
7. Повторные, неоднократные движения, требующие большой точности исполнения работы;
8. Статические принуждённые позы ( положения тела при работе );
9. Рабочие движения, связанные с напряжением мышц;
10. Используются опасные для рук инструменты – с неподходящими ручками, с заострёнными поверхностями тяжёлые по весу и т.п.;
11. Периодические наклоны в процессе работы ( более 300 раз в течение рабочей смены);

### Что следует делать для рациональной организации физического труда ?

1. Организация работы должна быть такой, чтобы работник имел возможность избегать или же менять, создающие чрезмерную усталость рабочие позы или рабочие движения. Если возможности для этого ограничены, то для восстановления рабочей возможности мышц работникам должны устраиваться с достаточной продолжительностью перерывы в работе.
2. Детали, инструменты, указатели и выключатели должны быть расположены под рукой так, чтобы дотягиваться до них в процессе работы не представляло бы никакого физического усилия;
3. Высота рабочей поверхности должна регулироваться соответственно росту человека и характеру выполняемой работы;
4. Следует избегать работы в положении, когда руки находятся выше плеч или ниже колен;
5. Работник, по-возможности, должен ближе находиться к объекту работы, однако, следует помнить, что недостаточное пространство для ног создаёт неудобное положение тела при работе;
6. Освещение не должно создавать дополнительные усилия для глаз и не должно создавать при работе необходимость физических перенапряжений, связанных с принудительным положением ( поз ) тела. Например, недостаточное свещение может создать ситуацию, когда работник должен наклоняться, что, в свою очередь, связано с перегрузкой на область спины и шеи.

### Вредные для здоровья причины при перемещении тяжестей.

Перемещение тяжестей вручную может вызвать заболевание спины при следующих обстоятельствах:

1. Перемещаемый объект чрезмерно тяжёлый;

2. Премещаемый объект трудно переносим (большие размеры, неопределённая конфигурация, центр тяжести расположен вне центра переносимого объекта, отсутствие возможности обхвата груза и т.п.);
3. Объект нестабилен или содержит перемещающееся содержимое (например, объём, наполненный жидкостью);
4. Объект расположен так, что его перемещение возможно только путём наклона или переворачиванием.

Перемещение тяжестей может быть причиной повреждения спины, если:

1. Перемещение связано с чрезмерно большим применением мышечных сил;
2. Перемещение связано с нестабильным или неверным рабочим положением (позой) корпуса тела;
3. Перемещение содержит долговременные и частые телесные напряжения;
4. Отсутствует достаточный период восстановления сил;
5. Объект перемещается слишком высоко, низко или же на очень большое расстояние;
6. Перемещение проводится в принудительном ритме.

Факторы производственной среды могут увеличить опасность заболевания спины, если:

1. Для подъёма тяжестей нет достаточного пространства;
2. Пол неровен, скользок или же ступенчат;
3. Размеры места работы не дают возможности работы в удобном положении и правильными движениями;
4. Микроклимат не способствует успешной работе;
5. Недостаточно освещение места работы.

Зависящие от самого работника факторы, могущие способствовать нанесению вреда спине:

1. Недостаточная сила мышц для проведения данной работы;
2. Работа в непригодной для этого одежде или же обуви;
3. Отсутствует соответствующее обучение.

Каким должно быть рабочее место.

Пульты управления машинами следует располагать на удобном расстоянии. Для мужчин это, примерно, 65 см. и для женщин – 58 см., считая от плеча.

Высота относительно объекта работы.

- Работа, требующая большой зрительной точности – на расстоянии 10 - 20 см. от уровня логтя вверх;
- Работа, требующая свободы движения рук – на расстоянии 5 – 7 см. от логтя вниз;
- Работа тяжёлыми предметами в положении стоя – на расстоянии 10 – 30 см. от логтя внизу.

Сиденье.

Постоянно используемое при работе сиденье должно быть:

- с возможностью регулирования по высоте;

- тонкое, упругое и мягкое;
- с возможностью регулирования спинки;

Используемое разными работниками сиденье должно быть регулируемым.

Необходимость поворачиваемости сиденья вокруг вертикальной оси, наличие высокорасположенной спинки сиденья и поручней зависит от характера выполняемой работы. В случае выполнения работы стоя, стул для периодического отдыха должен иметь высокое сиденье и опору для ног.

#### Средства труда.

Количество средств труда, вид, вес и материал из которого они сделаны – зависят от выбора с учётом того, средства труда можно легко использовать. Работая со средствами труда, работник не должен прилагать излишние усилия. Вибрацию и шум следует максимально уменьшить.

#### Пространство у ног.

При работе сидя, у работника должно быть достаточно пространства для свободного движения ногами. В глубину пространство для ног должно быть в области колен не менее 45 см. и на уровне пола – 65 см. Ширина пространства в области ног должна быть равна 60 см.

В случае выполнения работы стоя, пространство вокруг ступней должно быть в глубину и высоту не менее 15 см. У стоящего работника во время работы за его спиной должно быть пространство не менее 90 см.; в случае работы с большими объектами – не менее 150 см.

#### Правильные рабочие положения ( позы ) и приёмы работы при подъёмах тяжестей

Если, в пределах возможного, работа налажена согласно требованиям эргономики, т.е. при работе используются правильные уровни относительно объектов работы, правильная высота, налажено требуемое освещение, используются регулируемые рабочие сиденья, то остаётся только наладить характерные рабочие движения, их частоту и амплитуду, наладить ритм и цикличность работы.

Работу следует сделать как можно менее обременительной, обучив работника не вредящим здоровью рабочим положениям ( позам ) и движениям.

Работодатель должен обеспечить информированность работников в части правильных рабочих положений ( поз ) согласно требованиям эргономики, знание работниками веса перемещаемых объектов и центра их тяжести, а также об имеющихся вспомогательных технических средствах.

#### Рекомендации по правильной технике подъёма тяжестей.

1. Следует держать спину, по-возможности, прямо;
  2. Поднимаемую тяжесть следует держать, по-возможности, ближе к телу;
  3. Держать ноги от колен несколько согнутыми;
  4. Поворачивать тело на ногах, а не от спины;
  5. Избегать подъёмов грузов в положении сидя;
  6. Не поднимать груз выше плеч;
  7. Избегать подъёма тяжести одной рукой;
  8. Не поднимать тяжести со слишком низкой высоты ( подходящей высотой для подъёма тяжестей является высота 70-80 см.);
-

## 26. ДЕЙСТВИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

Каждый работник до того, как приступил к работе, должен быть ознакомлен с руководством по оказанию первой помощи.

### **Особо важно действовать спокойно и продуманно:**

- попытаться выяснить состояние потерпевшего;
- в случае тяжёлого несчастного случая немедленно сообщить по телефону службы спасения - **112**;
- в соответствии имеющимся возможностям оказать помощь пострадавшему;
- при необходимости, остановить представляющее опасность оборудование, отключить электроток и т.п

В случае, если у работника отсутствует необходимые для оказания первой помощи знания и навыки, то следует дождаться прибытия обученного оказанию первой помощи работника или службы скорой помощи.

**NB! Неправильное проведение приёмов оказания первой помощи может ещё более ухудшить состояние потерпевшего.**

---

### ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРА И ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus ( RT I 1999, 60,616; 2000, 55,362; 2001,17,78 )
2. Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse ning toote ohutuse seaduse muutmise seadus  
( RT I 2003, 20,120 )
3. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu tööohutus ja nõuded ( RT I 1999, 100, 881 )
4. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded ( RT I 2000, 4, 30 )
5. Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord ( RT I 2000, 4, 29 )
6. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja - ohutuse põhinõuded ( RTI 2000, 86,556 )
7. Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine ( RTL 2000, 6, 63 )
8. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
9. Tuleohutuse üldnõuded (RTL 2000, 99, 1559)
10. Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded ( RTL 2001, 35, 468)
11. Tööõnnetuse ja kutschaigestumise uurimise ja registreerimise kord ( RT I 2000, 74, 466 )
12. Töötervishoiu-ja tööohutusosalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)
13. Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohas ( RTL 2000, 12, 117 )

