

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета МАОУ СОШ № 1

 Шабалин В.В.
«27»  2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 1
 Шубенцева С.А.
«22»  2026г.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ № ПО- 03 -2026

**БЕЗОПАСНЫМ МЕТОДАМ И ПРИЕМАМ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПРИ
ВОЗДЕЙСТВИИ ВРЕДНЫХ И (ИЛИ) ОПАСНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ
ФАКТОРОВ, ИСТОЧНИКОВ ОПАСНОСТИ, ИДЕНТИФИЦИРОВАННЫХ В
РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА И ОЦЕНКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ, ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПОСТРАДАВШИМ ДЛЯ РАБОТНИКОВ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ
(ОБСЛУЖИВАЮЩЕГО ПЕРСОНАЛА)**

1. Общие положения

1.1 Настоящая Программа обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков для работников рабочих профессий (далее – Программа Б) разработана в целях обучения обслуживающего персонала требованиям охраны труда и в соответствии со следующими нормативно правовыми актами:

- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальные оценки условий труда»;
- Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверке знаний требований охраны труда», вступившее в силу 1 сентября 2022 года;
- Приказ Минтруда России от 28 декабря 2021 года № 962 «Об утверждении Рекомендаций по выбору методов оценки уровней профессиональных рисков и по снижению уровней таких рисков»;
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 773н «Об утверждении форм (способов) информирования работников об их трудовых правах, включая право на

- безопасные условия и охрану труда, и примерного перечня информационных материалов в целях информирования работников об их трудовых правах, включая право на безопасные условия и охрану труда».

1.2 В соответствии с данной Программой обучения безопасным методам и приемам выполнения работ проходят обучение по охране труда работники рабочих профессий, относящиеся к обслуживающему персоналу школы, ДООУ и иной организации, предприятия.

1.3 Обучение в соответствии с Программой обучения безопасным методам и приемам выполнения работ направлено на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний работников, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.4 Программа обучения Б по охране труда содержит тематический план учебных занятий и рассчитана на 16 часов, из которых 8 часов, включая 4 часа - практические занятия и 1 час - проверка знания требований охраны труда, отводится на обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, 8 часов отводится на обучение оказанию первой помощи пострадавшим (теоретические и практические занятия и 1 час – проверка знания).

1.5 Программа обучения Б учитывает специфику вида деятельности, трудовые функции работников и содержит темы по охране труда, соответствующие условиям труда работников.

1.6 Плановое обучение по настоящей программе проходят работники с периодичностью не реже одного раза в 3 года.

1.7 Форма обучения - очная, с отрывом от работы. Форма проверки знания требований охраны труда - устный опрос по билетам.

1.8 Результат обучения по Программе Б:

- допуск к самостоятельному выполнению трудовых обязанностей, если работник показал удовлетворительные знания в рамках проверки знания требований охраны труда;

- отстранение от работы и направление в течение 30 календарных дней со дня проведения проверки на повторную проверку знания требований охраны труда.

1.9 Обучение осуществляется с использованием электронных средств обучения (ЭСО), наглядных учебных материалов и пособий, нормативных правовых и локальных нормативных актов по охране труда. Практические занятия проводятся с применением технических средств обучения и наглядных пособий.

Тематический план учебных занятий

№ п/п	Наименование тем и их краткое содержание	Кол-во учебных часов
-------	--	----------------------

Тема 1. Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте		1
1.1.	Способы классификации выявленных опасностей.	
	Физические опасности. Химические опасности. Эргономическая опасность. Биологическая опасность. Природная опасность. Физические факторы. Химические факторы. Биологические факторы. Тяжесть трудового процесса. Напряжённость трудового процесса	
1.2.	Опасные и вредные факторы, связанные с работой работников рабочих профессий (обслуживающего персонала).	
Тема 2. Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей		1
2.1.	Перечень мероприятий, проводимых для выявления профессиональных рисков.	
2.2.	Оценка комиссии по выявлению профессиональных рисков по выявленным (идентифицированным) опасностям.	
	Понятие о допустимом и недопустимом уровнях профессионального риска.	
2.3.	Мероприятия для снижения выявленных рисков.	
	Основные принципы управления рисками: принцип профилактики неблагоприятных событий и принцип минимизации последствий неблагоприятных событий.	
Тема 3. Безопасные методы и приемы выполнения работ		4
3.1.	Описание безопасных методов и приемов выполнения работ.	
	Требования охраны труда перед началом и по окончании выполнения работ. Ограничения для начала работы. Нарушения требований безопасности, при которых нельзя приступать к выполнению работ. Требования безопасности, предъявляемые к оборудованию, инструментам, приспособлениям и инвентарю. Безопасные методы и приемы выполнения работ, использования оборудования, инструментов и инвентаря. Действия, которые запрещены во время выполнения работы. Правила и меры предосторожности при перемещении в помещениях и на территории. Требования безопасности при возникновении аварийных ситуаций.	
Тема 4. Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов		2
4.1.	Мероприятия по улучшению условий и охраны труда	
	Мероприятия по нормализации воздушной среды. Мероприятия по нормализации освещения помещений и рабочих мест. Мероприятия по защите от поражения электрическим током. Мероприятия по защите от статического электричества. Мероприятия по защите от воздействия механических факторов. Мероприятия по защите от химических и биологических факторов. Санитарно-гигиенические мероприятия. Мероприятия по защите от падения с высоты. Мероприятия по защите от повышенного уровня теплового излучения. Мероприятия по защите от электромагнитных излучений.	
Тема 5. Средства индивидуальной защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов		2
5.1.	Классификация средств защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов.	

5.2.	Средства коллективной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов.	
	Требования к порядку подготовки коллективных средств защиты. Методы применения коллективных средств защиты.	
5.3.	Средства индивидуальной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов.	
	Требования к порядку подготовки (проверки исправности) средств индивидуальной защиты. Методы ношения специальной одежды и специальной обуви. Методы применения индивидуальных средств защиты.	
Тема 6. Разработка мероприятий по снижению уровней профессиональных рисков		1
6.1.	Мероприятия по снижению уровней профессиональных рисков.	
	Исключение опасной работы (процедуры) и замена менее опасной.	
	Реализация технических методов ограничения риска воздействия опасностей на работников. Реализация административных методов ограничения времени воздействия опасностей на работников.	
	План мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков и недопущению повышения их уровней. План ликвидации аварий на случай возникновения аварийной ситуации. Инструкции о мерах пожарной безопасности с указанием действий работников на случай возникновения пожара. Инструкции по охране труда, в которых указываются: перечень основных возможных аварийных ситуаций и причины, их вызывающие, действия работников при возникновении аварийных ситуаций и по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях. Перечень опасностей на рабочих местах.	
Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ		3
Тема 7. Организация оказания первой помощи		2
Итого:		16

Экзаменационные билеты для проверки знаний требований охраны труда в рамках обучения безопасным методам и приемам выполнения работ, оказанию первой помощи пострадавшим для работников рабочих профессий (обслуживающего персонала)

БИЛЕТ № 1

1. Классификация вредных и (или) опасных производственных факторов

Физические факторы:

- Микроклимат: температура воздуха; относительная влажность воздуха; скорость движения воздуха; тепловое излучение (облучение).
- Аэрозоли преимущественно фиброгенного действия.
- Виброакустические факторы: шум; инфразвук; ультразвук; общая и локальная вибрация.

- Световая среда: освещенность рабочей поверхности; прямая и отраженная блесккость.
- Неионизирующие излучения: переменное электромагнитное и электростатическое поле; постоянное магнитное поле; ультрафиолетовое и лазерное излучение.
- Ионизирующие излучения: рентгеновское, гамма- и нейтронное излучение; радиоактивное загрязнение.

Химический фактор: химические вещества и смеси, измеряемые в воздухе рабочей зоны и на кожных покровах работников. Биологический фактор: микроорганизмы-продуценты, патогенные микроорганизмы, условно-патогенные микроорганизмы. Тяжесть трудового процесса:

- Физическая динамическая нагрузка.
- Масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную.
- Стереотипные рабочие движения.
- Статическая нагрузка. Рабочая поза.
- Наклоны корпуса тела работника.
- Перемещение в пространстве.

Напряженность трудового процесса:

- Длительность сосредоточенного наблюдения.
- Плотность сигналов (световых, звуковых) и сообщений в единицу времени.
- Число производственных объектов одновременного наблюдения.
- Нагрузка на слуховой анализатор.
- Активное наблюдение за ходом производственного процесса.
- Работа с оптическими приборами.
- Нагрузка на голосовой аппарат.

2. Безопасные методы и приемы использования лестницы и стремянки

Приставные лестницы и стремянки перед применением должны быть осмотрены руководителем работ, пройти периодические испытания:

- деревянные - 1 раз в 6 месяцев, металлические - 1 раз в 12 месяцев.

При установке лестницы или стремянки против входных дверей выделяется работник, который охраняет лестницу от толчков. Не ставить лестницы и стремянки на ступени лестничной клетки, не опирать на окна. При использовании лестницы или стремянки не допускается:

- работать с двух верхних ступенек стремянок, не имеющих перил или упоров;
- находиться на ступеньках более чем одному человеку;
- поднимать и опускать груз по лестнице и стремянке и оставлять на них инструмент;
- устанавливать лестницы под углом более 75° без крепления в верхней части;
- переходить на высоте с лестницы или стремянки на другую лестницу или стремянку.

При работе с приставной лестницы на высоте более 1,8 м применять страховочную систему, прикрепляемую к конструкции сооружения или к лестнице. Во время подъема и спуска находиться лицом к лестнице, и держаться за нее руками. При работе с лестницы и стремянки в местах движения людей место их установки ограждать или выставлять дополнительного работника, предупреждающего о работе. Если невозможно закрепить лестницу при установке на гладком полу, у ее основания должен стоять работник и удерживать лестницу в устойчивом положении. Нести лестницу двум работникам наконечниками назад, предупреждая встречных об опасности. Одному работнику переносить лестницу в наклонном положении с приподнятым передним концом над землей не менее чем на 2 м. Инструмент, инвентарь и материалы, используемые при работе на высоте, применять с обеспечением мер безопасности, исключающих их падение (размещение в подсумках).

3. Понятие первой помощи и перечень состояний, при которых оказывается

Первая помощь определяется как комплекс мероприятий, направленных на поддержание жизни и здоровья, оказываемых до оказания медицинской помощи пострадавшим при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, участниками оказания первой помощи. Цель оказания первой помощи - устранение явлений, угрожающих жизни, а также – в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.

Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- наличие инородных тел в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

Работники, не имеющие медицинского образования, не имеют права на оказание медицинской помощи.

БИЛЕТ № 2

1. Обязанности работников в области охраны труда

Работник обязан:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности;
- правильно использовать оборудование, инструменты, рабочий инвентарь, применять технологию;
- следить за исправностью используемого оборудования, рабочего инструмента и электроинструмента, инвентаря в пределах выполнения своей трудовой функции;
- применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
- проходить в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим, по использованию средств индивидуальной защиты, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте (для определенных категорий работников) и проверку знания требований охраны труда;
- ставить в известность своего непосредственного руководителя о выявленных неисправностях оборудования, инструмента и рабочего инвентаря, приостанавливать работу до их устранения;
- немедленно извещать непосредственного руководителя или прямого руководителя об известной ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о нарушении работниками требований охраны труда, о каждом известном произошедшем несчастном случае или об ухудшении состояния здоровья, о проявлении признаков профессионального заболевания, отравления;
- проходить предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры, профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию (при приеме на работу и далее с периодичностью не реже 1 раза в 2 года, работникам пищеблока – ежегодно), внеочередные медицинские осмотры по направлению руководителя.

2. Безопасные методы и приемы эксплуатации электрооборудования (освещения)

При эксплуатации электрооборудования (электроосвещения) не допускается:

- пользоваться неисправными осветительными приборами, ненадежно подвешенными к потолку, с поврежденной или отсутствующей светорассеивающей конструкцией (плафоном), содержащими загрязнения;

- пользоваться неисправными и поврежденными (имеются трещины, сколы или оплавления) розетками, выключателями и коммутационными (распределительными) коробками, рубильниками;
 - эксплуатировать открытыми коммутационные коробки;
 - использовать в работе кабели и провода с поврежденной изоляцией;
 - заземлять, скручивать и оттягивать электропровода и шнуры питания;
 - прикасаться к электрическим проводам и кабелям с поврежденной изоляцией, к неизолированным токоведущим частям электрооборудования, розеток и патронов, выключателей, рубильников, электрощитов и т.д.;
 - снимать защитные корпуса, кожухи с токоведущих частей электрооборудования;
 - осуществлять чистку розеток, выключателей мокрой тряпкой.
- Снятие плафонов, ремонт электрооборудования, замену электроламп осуществляет только электрик (электромонтер).

3. Оказание первой помощи при электротравме

Электротравма возникает при прямом или не прямом контакте человека с источником электричества. Под действием тепла (джоулево тепло), образующегося при прохождении электрического напряжения по тканям тела, возникают ожоги. В результате прямого действия тока на организм возникают общие явления (расстройство деятельности центральной нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем и др.). Побочные явления (тепло, свет, звук) могут вызвать значительные изменения в организме (ослепление и ожоги вольтовой дугой, повреждение органов слуха и т. д.).

Первая помощь при электротравме:

- с целью самозащиты обмотать руки сухой тканью, надеть резиновые перчатки, встать на сухую доску и т.п.;
- освободить пострадавшего от действия электрического тока, применив подручные средства (сухую палку, веревку, доску и др.), отключив электросеть и т.д.
- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку.

БИЛЕТ № 3

1. Требования безопасности при перемещении в помещениях и на территории

Передвигаться спокойным шагом, лицом по направлению движения, во время ходьбы контролировать изменение окружающей обстановки. При возникновении

опасности изменить направление движения. При движении визуально контролировать состояние покрытия. При наличии выбоин, вмятин, выпуклостей, посторонних предметов, открытых колодцев, скользких поверхностей изменить направление движения и обойти опасное место на безопасном расстоянии. Перемещаться по установленным маршрутам (коридоры, лестничные марши, проходы между рабочими местами, дорожки, тротуары и т.п.). Не переносить предметы, держа их перед собой, загораживая путь передвижения. При движении по лестничным маршам держаться за перила, не переступать и не перепрыгивать через ступени и не нагибаться через перила. При передвижении по территории не приближаться:

- к местам проведения погрузочно-разгрузочных и ремонтно-строительных работ, местам выполнения работ на высоте;

- к маневрирующему автотранспорту и зданию ближе 1,5 метра.

Запрещается наступать на электрические шнуры и кабели, удлинители.

2. Безопасные методы и приемы выполнения уборки помещений

При уборке помещений следует использовать исправный уборочный инвентарь, а также инвентарь в соответствии с его маркировкой в зависимости от назначения помещений и видов работ. Использовать разную ветошь для разных видов и мест выполнения уборки. Открывать краны и вентили плавно, без рывков и усилий. Осуществляя влажную уборку мебели, обращать внимание на выбоины, заусеницы и сколы мебели, выступающие мебельные шурупы, винты и болты. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов не превышать их установленную концентрацию и температуру. Приготовление осуществлять в соответствии с инструкцией перед непосредственным их применением. Все работы с дезинфицирующими средствами проводить в средствах индивидуальной защиты, избегая его попадания на кожу и в глаза. Во время работы с дезинфицирующими средствами запрещено пить, принимать пищу. После выполнения работы тщательно вымыть руки с мылом. При уборке лестниц соблюдать осторожность, не становиться на мокрые ступени. Чистку и мойку дверного полотна, обработку дверных ручек дезинфицирующими средствами выполнять при закрытых дверях. Не допускать попадания воды на электрооборудование, уборки мокрой тряпкой. Не использовать при уборке бензин и иные легковоспламеняющиеся жидкости. Не собирать мусор незащищенными руками, использовать щетку и совок. Не утилизировать мусор руками в корзинах и мусорных контейнерах на территории.

3. Последовательность проведения подробного осмотра пострадавшего

Подробный осмотр производится очень внимательно и осторожно с целью выявления травм различных областей тела и других состояний, требующих оказания

первой помощи. При проведении подробного осмотра необходимо обращать внимание на изменение цвета кожи и появление на ней каких-либо образований (пузырей, кровоподтеков, опухолей), наличие ранений, инородных тел, костных отломков, деформаций конечностей и т.п. Подробный осмотр производится в следующей последовательности:

- осматривается и аккуратно ощупывается голова для определения наличия повреждений, кровотечений, кровоподтеков;
- крайне осторожно и аккуратно осматривается шея для выявления возможных деформаций, костных выступов, болезненных мест;
- осматривается и ощупывается грудная клетка в последовательности «передняя поверхность – задняя поверхность – боковые стороны», без особой необходимости пострадавшего не поворачивают;
- осматривается живот и область таза, при этом уделяется внимание не только поиску открытых ран, но и наличию явно видимых кровоподтеков и ссадин как признаков возможной тупой травмы живота, внутренних органов и костей таза;
- осматриваются и ощупываются ноги и руки, при этом обращается внимание на их возможную деформацию как на один из признаков перелома костей.

БИЛЕТ № 4

1. Безопасные методы и приемы мытья окон

Очистку и мытье окон проводить по мере загрязнения, но не реже двух раз в год. Перед началом работы следует проверить прочность крепления стекол и рам, отсутствие трещин на стеклах. Мытье окон необходимо проводить с пола с применением специального инструмента для мытья окон с длинной ручкой. Не мыть окна с усилием, с нажимом и толчками на стекла. Запрещено мыть окна, стоя или сидя на подоконнике, со случайных подставок (стулья и иные предметы), протирать наружные стекла из открытых форточек и фрамуг. Запрещено для мытья окон использовать стремянку или лестницу. При мытье окон использовать спецодежду и резиновые перчатки. Не использовать для мытья окон вещества, не предназначенные для очистки стекол (кислоты, растворители, бензин и т.п.). Производить работы по мытью окон только в отсутствие детей.

2. Требования к применению дезинфицирующих средств и уборочному инвентарю

Все помещения подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. Для проведения уборки и дезинфекции используют моющие и дезинфицирующие средства, разрешенные в установленном порядке к применению в детских организациях, соблюдая инструкции по их применению. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов не должна превышать установленная концентрация и температура растворов, должны использоваться

перчатки. Приготовление дезинфекционных растворов осуществляется в соответствии с инструкцией перед непосредственным их применением. Уборочный инвентарь для уборки помещений должен быть промаркирован и закреплен за определенными помещениями. Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов (ведра, тазы, швабры, ветошь) должен иметь сигнальную маркировку (красного цвета), использоваться по назначению и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря. По окончании уборки весь уборочный инвентарь промывают с использованием моющих средств, ополаскивают проточной водой и просушивают. Хранят уборочный инвентарь в отведенном для этих целей месте.

3. Оказание первой помощи при перегревании и переохлаждении

Перегревание развивается при нарушениях теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Признаки: повышенная температура тела, головная боль, тошнота и головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащённое сердцебиение и поверхностное дыхание. Пострадавшего переместить в прохладное место, при сознании дать охлаждённой воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать боковое положение. Не допускать резкого охлаждения тела пострадавшего. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к началу сердечно-легочной реанимации. Признаки переохлаждения: жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения). В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, появляется урежение пульса и дыхания. Поменять одежду на сухую, укутать, переместить в теплое помещение, дать тёплое питье (если в сознании), направить на него поток теплого воздуха. Укутать спасательным изотермическим покрывалом серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.

БИЛЕТ № 5

1. Безопасные методы и приемы эксплуатации электроинструмента

Перед началом работы проверить класс электроинструмента, возможность его применения с точки зрения безопасности в соответствии с местом и характером работы. Выполнять работы исправным, прошедшим испытания электроинструментом, по работе с которым работник обучался безопасным методам и приемам выполнения работ. Соблюдать в работе инструкции по безопасному использованию электроинструмента, правила и требования технической документации изготовителя. Выполнять работы с электроинструментом с использованием соответствующих средств индивидуальной и коллективной защиты. При переносе электроинструмента, перерыве и по окончании работы отсоединить от электрической сети штепсельной вилкой. Установку рабочей части ручного электроинструмента в патрон и извлечение ее из патрона, а также регулировку

выполнять после отключения от сети и полной его остановки. Не использовать электроинструмент, не защищенный от воздействия капель и брызг и не имеющий отличительных знаков (капля или две капли в треугольнике), в условиях воздействия капель и брызг, а также на открытых площадках во время снегопада и дождя. При работе с электроинструментом запрещается:

- натягивать, перекручивать кабель питания, ставить на него груз;
- включать в сеть мокрыми руками;
- касаться шнуром питания горячих, влажных и масляных поверхностей;
- работать со случайных подставок, на приставных лестницах;
- удалять стружку или опилки руками;
- разбирать включенный в сеть электроинструмент.

В ходе выполнения работ осматривать ручной электроинструмент и в случае обнаружения неисправности извещать своего непосредственного руководителя.

2. Порядок действий при возникновении пожара

В случае появления задымления или возгорания в рабочем помещении, работник обязан прекратить работу, вывести людей из помещения – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения. В случае выявления задымления или возгорания в организации, работник обязан вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить руководителю и принять участие в эвакуации обучающихся (воспитанников) и работников. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

3. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока

Травматический шок – это серьезное состояние, причинами развития которого являются тяжелые травмы и сильные кровотечения. Развитие травматического шока сопровождается тяжелыми нарушениями в работе всех систем организма, вплоть до смерти пострадавшего, как на месте происшествия, так и впоследствии, на этапе транспортировки бригадой скорой медицинской помощи, а также лечения в медицинской организации.

Признаки травматического шока:

- наличие тяжелой травмы и сильного кровотечения;
- нарушения дыхания и кровообращения (учащенное дыхание и сердцебиение);
- бледная холодная влажная кожа;

- возбуждение, сменяющееся апатией.

Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока:

- остановка кровотечения;
- придание пострадавшему оптимального положения тела;
- иммобилизация травмированных конечностей;
- защита от переохлаждения (укутывание подручными средствами или покрывалом спасательным изотермическим).

БИЛЕТ № 6

1. Безопасные методы и приемы выполнения уборки территории

Выполнять работы только исправным садовым инструментом и инвентарем, применять их строго по назначению. Использовать индивидуальные средства защиты. Метлы, грабли, лопаты и подобный инвентарь и инструмент должны быть прочно насажены на рукоятки и закреплены. Рукоятки не должны иметь острых кромок, заусенцев, сколов, трещин и расслоений. Размещать садовый инвентарь и инструменты так, чтобы не затруднять движение себе и окружающим, не стеснять рабочие движения в процессе выполнения работ. При уборке территории располагаться лицом к возможному направлению движения автотранспорта, движению людей. При появлении автотранспорта прекратить работу на время проезда, следить за световыми и звуковыми сигналами и движением транспорта. Уборку битого стекла производить с помощью совка и метлы. Не класть грабли и подобный инвентарь заостренной частью вверх. Не допускать сгребание, сбор и уплотнение мусора незащищенными руками. Не стоять против ветра при погрузке мусора в мусорные контейнеры. Поливочные краны открывать плавно, без больших усилий и рывков. Следить за положением шлангов, не допускать их перегибов, не размещать на них грузы, не производить поливку против ветра и вблизи электропроводов и электрооборудования. Промывку урн с дезинфекцией осуществлять с применением резиновых перчаток. При работе при низких температурах соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе. В ходе работ осматривать инвентарь и инструмент, в случае обнаружения неисправности не допускать его использование, заменить на исправный.

2. Безопасные методы и приемы выполнения погрузочно-разгрузочных работ

Погрузочно-разгрузочные работы проводить в средствах индивидуальной защиты. Не переносить грузы в неисправной таре (ящиках, ведрах), которая имеет задиры, заусенцы, с торчащими гвоздями, а также в жесткой таре без рукавиц, не перемещать грузы волоком, не загружать тару больше номинальной массы брутто. Размещать грузы так, чтобы не затруднять движение себе проходящим работникам,

не стеснять рабочие движения в процессе выполнения работ. Следить за равномерным и устойчивым расположением грузов. Переносить острые, режущие, колющие изделия и инструменты в чехлах, пеналах. Ставить стеклянную тару на устойчивые подставки. При осуществлении погрузочно-разгрузочных работ не находиться в зоне возможного смещения, падения или опрокидывания груза. При переноске грузов выбирать свободный, ровный и наиболее короткий путь. При подъеме и перемещении грузов соблюдать предельно допустимые нормы при подъеме и перемещении тяжестей:

- при разовом подъеме: мужчинами - не более 50 кг, женщинами – не более 15 кг;
- при чередовании с другой работой (до 2 раз в час): мужчинами - до 30 кг, женщинами - до 10 кг;
- постоянно в течение рабочего дня: мужчинами - до 15 кг, женщинами - до 7 кг.

Работы с грузами массой от 50 кг должны производиться с применением грузоподъемного оборудования и устройств. Для безопасного подъема грузов вручную необходимо держать спину прямо, груз – как можно ближе к телу и не поднимать, не тянуть и не толкать груз, находящийся выше плеч. Не поворачивать только верхнюю часть туловища – это следует делать всем телом. С наступлением темноты при отсутствии достаточного освещения погрузочно-разгрузочные работы необходимо прекратить.

3. Оказание психологической поддержки

Психологическая поддержка – важная часть оказания первой помощи, система приемов, позволяющая людям без психологического образования, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями. Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться: не оставлять пострадавшего одного, поддерживать физический контакт, выразить поддержку и сочувствие, дать возможность говорить о своих чувствах. Помогите отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, выполнять несложную деятельность.

Истероидная реакция (истерика) имеет признаки:

- ✓ чрезмерное возбуждение;
- ✓ множество движений, театральные позы;
- ✓ эмоциональная быстрая речь;
- ✓ крики и рыдания.

Помощь при истерике: замкните внимание пострадавшего на себе, слушайте и поддакивайте, проявляйте спокойствие, говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном; переключите внимание пострадавшего, задав неожиданный

вопрос (произнесите его имя), после чего задайте вопрос, требующий развернутого ответа; после дайте ему отдохнуть.

Агрессивная реакция имеет признаки:

- ✓ возбуждение;
- ✓ раздражение, недовольство, гнев;
- ✓ повышенное мышечное напряжение;
- ✓ нанесение окружающим ударов руками или предметами; словесные оскорбления, брань.

Помощь: оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь, и что вы можете сделать для обеспечения безопасности; сохраняйте спокойствие и воздержитесь от эмоциональных реакций; говорите спокойным голосом, снижая темп и громкость речи; демонстрируйте благожелательность, не вступайте в споры и не противоречьте; дайте выговориться; включите пострадавшего в деятельность с физической нагрузкой.

Страх имеет признаки:

- ✓ напряжение мышц (особенно лицевых);
- ✓ сильное сердцебиение;
- ✓ учащенное поверхностное дыхание;
- ✓ сниженный контроль собственного поведения.

Помощь при страхе: быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности; если страх парализует человека, то предложите задержать дыхание и сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться.

Апатия имеет признаки:

- ✓ непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;
- ✓ равнодушие к происходящему;
- ✓ отсутствие эмоциональных проявлений;
- ✓ заторможенность;
- ✓ снижение темпа речи или полное отсутствие.

Помощь: создайте условия для отдыха пострадавшего и ощущения безопасности; говорите мягко, медленно, спокойным голосом, повышая громкость и скорость речи; постепенно задавайте вопросы, на которые он может ответить развернуто; предложите пройтись.

БИЛЕТ № 7

1. Порядок подготовки рабочего места к работе

Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в рабочем помещении и убедиться в исправной работе светильников. Убедиться в исправности электрооборудования: светильники должны быть надежно подвешены к потолку; коммутационные коробки закрыты; корпуса и крышки выключателей и розеток не имеют трещин и сколов, а также оголенных контактов. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол. Надеть полагающуюся специальную одежду. Проверить на исправность СИЗ. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи, воды в водопроводе. Убедиться в отсутствии захламленности проходов и выхода. Проверить санитарное состояние рабочего помещения, привести в порядок рабочее место, осуществить проветривание помещения. Проверить на целостность и отсутствие повреждений используемые электроприборы, электроинструменты, шнуры питания, рабочий инструмент и инвентарь, лестницы и стремянки. Провести проверку работоспособности электроприборов, электроинструмента, убедиться в исправности. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2. Безопасные методы и приемы работы с ручным инструментом

Обслуживание, ремонт, проверка, испытание и техническое освидетельствование инструмента и приспособлений должны осуществляться в соответствии с требованиями технической документации организации-изготовителя. До начала и в ходе выполнения работ осматривать ручной инструмент и в случае обнаружения неисправности немедленно извещать своего непосредственного руководителя. Выполнять работы с ручным инструментом ударного действия в средствах индивидуальной защиты (очках защитных, перчатках).

Во время работы следить за отсутствием:

- ✓ сколов, выбоин, трещин и заусенцев на бойках молотков;
- ✓ трещин на рукоятках напильников, отверток, пил, стамесок, молотков;
- ✓ трещин, заусенцев, наклепа и сколов на ручном инструменте ударного действия, предназначенном для клепки, пробивки отверстий в металле, бетоне и дереве;
- ✓ вмятин, зазубрин, заусенцев на поверхности металлических ручек клещей;
- ✓ сколов на рабочих поверхностях и заусенцев на рукоятках гаечных ключей;
- ✓ забоин и заусенцев на рукоятке и накладных планках тисков;
- ✓ искривления отверток, выколоток, зубил, губок гаечных ключей.

Ключи следует применять только для обслуживания крепежа с размером "под ключ", соответствующим размеру зева ключа. При транспортировке инструмента их

травмоопасные части и детали изолировать. Тиски на верстаках должны быть укреплены так, чтобы их губки находились на уровне локтя работающего.

3. Оказание первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей

Определить степень нарушения проходимости верхних дыхательных путей, для чего спросить пострадавшего, подавился ли он. При частичном нарушении пострадавший отвечает на вопрос, может кашлять. При полном нарушении - не может говорить, дышать или дыхание затруднено (шумное, хриплое), может хватать себя за горло, кивать. При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять. При полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей предпринять меры по удалению инородного тела:

- ✓ встать сбоку и немного сзади пострадавшего;
- ✓ придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;
- ✓ нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- ✓ проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- ✓ если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота;
- ✓ сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе;
- ✓ обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и кверху; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая пять ударов по спине с пятью надавливаниями на живот. Если пострадавший потерял сознание – необходимо начать сердечно-лёгочную реанимацию в объеме давления руками на грудину и искусственного дыхания. При этом следить за появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его. Оказание первой помощи тучному человеку или беременной женщине начинается также с 5 ударов между лопатками. У тучных людей или беременных женщин не осуществляется давление на живот, а проводятся надавливания на нижнюю часть груди. Помощь ребенку оказывается похожим, но удары и надавливания наносятся с меньшей силой. Детям старше 1 года выполнять надавливания на живот над пупком, дозируя усилие соответственно возрасту. Если нет эффекта, приступить к сердечно-легочной реанимации.

БИЛЕТ № 8

1 Причины травматизма на рабочем месте

Организационные причины, которые зависят от уровня организации труда:

- ✓ недостатки в содержании территории, проездов, проходов;
- ✓ нарушение правил эксплуатации оборудования, инструмента и инвентаря;
- ✓ недостатки в организации рабочих мест;
- ✓ нарушение технологического регламента;
- ✓ нарушение правил и норм транспортировки, складирования и хранения;
- ✓ нарушение сроков и правил испытания, технического обслуживания оборудования и инструмента;
- ✓ недостатки в обучении работников безопасным методам труда;
- ✓ слабый технический надзор за опасными работами;
- ✓ использование оборудования, инструментов и механизмов не по назначению;
- ✓ отсутствие или неприменение средств индивидуальной защиты и т. п.

Санитарно-гигиенические причины:

- ✓ повышенное содержание в воздухе рабочих зон вредных веществ;
- ✓ недостаточное или нерациональное освещение;
- ✓ повышенные уровни шума, вибрации;
- ✓ неблагоприятные метеорологические условия;
- ✓ нарушение правил личной гигиены.

Личностные (психо-физиологические) причины:

- ✓ физические перегрузки;
- ✓ нервно-психические перегрузки.

2. Опасные зоны в помещениях и на территории

Опасными зонами в помещениях и на территории являются:

- ✓ системы коммуникаций: электро-, тепло-, водоснабжения, канализации;
- ✓ электроустановки, электрощитовые;
- ✓ лестницы при использовании обуви на высоком каблуке и скользкой подошве;
- ✓ электрооборудование и электроприборы в специализированных кабинетах;
- ✓ распределительные щитки, разделительный (понижающий) трансформатор;
- ✓ прилегающая к зданиям территория ближе 1,5 м по периметру, находящаяся в зоне схода с крыш снега и падения сосулек;
- ✓ колодцы с открытыми люками на территории;
- ✓ территории подъезда специального транспорта.

В целях создания безопасных условий труда размещены знаки безопасности и предупреждающие знаки: на электрощитовых и электроустановках.

3. Оказание первой помощи при ожогах

Ожоги могут возникать под прямым воздействием на кожу:

- ✓ пламени, пара, от горячего предмета (термические ожоги);
- ✓ кислот, щелочей и других агрессивных веществ (химические ожоги);
- ✓ электричества (электроожоги);
- ✓ излучения (радиационные ожоги, например, солнечные).

Признаки поверхностного ожога: покраснение и отек кожи в месте воздействия поражающего агента, а также появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью. Глубокие ожоги проявляются появлением пузырей, заполненных кровянистым содержимым, кожа может обугливаться и становиться нечувствительной к боли. Первая помощь при ожогах: прекращение действия повреждающего агента (тушение огня, удаление химических веществ, прекращение действия электрического тока на организм), охлаждение обожженной части тела под струей холодной воды в течение 20 минут (приложение холода поверх повязки или ткани). При термическом ожоге немедленное охлаждение ослабляет боль, снижает отечность, уменьшает площадь и глубину ожогов. При химическом ожоге смыть вещество с поверхности кожи струей проточной воды в течение 20 минут. Ожоговую поверхность закрыть нетугой повязкой, дать теплое питье. Вызвать скорую медицинскую помощь. Запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с пораженной поверхности части обгоревшей одежды, наносить на пораженные участки мази, жиры. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание положения полусидя и вызов скорой медицинской помощи.

БИЛЕТ № 9

1. Средства индивидуальной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов. Подготовка, методы ношения и применения.

Костюм или халат для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий должны соответствовать размеру и росту работника, быть застегнуты на все пуговицы, полностью закрывать туловище и руки до запястья, что позволит защититься от пыли и грязи, а также обезопасить от попадания частей одежды в механизмы, ее заземления.

Не хранить в карманах колющие и режущие, бьющиеся предметы. Фартук из полимерных материалов с нагрудником предназначен для защиты от влаги и загрязнений. Завязки и застежки использовать по назначению. Должен прилегать. Сапоги резиновые с защитным подноском предназначены для защиты ног от влаги и общих загрязнений. Защитный подносок – твердая вставка над пальцами ног, предназначена для защиты ноги от удара, падения на нее тяжелого предмета (груза, инструмента). СИЗ органов дыхания фильтрующее (маска, респиратор) используется для защиты органов дыхания от пыли. Должно закрывать нос и

подбородок, плотно прилегать к лицу. Используют одноразовые – разово, многоразовые - в соответствии с инструкцией. Очки защитные (щиток защитный лицевой) используются для защиты глаз (лица и глаз) от механических воздействий. Регулировать прилегание. При загрязнении следует промыть мыльным раствором, прополоскать и вытереть мягкой тканью. Перчатки с полимерным покрытием служат для защиты рук от механических воздействий и загрязнений. Должны соответствовать размеру рук и не сползать с них. Перчатки резиновые или из полимерных материалов служат для защиты рук от воздействия моющих, чистящих и дезинфицирующих средств и растворов, загрязненной воды. Должны соответствовать размеру рук и не сползать с них. Перед и после применения все СИЗ проверить на целостность, отсутствие повреждений (трещин, разрывов). После применения очистить и разместить в места хранения. При повреждении заменить на новые, сообщить непосредственному руководителю.

2. Профессиональные риски и опасности при работе с ручным инструментом

- ✓ повышенная запыленность воздуха рабочих зон;
- ✓ недостаточная освещенность рабочих зон;
- ✓ повышенный уровень шума и вибрации на рабочих местах;
- ✓ острые кромки, заусенцы, шероховатости на поверхностях обрабатываемых предметов, заготовок, на поверхностях самого инструмента;
- ✓ неисправный рабочий инструмент (трещины, непрочны насажены рукоятки, битые и смятые грани ключей и т.д.);
- ✓ отлетающая стружка, осколки и мелкие частицы обрабатываемого материала;
- ✓ движущиеся перемещаемые материалы, подвижные части различного оборудования;
- ✓ падение ручного инструмента, предметов (элементов оборудования);
- ✓ выполнение работ в труднодоступных замкнутых пространствах;
- ✓ повышенная или пониженная температура воздуха рабочих зон;
- ✓ физические и нервно-психические перегрузки.

3. Оказание первой помощи при болях в области сердца, живота, судорогах

Первая помощь в случае болей в области сердца:

- ✓ прекратить любую физическую нагрузку и обеспечить полный покой;
- ✓ уложить и приподнять голову пострадавшего;
- ✓ расстегнуть воротник, ослабить ремень;
- ✓ обеспечить приток свежего воздуха;
- ✓ незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь;
- ✓ если боли сохраняются, то транспортировку выполнять на носилках.

Первая помощь при болях в области живота, не связанных с приемом пищи и травмой:

- ✓ исключить физические нагрузки;
- ✓ уложить пострадавшего горизонтально;
- ✓ приложить холод на область живота;
- ✓ исключить прием пострадавшим жидкости, пищи и вызвать скорую

помощь.

Первая помощь при судорогах:

- ✓ придерживать голову больного;
- ✓ ввести в рот (между зубами) бинт, ложку и т. п.;
- ✓ освободить от одежды область шеи и груди;
- ✓ приложить ко лбу холодный компресс;
- ✓ когда припадок закончится уложить больного на бок и вызвать скорую

помощь.

БИЛЕТ № 10

1. Действия работников при возникновении аварийной ситуации

Работник при любой аварийной ситуации обязан прекратить работу, отключить от электросети используемые электроустройства, вывести людей из помещения – опасной зоны и сообщить непосредственному руководителю. При обнаружении неисправности рабочего инструмента, приспособлений, инвентаря работу прекратить, заменить инструмент (инвентарь) на исправный. При обнаружении неисправности электроинструмента (электроприбора), ощущении действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки отсоединить его от электрической сети штепсельной вилкой и сдать для последующего ремонта. Не допускать поспешного спуска с лестницы при появлении головокружения или внезапном возникновении чувства страха. Обхватить стойки руками и ждать до тех пор, пока состояние улучшится, после чего медленно и осторожно спуститься по лестнице вниз. Пролитые на пол малярные составы собрать сухой ветошью. ЛКМ убрать с помощью опилок, песка и протереть ветошью, смоченной растворителем. Очищенную поверхность обработать водой с моющим средством. При попадании в глаза моющих или дезинфицирующих средств, тщательно промыть глаза водой и обратиться к медицинской сестре. При аварии (прорыве) в системе водоснабжения, канализации или отопления сообщить заместителю руководителя по административно-хозяйственной части.

2. Порядок приведения помещений в пожаробезопасное состояние

Работник, последним покидающий помещение, должен осуществить его осмотр и удостовериться, что противопожарные правила в помещении соблюдены, для этого:

- ✓ отключить все электрические приборы от электросети, а также обесточить помещение в распределительном щитке (при наличии в помещении);
- ✓ удостовериться в наличии в установленных местах и доступности первичных средств пожаротушения;
- ✓ при окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки и убедиться в установке перезаряженного (нового) огнетушителя;
- ✓ убедиться в свободности (не захламленности) проходов и выхода из помещения;
- ✓ убедиться в отсутствии сгораемого мусора в помещении.

При наличии противопожарных недочетов известить непосредственного руководителя. После устранения недочетов закрыть помещение на ключ и сделать запись в «Журнале противопожарного осмотра помещений», находящемся на посту охраны.

3. Оказание первой помощи при травмах головы

Травмы головы часто сопровождаются значительным кровотечением и нарушением функции головного мозга. Для черепно-мозговой травмы характерны бледность, общая слабость, сонливость, головная боль, головокружение и потеря сознания. Пострадавший может быть в сознании, но при этом не помнит обстоятельств травмы и событий, ей предшествующих. Более тяжелое повреждение мозга сопровождается длительной потерей сознания, параличами конечностей. Переломы костей черепа могут сопровождаться признаками: выделение бесцветной или кровянистой жидкости из ушей, носа; кровоподтеки вокруг глаз. Первая помощь при травме головы: остановка кровотечения (наложение давящей повязки), вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего. Если пострадавший без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, которое уменьшает вероятность западения языка и попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути. При наличии раны и кровотечения выполнить прямое давление на рану, при необходимости – наложить повязку. В случае, если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку. При нахождении в ране инородного предмета зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.