

**ИНСТРУКТИВНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ОХРАНЕ ТРУДА
РАБОТНИКОВ В ЗАГОРОДНОЙ ДЕТСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

(для организаторов детского отдыха)

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
учреждения
Протокол № ___ от « ___ » _____ 200__ г.

«Утверждаю»
Руководитель

« ___ » _____ 200__ г.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по гимнастике И ОТ-017-98

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - при проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.
- 1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть

обеспечен двумя огнетушителями.

- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом педагогу, инструктору или воспитателю, который сообщает о случившемся администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия.
- 1.6. В процессе занятий все занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми детьми проводится внеплановый инструктаж по охране труда под роспись.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- 2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора, а также без страховки.
- 3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- 3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими.
- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре и воспитателю.
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать всех занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий спортивным залом инструктор _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

Утверждено»

Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № ___ от « ___ » _____ 200 ___ г.

«Утверждаю»
Руководитель учреждения
« ___ » _____ 200 ___ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике
И ОТ-018-98**

1. Общие требования безопасности

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
 - столкновения при беге в группе: выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о происшествии инструктору по физической культуре и воспитателю, который сообщает об этом администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом заинтересованным лицам.
- 1.6. В процессе занятий всеми должны соблюдаться порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, со всеми остальными под роспись проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, копье, гранату и т.п.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения руководителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя метаний.
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре или своему водителю или воспитателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2 . Снять спортивный костюм и спортивную обувь

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»

Постановлением профсоюзного комитета

Протокол № ____ от « ____ » _____ 200 ____ г.

«Утверждаю»

Руководитель учреждения

« ____ » _____ 200 ____ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении занятий по плаванию
И ОТ-020-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
 - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
 - утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных не отвечающих санитарным требованиям и не обследованных местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся инструктору по физической культуре и воспитателю, которые должны оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации..
- 1.6. В процессе занятий все занимающиеся плаванием должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.7. Обучающиеся плаванию, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый

инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения инструктора по физической культуре, тренера и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы руководителя.
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 минут.
- 3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам и прочим плавательным средствам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации.

- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
5.3. Проверить по счету наличие всех детей.

Инструктор по плаванию _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № ___ от «___» _____ 200__ г.

«Утверждаю»
Руководитель учреждения
«___» _____ 200__ г.

Инструкция
по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
И ОТ-021-98

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры. при падениях на мокром, скользком полу, площадке и в лесу.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и дети обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с ребенком руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и дети должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- 1.9. Лица, допустившие невыполнение правил игры или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, проводится внеочередной инструктаж по правилам охраны труда по настоящей инструкции.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов, волейбольных растяжек и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке и исправность настила.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды, (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении ребенком травмы немедленно оказать ему первую

доврачебную помощь, сообщить об этом администрации, при необходимости, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать детей из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № ___ от « ___ » _____ 200__ г.

«Утверждаю»
Руководитель учреждения
« ___ » _____ 200__ г.

**Инструкция
по охране труда при проведении спортивных соревнований
И ОТ-022-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Дети подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.
- 1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
- 1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
 - травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
 - травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры;
 - травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
 - проведение соревнований без разминки.
- 1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.
- 1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

- 1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.
- 1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и со всеми проводится внеочередной инструктаж по правилам охраны труда по настоящей инструкции.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в сектора-метания 3-6.
- 3.6. Перед прыжками в воду убедиться в отсутствии вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщать об этом судье соревнований, соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- 5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по физической культуре _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

«Утверждено»

Постановлением профсоюзного комитета
 Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Руководитель учреждения
 «___» _____ 20__ г.

**Инструкция
 по охране труда при проведении
 прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций
 И ОТ-026-98**

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
 - потертости ног при неправильном подборе обуви;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
 - укусы животными, ядовитыми пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравления ядовитыми растениями, ягодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу детей должны сопровождать не менее, чем двое взрослых.
- 1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 1.7. Все участники похода должны соблюдать установленный порядок

проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

- 1.8. Дети, допустившие невыполнение или нарушение правил настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. *Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции*

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, практические занятия, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть ботинки.

3. *Требования безопасности во время прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции*

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать для учащихся 1-2 классов - 1 дня, 3-4 классов - 3 дней, 5-6 классов - 18 дней, 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, ягоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить

воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.

- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и общественному имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При укусе животными, ядовитыми пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного или оздоровительного учреждения.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательного или оздоровительного учреждения.

4. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции

- 5.1. Проверить по списку наличие детей в группе
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение
- 5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Инструктор по туризму _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий в компьютерном классе
(для учащихся)

Общие требования:

1. Печатная продукция для учащихся при проведении занятий должна быть вывешена в компьютерном классе.
2. Требования инструкции являются обязательными для учащихся, невыполнение этих требований должно рассматриваться как нарушение дисциплины.
3. К занятиям в компьютерном классе допускаются только учащиеся, получившие от преподавателя инструктаж о мерах безопасности при работе на данном оборудовании.
4. Работа в компьютерном классе проводится только в присутствии преподавателя, под его руководством и постоянным наблюдением, в стропом соответствии с правилами по охране труда.
5. Запрещается входить в компьютерный класс без разрешения преподавателя.

До начала работы:

1. Занять рабочее место у персонального компьютера.
2. По указанию преподавателя включить компьютер.

Во время работы:

1. Быть внимательным и осторожным, точно выполнять указания преподавателя.
2. Запрещается:
 - держать на рабочем месте предметы, не имеющие отношения к выполнению задания;
 - прикасаться руками к экрану монитора или снимать защитный фильтр;
 - перемещать компьютер по поверхности стола, а также переносить его отдельные элементы;
 - снимать кожухи компьютера, включенного в сеть;
 - включать питание при снятом кожухе видеомонитора, так как на электроннолучевую трубку подается высокое напряжение;
 - самостоятельно выполнять переключение устройств (отключать клавиатуру, принтер, кабели видеомонитора), все переключения могут

выполняться только при обесточенном оборудовании с разрешения преподавателя и в его присутствии;

- размещать на клавиатуре литературу, вводимый текст программы или другие учебные материалы;
 - нажатие клавиш при работе на клавиатуре не должно иметь характер сильного удара;
 - закрывать жалюзи персонального компьютера предметами или бумагой во избежание перегрева;
 - применять усилие при установке дискет в дисковод;
 - производить отключение компьютера при вставленной в дисковод дискете;
 - самостоятельно устранять возникшие неисправности.
3. При пропадании напряжения питания во время работы на персональном компьютере (гаснут светоиды индикации питания на передней панели системного блока) необходимо выключить компьютер и обратиться к преподавателю.

По окончании работы:

1. Извлечь дискету из дисковода
2. Выключить персональный компьютер
3. Привести рабочее время в порядок.

«Утверждено»
Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № ___ от «___» _____ 200___ г.

«Утверждаю»
Руководитель учреждения

«___» _____ 200___ г.

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале И ОТ-023-98

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются подростки, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Дети подготовительной и специальной медицинской групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются
- 1.2. Все занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Тренер обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. Каждый тренер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

- 1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и с ними проводится внеочередной инструктаж по выполнению правил охраны труда в соответствии с настоящей инструкцией.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж с детьми по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде тренера.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из тренажерного зала, сообщить администрации и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Заведующий тренажерным залом _____

Согласовано:

Заместитель руководителя учреждения
по учебно-воспитательной работе _____

**Практические рекомендации
по проведению занятий в тренажерном зале**

***а) Классификация тренажеров для физического воспитания школьников
в образовательных и оздоровительных учреждениях***

Название тренажеров и тренажерных устройств	Воздействие на группы мышц	Преимущественное развитие двигательных качеств	Ожидаемый результат
Гимнастический комплекс «Здоровье»	Все основные группы мышц	Сила, скоростно-силовые качества	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств
Велотренажер	Мышцы ног	Выносливость, быстрота	Развитие мышц нижних конечностей выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем
Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	Все основные группы мышц	Сила, скоростная сила, быстрота, силовая выносливость	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств
Беговая дорожка	Мышцы ног	Быстрота, выносливость	Общая выносливость
Диск «Здоровье»	Мышцы ног, брюшного пресса	Ловкость, гибкость	Подвижность позвоночного столба и суставов нижних конечностей

Комплект оборудования тренажерного зала

№ п/п	Наименование тренажеров	Комплект на один мини-тренажерный зал
1.	Гимнастический комплекс «Здоровье»	3
2.	Беговая дорожка	3
3.	Пристенный силовой тренажер «ПСТ-1»	3
4.	Велотренажер	3
5.	Диск «Здоровье»	6
	Итого:	18

б) Основные требования к занятиям физическими упражнениями в мини-зале

1. Для детей 7-9 лет рекомендуются в недельном цикле два-три занятия физической культурой (согласно программе физического воспитания) и три комплексных занятия с использованием тренажеров
2. Для детей 10-15 лет рекомендуется от 3 до 5 занятий физическими упражнениями в неделю с использованием тренажеров.
3. В тренажерном зале рекомендуется установить пять станций, на каждой станции по три однотипных тренажера. Таким образом, 15 человек (по три на каждой станции) могут заниматься одновременно. Время выполнения и количество повторений на каждой станции должно быть определено тренером перед выполнением упражнений. Упражнения выполняются по методу круговой тренировки, смена станций производится по сигналу тренера.

Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту в детском образовательно-оздоровительном учреждении

1. Инструктор по физической культуре или лицо, проводящее занятие по физическому воспитанию в детском образовательно-оздоровительном учреждении, несет прямую персональную ответственность за охрану жизни и здоровья детей и обязаны:
 - перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и "закрепления" оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами, инструктировать детей о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
 - обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения: по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ребенка, в необходимых случаях обеспечить страховку: при проявлении у ребенка признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
 - после окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.
2. На администрацию учреждения возлагается ответственность за обеспечение

исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий настоящими правилами.

3. На медицинский персонал возлагается ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся, а также осуществление санитарного надзора за местами и условиями проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре.
4. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.
5. Решение о невозможности проведения спортивных мероприятий на открытом воздухе в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями выносится администрацией детского образовательно-оздоровительного учреждения.
6. Разрешение на проведение занятий по физкультуре в детском образовательно-оздоровительном учреждении выдается комиссией при приеме ДОЛа к летнему оздоровительному сезону.
Решение оформляется актом установленной формы (приложение).
7. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СниП П-65-73, СниП П-М-3-68 и СниП П-Л-П-70), а также Правил по технике электробезопасности и пожаро-безопасности для детских образовательно-оздоровительных учреждений.
8. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета $0,7 \text{ м}^2$ на одного ребенка.
9. Поля спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.
10. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.
11. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 400 кг/м^2 .
12. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

13. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.
14. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стен.
15. Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее двух метров и не иметь выступающего порога.
16. Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.
17. Потолок зала должен иметь не осыпающуюся краску, устойчивую к ударам мяча.
18. В зданиях перекрытия над спортивным залом должны быть трудно сгораемыми с пределом огнестойкости не менее 0,75 ч. Не допускается создавать утепление перекрытий спортивного зала торфом, древесными опилками и другими легко загорающимися материалами.
19. Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады спортивного инвентаря и оборудования.
20. В качестве источников света для залов должны быть использованы либо люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженные бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильниками с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается.
21. Чистка светильников должна проводиться электротехническим персоналом не менее двух раз в месяц.

22. Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных приточно-вытяжных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал.
23. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой $80 \text{ м}^3/\text{ч}$ на одного человека и температуру не ниже 14°C .
24. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая физкультурный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны управляться и устанавливаться вне помещений - в коридоре, на лестничной площадке и др.
25. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных углах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.
26. Комнаты для переодевания детей и обучающихся должны иметь не менее $0,18 \text{ м}^2$ площади на место.
27. Шкафы в комнатах для переодевания устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.
28. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей воды с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей.
29. Размеры открытых душевых кабин в осях перегородок должны быть не менее $0,9 \times 0,9 \text{ м}$.
30. Между фронтом душевых кабин и противоположной стеной должно быть расстояние не менее 1,3 м, а между фронтом противоположных рядов душевых кабин - не менее 1,5 м.

31. Температура в комнатах для переодевания должна быть не менее 20°C; в душевых 25°C. Кратность обмена воздуха в комнатах для переодевания - 1,5, в душевых - 5,0 м³/ч.
32. Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть не менее 75 лк при люминесцентных лампах и 30 лк - при лампах накаливания.
33. В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу по линии основных проходов и ступеней лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо отдельной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.
34. В помещении основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся на случай пожара или стихийного бедствия. В данном плане эвакуации должно быть предусмотрено спасение детей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений.
35. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 метров. Двери, предназначенные для эвакуации, должны открываться в сторону выхода из помещения.
36. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу.
37. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирают только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала.
38. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей - 2 шт., ведер пожарных - 2-4 шт., топоров - 2-4 шт., ломов - 1-2 шт., багров - 2-4 шт.
39. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и надежно закреплены.

Надежность установки в результате испытаний инвентаря и оборудования должна быть зафиксирована в специальном журнале. Основные размеры и методы испытания гимнастических снарядов приводятся в данном пособии.

40. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты), должны быть надежно завинчены.
41. Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны ремонтироваться по всей длине. При обнаружении трещин жердь необходимо заменить.
42. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой.

Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

43. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенец на брус, заметного искривления.
44. Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробках корпуса.

При выдвигании ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

45. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.
46. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.
47. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью детей.
48. Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнования.
49. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

Рекомендации по оказанию доврачебной помощи пострадавшему и порядок расследования и учета несчастных случаев с детьми

Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана врачом, медсестрой, инструктором по физкультуре или любым членом педагогического состава в соответствии с правилами оказания этой помощи.

При оказании первой доврачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а также препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте при каждом спортивном сооружении и должна содержать:

- бинт или марлю (стерильные);
- вату гигроскопическую (стерильную);
- йодную настойку 3-5% (спиртовая);
- перманганат калия (свежеприготовленный раствор);
- нашатырный спирт;
- валериановые капли;
- инструментарий (ножницы, медицинский ланцет, булавки, жгут).

После оказания первой доврачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Спортивный зал должен быть обеспечен носилками, иметь телефон медпункта и ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Расследование и учет несчастных случаев с детьми во время учебно-воспитательного процесса проводится в соответствии с Положением о расследовании и учете случаев, происшедших с учащимися общеобразовательных школ всех типов и детей, находящихся во внешкольных и дошкольных учреждениях системы Министерства образования.

Акт-разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале

Комиссия в составе председателя _____
и членов комиссии _____

составила настоящий акт в том, что:

1. В спортивном зале организованы места занятий, которые соответствуют нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии, а также возрастным особенностям обучаемых.
2. Административно-педагогический персонал образовательно-оздоровительного учреждения с правилами безопасности и производственной санитарии при проведении работы по физической культуре и спорту с детьми ознакомлен.
3. Замечания и предложения комиссии: _____

4. Заключение комиссии о готовности спортивного зала к занятиям _____

Председатель комиссии члены комиссии _____
 члены комиссии _____

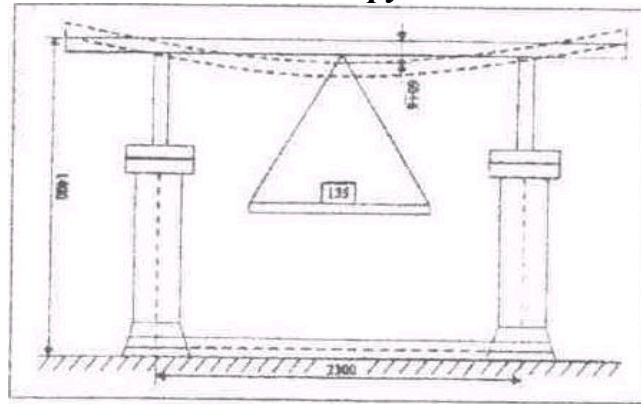
«____» _____ 200__ г.

**Методика испытаний спортивного инвентаря и оборудования
при занятиях по физической культуре**

*(Извлечение из Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в
общеобразовательных школах)*

Основные размеры в мм и методы испытания гимнастических снарядов

Брусья



Расстояние по длине между стойками - 2300 мм.

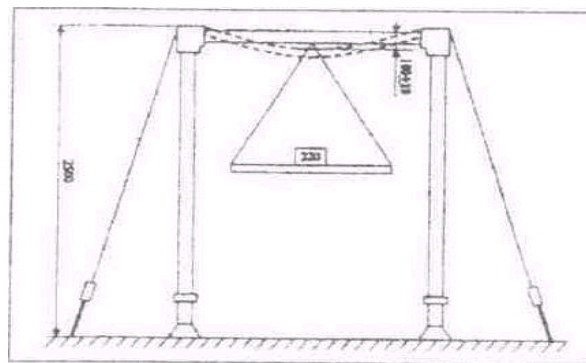
Расстояние по ширине между стойками - 520 мм.

Высота жердей от пола - 1300 + 2100 мм.

Прочность установки равновысоких брусьев определяется грузом весом 135 кг, приложенным в середине жерди, установленной на высоте 1400 мм.

Эластичность жердей должна соответствовать прогибу жерди не более 60 ± 6 мм.

Перекладина



Высота стержня перекладины от пола - 1450+2550 мм.

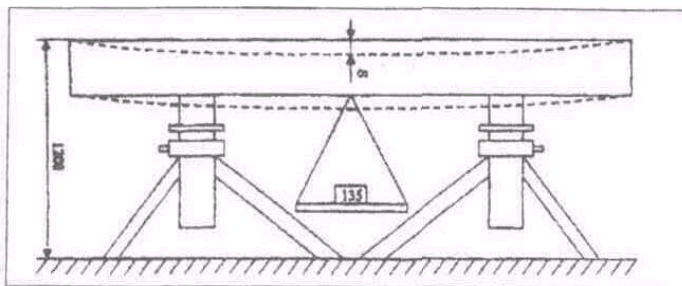
Длина стержня перекладины - 2400 мм.

Диаметр стержня перекладины - 28 мм.

Площадь для установки перекладины - 9000 x 4500 мм.

Прочность установки проверяется: к середине грифа на высоте 2500 мм прикладывается нагрузка равная 220 кг, прогиб может составлять не более 100±10 мм. После снятия нагрузки гриф должен принять первоначальное положение.

Бревно



Высота бревна по верхней кромке от пола - 750 + 1200 мм..

Длина - 5000 мм.

Ширина опорной поверхности - 100 мм.

Толщина бревна - 160 мм.

Прочность установки проверяется - к середине бревна, устанавливаемого на высоте 1200 мм подвешивается груз в 135 кг. Прогиб бревна не должен превышать 8 мм.

Журнал регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования

а) Результаты испытаний спортивного инвентаря и оборудования

Дата	Наименование инвентаря и оборудования	Испытательная нагрузка	Результаты испытания	Подпись членов комиссии, проводивших испытания
1	2	3	4	5
5.08.00	Перекладина	220кг	Прогиб 100 мм. Остаточных деформаций и трещин не обнаружено	

**Форма акта приемки спортивных сооружений
на готовность к занятиям**

**Наименование спортивных сооружений
на готовность к эксплуатации в 200__ году**

Утверждаю
Директор _____
« ____ » _____ 200__ г.
Подпись

**Акт приемки спортивных сооружений
на готовность к занятиям в 200__ году**

от _____ « ____ » _____ г.

_____ наименование
учреждения

Комиссия, назначенная приказом директора

от от « __ » _____ г. № ____ в составе:

Председатель комиссии _____ заместитель директора по...

Члены комиссии:

_____ заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ инструктор по физической культуре

_____ специалист по охране труда

_____ медицинский работник

_____ представитель профкома

установила:

1. Площадь спортивного зала по норме 540 м², фактически имеется рядной - по норме 32 м², фактически _____ м²; гардеробные оборудованы крючками для одежды.

2. Санитарные узлы (ед.)

- туалеты (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации _____ (ед.);
- душевые (всего), в т.ч. пригодные к эксплуатации _____ (ед.).

3. Спортивные площадки:

- волейбольная _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;
- баскетбольная _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;
- футбольное поле _____ м², в т.ч. пригодная к эксплуатации _____;

4. Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные по норме (ед.) _____, фактически _____;
- мячи волейбольные по норме (ед.) _____, фактически _____;
- маты по норме (ед.) _____, фактически _____;

5. Надежность установки оборудования испытана:

- бревно _____;
- перекладина _____;
- брусья _____;

6. Аптечка (имеется, не имеется) - укомплектована в соответствии с Правилами безопасности по физической культуре.

7. Методическая литература и программы для выполнения всех занятий с детьми (имеется, не имеется). Нет методических рекомендаций по выполнению _____.

8. Освещенность в физкультурных залах по норме 250 лк, фактически (лк) _____, замеры проведены люксметром № _____ от _____ (дата).

9. Целостность пола _____ соответствует нормативным требованиям.

10. Выступающие из стен предметы (крючки, штыри и т.п.) _____.

11. Педагогический стаж инструктора по физической культуре _____ лет, курсовую подготовку по охране труда и безопасности жизнедеятельности прошел _____ (не проходил).

12. Инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности имеются (да, нет) _____.

13. Инструкции для детей при занятиях физической культурой имеются (да, нет) _____.

На основании осмотра спортивного зала, площадок, футбольного поля,

бассейна, инвентаря и оборудования, ознакомления с соответствующей документацией комиссия приняла Решение:

Считать спортивные сооружения, инвентарь и оборудование _____ готовым к проведению занятий в период с «__»_____200__ г. по «__»_____200__ г.

Председатель комиссии _____

Члены комиссии:

**Выдержки из санитарных правил и норм
 (СанПин 2.4.2. -576-96)
 (Извлечения)**

Санитарные правила обязательны для соблюдения всеми государственными органами и общественными объединениями, предприятиями или иными хозяйственными субъектами, организациями и учреждениями, независимо от их подчиненности и форм собственности, должностными лицами и гражданами.

Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров.

Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины.

Спортивный зал следует размещать на первом этаже в пристройке. Его размеры должны предусматривать выполнение полной программы по физическому воспитанию детей и возможность вечерних спортивных занятий.

Рекомендации
по наблюдению за физическим состоянием детей
и предупреждению негативных последствий для их здоровья
во время проведения занятий по физической культуре и спорту

Таблица 1. Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда.
Пульс, уд/мин.	110-115	160-180	180-200 и более

Помните, что каждый ребенок индивидуален по психофизиологическому, физическому и интеллектуальному развитию. Нагружая ребенка физически, надо четко представлять себе состояние здоровья каждого ребенка и строго следовать предписания врачей.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель Министра общего
и профессионального образования
Российской Федерации
_____ Е.Е.Чепурных
«15» сентября 1998 г.

Заместитель Министра здравоохранения
Российской Федерации
_____ Т.И.Стуколова
«15» сентября 1998 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для медицинских работников, инструкторов по физической культуре и
плаванию, воспитателей летних оздоровительных учреждений
по профилактике несчастных случаев на воде
(в сокращенном варианте)

Составили: к.м.н., засл. врач Российской Федерации
Засл. деятель науки России, профессор
Заслуженный врач Российской Федерации

Москва, 1998 г.
Велитченко В. К.
Хрущев С.В.
Шлейфер А.А.

Методическое пособие составлено под редакцией директора Центра лечебной физкультуры спортивной медицины Министерства здравоохранения Российской Федерации, профессора, заслуженного врача Российской Федерации Иванова И.Л.

Методическое пособие написано для медицинских работников, инструкторов по оздоровительной физкультуре и плаванию, воспитателей и администрации летних оздоровительных учреждений.

В методическом пособии обобщен многолетний опыт работы медицинских работников летних оздоровительных учреждений, специалистов ОСВОДа, инструкторов по плаванию и службы скорой медицинской помощи по профилактике несчастных случаев на воде и по оказанию неотложной, первой медицинской и специальной врачебной помощи детям и подросткам, пострадавшим на воде.

Рецензент: Заслуженный деятель науки Российской Федерации, д.м.н., профессор Чоговадзе А.В.

Плавание - прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, служит

прекрасным средством закаливания. Умение держаться на воде и плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине оказывается на глубокой воде.

Дети умеют плавать с 2-3-х недельного возраста. После 3-4-х месячного возраста рефлекс плавания угасает, и их обучать плаванию приходится заново. Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей и подростков смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они устраняют чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе. Вода очищает кожу от грязи, пота, жира, купающийся дышит увлажненным, прохладным и чистым воздухом.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, и организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата, - это способствует улучшению питания суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, что является профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии.

Особенно полезно купаться в море и естественных водоемах, плескательных бассейнах. В закрытых плавательных бассейнах особой популярностью в последнее время стали пользоваться наливные пластиковые бассейны. Практически доступны для ДДУ, школ, учебных заведений и учреждений. Можно изменять размеры в зависимости от помещения или сооружать на летний период на свежем воздухе.

В закрытых плавательных бассейнах и пластиковых бассейнах можно купаться круглый год, проводить массовое обучение держаться на воде, плаванию и закаливанию.

Большая теплопроводность воды (в 28 раз больше воздуха) способствует не только закаливанию и устойчивой терморегуляции организма, но является хорошим средством избавиться от избытка жировой массы тела.

Трудно перечислить все благоприятные воздействия воды на человека в открытых и закрытых, искусственных и естественных водоемах, но, к сожалению, ежегодно на воде гибнет от несчастных случаев более 20 тыс. человек по стране и более 30% из них – дети.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ВОДЕ:

1. Неправильный выбор места купания (наличие плавающих судов, необследованное дно, наличие омутов, свай, быстрое течение и др.):
2. Купание детей на общих пляжах, наличие пьяных в местах купания детей;
3. Отсутствие спасательных средств в местах купания;
4. Проведение занятий купания инструкторами в нетрезвом виде и под

наркотическим воздействием;

5. Допуск к купанию детей; не прошедших обследование у врачей, и детей, имеющих противопоказания к купанию:

6. Невыполнение организаторами купания требований техники безопасности на воде.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КУПАНИЯ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ, В ПОХОДЕ

Купание в туристском походе и в оздоровительном лагере, организованном отдыхе школьников - один из наиболее ответственных моментов и требует от руководителей отдыха серьезного отношения.

В походе купание преследует только гигиенические и оздоровительные, а не спортивные цели. В оздоровительном лагере при наличии оборудованных мест можно проводить и соревнования.

Купание в населенных пунктах проводится на имеющихся там пляжах, снабженных ограждениями, дежурными спасательными шлюпками. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, руководитель обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, убедиться в отсутствии старых свай, камней и т.д.

Глубина места купания при скорости течения не выше 0,5 м/с должна быть не больше 1,0 – 1,2 м.

При промере глубины места купания нельзя ограничиваться прохождением по прямой от берега, нужно несколько раз пройти выбранный участок по всем направлениям. Границы купания необходимо показать всем купающимся.

Температура воды при купании должны быть не ниже +18°C,

Если туристская группа имеет свои лодки, они должны патрулировать участок, отведенный для купания.

Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу.

Если в группе есть пловцы разрядники, следует привлечь их к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им перепоручать руководство купанием.

Во время купания нельзя допускать криков. Необходимо объяснить участникам, что крик - это сигнал о помощи.

Категорически запрещается купание с лодки, ныряние в воду с мостков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и в ночное время, купание после принятия пищи в течение 1,5 ч.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫБОРУ МЕСТА КУПАНИЯ

1. Купание учащихся в походе в населенных пунктах или вблизи них должно проводиться на пляжах, специально оборудованных для купания детей

и имеющих ограждения и дежурные спасательные шлюпки.

2. Во всех случаях, когда нет бассейна и специально оборудованных пляжей, места купания должны располагаться вне спуска канализационных вод, ливневых стоков и других источников загрязнения вод.

3. Места для купания в реках следует выбирать выше мест спуска сточных вод, участков, используемых для стирки и полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.

4. Категорически запрещается купание на водоеме вблизи пиротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первого пояса зоны санитарной охраны источников хозяйственно - питьевого водоснабжения.

Для пляжа выбирают участок реки, где нет водоворотов, ям и быстрого течения. Выбранное место должно иметь постепенное углубление, твердое песчаное покрытие. Водную территорию пляжа нужно тщательно очистить от водной растительности, корней, затонувших веток, ракушек, битой посуды и другого мусора. Акваторию пляжа необходимо оградить плавучими буйами.

Во время купания на пляже должна находиться спасательная лодка с хорошей маневренностью, легкостью хода, малой осадкой и достаточной устойчивостью. Шлюпка должна быть рулевой.

Спасательная шлюпка оборудуется следующими принадлежностями: веслами по числу уключин и одним запасным: комплектом уключин и одной запасной; исправным рулевым управлением; двумя спасательными кругами и двумя спасательными поясами; спасательной веревкой длиной не менее 15 м; белым сигнальным флагом; мегафоном или рупором; черпаком для отлива воды.

При организации учебно-тренировочных занятий по обучению плаванию группа не должна превышать 10 человек на одного преподавателя.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ ОБЯЗАН:

(все мероприятия проводятся под контролем врача лагеря)

проводить занятия только в строго определенном месте, при наличии всех необходимых спасательных средств (шлюпки, спасательные круги, жилеты);

постоянно находиться на месте занятий;

иметь навыки спасания утопающих и уметь оказывать первую медицинскую помощь;

все время следить за купающимися;

организовать и постоянно поддерживать порядок на месте занятий;

прикрепить к не умеющим плавать хорошо плавающим учащимся;

обязать их оказывать помощь в освоении техники плавания и следить за своим напарником;

после проведения занятий необходимо провести поименную переключку и организованно покинуть пляж, бассейн или водоем.

Обучение плаванию производится на крайних, неглубоких дорожках бассейна или в специально отведенных местах на пляже. Прыжкам обучают только тех учащихся, кто умеет плавать. Прыгать в воду следует только одному. Очень важно добиться во время занятий на воде высокой сознательной

дисциплины.

Однако все меры предупреждения несчастных случаев на воде будут мало эффективными, если сами купающиеся не будут выполнять правила поведения на воде и следовать следующим рекомендациям:

1. Перед началом купального сезона проверить состояние своего здоровья у врача и получить советы о режиме пользования солнцем, воздухом и водой.
2. Не купаться в одиночку и в безлюдных местах.
3. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.
4. Купаться не менее чем через 1,5 часа после приема пищи.
5. Не злоупотреблять длительным пребыванием на солнце, что может привести к солнечному или тепловому удару.
6. Не находиться долго в воде, так как это приводит к ознобу, переохлаждению тела и появлению судорог
7. Входить в воду осторожно, на глубоком месте остановиться и окунуться с головой.
8. Не теряться при возникших судорогах. Стараться удержаться на поверхности и подать сигнал бедствия.
9. Оказавшись в водовороте, набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
10. Попад в сильное течение, плыть только по течению к берегу.
11. Не умеющему плавать - купаться на глубине не более 1 м.
12. Не прыгать в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
13. Не оставаться долгое время под водой.
14. Во время купания следить за окружающими и в случае опасности оказать им помощь или сообщить дежурному спасателю.
15. Выходя из воды, быстро вытереть насухо тело, растереть его полотенцем, быстро одеться и пройтись. Сразу после купания на солнце лежать не следует. Солнечные ванны лучше принимать до купания, а после купания полежать в тени.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Купаться в нетрезвом состоянии, при употреблении наркотиков.
 2. Купаться в ночное время.
 3. Сильно разогретым входить в воду.
 4. Заплывать за ограничительные знаки, буйки.
 5. Прыгать в воду с сооружений, не приспособленных для этого, и в незнакомых местах.
 6. Плавать по фарватеру судоходной реки.
 7. Подплывать к моторным лодкам, баржам, судам и т.д.
 8. Баловаться, спорить в воде, подавать ложные сигналы бедствия. Не допускать толчки, удары и другие активные воздействия на товарищей, находящихся в воде.
 9. Купаться при большой волне.
- При несчастных случаях на воде все лица, находящиеся поблизости,

должны немедленно оказать помощь пострадавшему.

ПРИ КАТАНИИ НА ЛОДКАХ И ДРУГИХ ПЛАВУЧИХ СРЕДСТВАХ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА

Перед посадкой в лодку;

- ознакомиться с правилами пользования лодкой;
- осмотреть лодку и убедиться в ее исправности;
- проверить наличие спасательных средств;
- проверить наличие и исправность весел, руля, уключин, черпака для

воды.

При посадке в лодку:

- входить в лодку по одному, передвигаться к сидениям посередине лодки;

- не садиться на борта лодки, не вставать и не становиться на сидения.

Во время катания в лодке:

- зорко следить за тем, чтобы не допустить столкновения;
- не пересекать курс идущих пароходов и катеров;
- не подходить близко и не причаливать к проходящим судам;
- услышав частые и короткие сигналы с парохода, немедленно уклониться в сторону на безопасное расстояние от проходящего судна;
- не прыгать с лодки;
- не пересаживаться во время движения с одной стороны лодки на другую, не переходить с места на место;
- не кататься на лодках вблизи причалов и пристаней, в местах большого движения пароходов, около шлюзов, плотин, мостов и работающих землеройных снарядов;
- заметив утопающего, катающиеся на лодке должны принять меры для его спасения; сами же соблюдать осторожность, не делать резких движений и не наклонять лодку в одну сторону;
- при опрокидывании лодки держаться за нее, подать сигнал бедствия и общими усилиями стараться подгрести к берегу.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Кататься на лодках в нетрезвом состоянии, наркотическом опьянении.
2. Кататься при большой волне.
3. Кататься на фарватере судоходной реки.
4. Кататься в местах, отведенных для купания (пляжах).
5. Перегружать лодку сверх установленной нормы.
6. Кататься на неисправных лодках.

По возвращении с катания на лодке необходимо выходить на причал по одному, сдать лодку дежурному и заявить о всех обнаруженных неисправностях лодки и инвентаря.

НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ

Основные причины несчастных случаев на воде - неумение плавать, техническая и психологическая неподготовленность к экстремальным ситуациям, грубое нарушение техники безопасности.

Человек, оказавшийся в воде, особенно в холодное время года, должен проявить максимум волевых усилий для сохранения своей жизни. Уверенность в своих силах, психологическая устойчивость, критическая оценка ситуации, целенаправленность действий - вот основные факторы, которые помогут избежать тяжелых последствий и сохранить жизнь.

Умение плавать - отнюдь не единственное условие сопротивления воздействиям внешней среды. Сильное влияние оказывают на человека штормовая волна, низкая температура, оторванность от людей и т.п. Практика показывает, что зачастую люди погибают не в силу физических и физиологических причин, а от страха, оттого что человек, тем более ребенок или подросток, впервые оказался в такой ситуации. Страх парализует волю человека и тем самым лишает его возможности оценивать обстановку и выбирать оптимальные для этих условий формы поведения и способы действий.

Во время походов на шлюпках, при тренировках в холодное время года желательно надеть теплое белье, свитер, носки, перчатки, поверх них - водонепроницаемую куртку или штормовку и спасательный нагрудник или жилет.

САМОПОМОЩЬ НА ВОДЕ

Оказавшиеся за бортом должны постараться собраться вместе вокруг плавающих предметов или коллективных спасательных средств и, в случае необходимости, привязаться к одному из них. Пребывание даже на опрокинувшейся шлюпке увеличивает время, безопасного нахождения в воде.

Способы пассивного плавания

В некоторых случаях необходимо как можно дольше удержаться на плаву без спасательных средств. Зачастую люди в подобной ситуации теряются, начинают барахтаться, вскоре полностью выбиваются из сил и тонут. Чаще всего это происходит от незнания способности человека практически без всяких усилий удерживаться на поверхности воды, его естественной плавучести. Плавучесть во

многим зависит от телосложения (соотношения объемов костной, мышечной и жировой тканей, удельного веса костной ткани и т.п.). Главной же «подъемной силой» является умение глубоко и ритмично дышать. Правильное дыхание позволяет удерживаться на поверхности воды без движения при условии, если голова будет опущена в воду и на поверхности остается одно лицо.

Для обеспечения горизонтального устойчивого положения в воде достаточно повернуться на спину и завести прямые руки за голову. Если ноги продолжают опускаться, то можно приподнять из воды пальцы или кисти рук. Но надо понимать, что ноги могут находиться и в несколько спущенном положении. Если по каким-либо причинам трудно завести руки за голову, то можно развести руки в стороны или вытянуть их вдоль тела и делать кистями легкие подгребающие движения. Важно максимально расслабить тело в таком положении и обратить основное внимание на дыхание. Вдох должен быть быстрым и глубоким, а выдох - длинным, растянутым. Вдох следует делать только через рот, выдох - через рот и нос. Случайно попавшую в дыхательные пути воду удаляют коротким резким выдохом через нос. Отдых в статическом положении на спине эффективен преимущественно при спокойном состоянии поверхности воды.

При волнении для пассивного удержания на плаву больше подходит способ Фреда Лану. Его особенность заключается в чередовании сравнительно продолжительного периода расслабления с периодом незначительных движений, необходимых для вдоха. Цикл от вдоха занимает 9-14 сек. И состоит из 5 фаз:

1 - лицо слегка поднять над водой, сделать короткий вдох ртом (1-2 с);

2 - опустить голову под воду, легким движением рук вниз погасить инерцию опускания (2 с);

3 - полностью расслабить тело, в середине фазы начать медленно выдыхать (4-6 с):

4 - подготовка к поднятию головы, одну ногу вывести вперед (ноги принимают положение «Открытые ножницы»), кисти рук медленно поднести к лицу, продолжать выдох (1-2 с);

5 - сделать гребок двумя руками от лица, сводящие движения ногами («ножницы закрываются»), при этом тело принимает почти вертикальное положение, голова поднимается над водой, выдох заканчивается (1-2 с).

При освоении этого способа статического плавания не следует делать слишком глубокий вдох, мелкий короткий выдох, затягивать

дыхательную паузу (она может длиться 2-6 сек. или исключаться совсем), затягивать продолжительность цикла.

Способ Фреда Лану можно освоить примерно за час. Он хорошо себя оправдывает и в том случае, если человек находится в воде одетым. Следует учитывать, что продолжительное применение только одного из способов пассивного плавания утомительно, поэтому рекомендуется чередовать оба эти способа.

Зачастую самым серьезным испытанием для человека, попавшего в воду, является холод. Теплоемкость воды в 20 раз выше, чем воздуха, потеря тепла идет со всей поверхности тела. В движении теплопотери значительно увеличиваются. Поэтому, попав в холодную воду, не следует выполнять энергичные плавательные движения. Особенно активно человек начинает двигаться, увидев берег, не учитывая того, что даже при температуре воды около $+10^{\circ}\text{C}$ хороший пловец может проплыть всего 0,5-0,8 мили до наступления переохлаждения. С понижением температуры это расстояние быстро уменьшается.

Существует несколько приемов, позволяющих увеличивать время пребывания в холодной воде.

При попадании в воду следует освободиться от той одежды, которая затрудняет сохранение плавучести. Одежду, которая не мешает движениям, не следует снимать, так как она помогает сохранить тепло. Даже в теплой воде не надо сбрасывать всю одежду.

При плавании со спасательным жилетом или нагрудником, обладающим двойным запасом плавучести, не нужно полностью избавляться от тяжелой, намокшей одежды.

Она существенно защитит от переохлаждения в воде. При определенных условиях целесообразно снять тяжелую обувь и одежду с целью увеличения скорости плавания. Для этого же необходимо вывернуть все карманы (заполнившись водой, они затрудняют плавание), развязать тесемки нижнего белья, расстегнуть ремень. Быстрое плавание наиболее целесообразно, когда надо воспользоваться коллективными спасательными средствами или доплыть до находящегося поблизости берега.

Для сохранения тепла надо стараться делать как можно меньше движений, за исключением самых необходимых, и избегать погружения головы в воду. Основные участки тела, через которые происходит отдача тепла, находятся вдоль боков и в паху. Поэтому в воде подтянуть к животу колени, руки прижать к бокам и груди. В положении «Группировка» теплопотери уменьшаются до 55%. При температуре воды $+10^{\circ}\text{C}$ в этом положении тела можно продержаться

около 4 часов; лежа неподвижно в воде, раскинув конечности, - 2,5 ч; плавая в горизонтальном положении - всего 1,5 ч. Особое внимание следует обратить на сохранение тепла в области груди, Рекомендуется держать тело в более теплом (поверхностном) слое воды. В некоторых случаях для согревания можно применить способ изометрического напряжения мышц тела и конечностей (4-6 раз по 4-5 с).

Важным фактором, позволяющим нам более успешно противостоять холоду, является закаливание. В этом случае уменьшение теплопотерь происходит за счет уменьшения теплопроводности кожи.

Если в воде рядом находятся несколько человек, то это надо использовать для сохранения тепла. Для этого следует сгруппироваться по 3 человека, плотно прижаться друг к другу боками, насколько это позволяют нагрудники, жилеты или пояса, руки положить друг другу на плечи, как можно плотнее переплести ноги. Это позволит увеличить время безопасного пребывания в холодной воде в несколько раз.

Учитывая, что охлаждение человека в воде происходит при температурах, близких к температуре тела, во всех случаях попадания в воду надо принимать меры по предотвращению переохлаждения,

Одной из опасностей, подстерегающих человека в воде, являются судороги. Они представляют собой двигательное расстройство, проявляющееся в произвольном, ритмичном или непрерывном сокращении мышц, обычно сопровождающееся неприятными тянущими болями.

Основные причины судорог - переутомление мышцы, ее излишняя напряженность и неумение расслабиться. Часто судороги возникают на фоне страха перед их неизбежностью, в то время как для этого нет никаких объективных причин.

Опасны судороги, которые могут возникнуть при охлаждении тела и переутомлении мышц. Чаще всего судороги возникают в мышцах голени. Если сохранять спокойствие, то от них нетрудно избавиться. Для этого нужно сделать вдох, принять положение «поплавок» (опустить голову под воду и расслабиться), взять большой палец ноги противоположной рукой и тянуть на себя, стараясь выпрямить ногу в колене. При необходимости можно помочь другой рукой, надавливая на колено сверху. После этого следует сделать массаж больной мышцы.

Если свело мышцу передней поверхности бедра, то необходимо ногу согнуть в колене, взяться за стопу, с силой прижать пятку к

ягодичной мышце.

При судорогах мышц предплечья надо резко сжимать и разжимать пальцы рук.

Чтобы избежать повторения судорог, следует изменить стиль плавания, избегать резких движений или принять позу пассивного отдыха. Иногда избавиться от судорог или помрачения сознания можно путем напряжения воли и нанесения себе болевых раздражителей - уколов, укусов, щипков.

При преодолении вплавь больших расстояний у человека может возникнуть состояние «мертвой точки». Оно характеризуется снижением работоспособности, нарушением координации движений, ухудшением внимания и способности к ориентированию. Кроме того, оно связано с утомлением психики при выполнении однообразных двигательных действий. Преодоление этого состояния является не только физической, но и психологи-ческой задачей. Люди с высоким уровнем тренированности и, соответственно, с повышенной психической устойчивостью к состоянию «мертвой точки» переносят его значительно легче. Состояние это преходящее, через некоторое время подключаются резервные возможности организма, наступает облегчение и появляется возможность продолжать плавание с прежней интенсивностью.

Хорошо тренированным пловцам можно немного снизить темп движения до появления признаков облегчения. Слабо подготовленным рекомендуется значительно снизить темп, перейти на другой темп плавания или статическое плавание.

Плавание в условиях большой волны имеет свои характерные особенности. Если приходится плыть навстречу волнам, то следует проныривать их гребни, а не пытаться преодолеть их поверху.

При плавании по ходу волн, когда они догоняют пловца, а гребни накрывают его с головой, непосредственно перед этим моментом рекомендуется сделать вдох и опустить лицо в воду. Практика показывает, что при плавании в штормовую погоду наиболее целесообразный способ продвижения - это брасс, так как он позволяет вести наблюдение за окружающей обстановкой.

Определенные трудности возникают у пловца при выходе на берег в большую волну. Для этого следует найти участок пологого берега, где волны не подходят высоким фронтом и, следовательно, прибой не такой сильный. Подплыв к зоне прибоя и держась от нее на расстоянии 5-6 м, следует дождаться такого момента, когда в интервале между высокими волнами пройдут несколько более низких, и рывком преодолеть прибойную зону. Иногда обратное

движение волны не позволяет пловцу выйти на берег, и его настигает большая волна. В этом случае следует развернуться, поднырнуть под проходящую волну, немедленно отплыть на 5-6 м от прибойной зоны и снова повторить попытку выйти на берег при более благоприятных условиях.

Оказавшись в воде при чрезвычайных обстоятельствах, надо уметь быстро снять в воде лишнюю одежду. Предварительные тренировки вырабатывают соответствующие навыки и позволяют действовать уверенно и хладнокровно.

Снимать одежду нужно в следующей последовательности:

1. Снять верхнюю одежду (пальто, куртку, ватник). Для этого надо лечь на спину и, поддерживая себя движениями ног, расстегнуть пуговицы или молнию. Повернуться на грудь и, сделав глубокий вдох, немного погрузиться в воду, взяться за полы и стянуть одежду поочередно с каждого плеча. Затем за спиной снять рукава с одной и другой руки.

2. Снять обувь. Лежа на груди, сделать вдох и, погружаясь в воду, спокойно развязать шнурки и стянуть обувь. После того, как снят или расшнурован ботинок, можно отдохнуть и восстановить дыхание, лежа на спине.

3. Снять брюки. Лежа на спине, поддерживая себя движениями ног расстегнуть пуговицы и крючки. Спустить руками брюки ниже колен, затем снять их движениями ног. Если одними ногами брюки не снимаются, нужно повернуться на грудь, согнуться и, погружаясь в воду, снять их руками.

4. Снять рубашку. Лежа на спине, расстегнуть пуговицы на воротнике и манжетах (если рубашка полностью расстегивается спереди, то она снимается также, как верхняя одежда). Приняв в воде вертикальное положение, поднять рубашку вокруг туловища как можно выше и прижать ее подбородком к груди. Набрав воздуха, погрузиться под воду и, захватив рубашку обеими руками сзади, перебросить ее через голову вперед, после чего всплыть и сбросить рубашку с рук.

При случайном падении за борт во время путешествия на речных судах или морских прогулках необходимо выполнять следующие требования: в первую очередь привести в рабочее положение нагрудник или жилет (если таковые имеются), затем стараться отплыть от борта судна хотя бы на несколько метров во избежания попадания под винты, Затем рекомендуется энергично подавать сигналы, чтобы обратить на себя внимание, так как падение за борт, особенно в темное время суток, может остаться

незамеченным. При приближении спасателей надо привлекать к себе внимание поднятием руки, при наличии свистка - сигналами свистка, звук которого слышен над водой лучше, чем крик.

Пострадавшему, оказавшемуся в воде без спасательных средств, необходимо бросить с борта спасательный круг или другие спасательные средства. При подаче спасательного круга его берут с внутренней стороны правой рукой и, сделав несколько замахов на уровне плеча, бросают в горизонтальном направлении плашмя в сторону терпящего бедствие.

При подаче круга с катера на ходу спасатель должен бросить круг со стороны борта, которым катер подходит к тонущему.

При подаче круга со шлюпки спасатель должен встать так, чтобы средняя банка была между ног, и бросить круг в сторону кормы или носа шлюпки. Пострадавший должен взяться за круг, надавить на него одной рукой так, чтобы круг принял вертикальное положение. Затем просунуть в него сначала одну руку и голову, а затем вторую руку. Лечь на него грудью и, работая руками и ногами, плыть к катеру (шлюпке или берегу). В заключение - еще один важный совет - не следует противопоставлять себя воде, вести с ней «силовую» борьбу. Наоборот, надо стараться чувствовать себя с ней как бы одним целым. Движения в воде должны быть плавными, а не резкими. Не рекомендуется высоко приподниматься над поверхностью, так как при этом значительно возрастает топящий момент, на нейтрализацию которого тратится много сил. Достаточно, чтобы над водой оставались только нос и рот. Итак, психологическая устойчивость, реальная оценка обстановки, вера в свои силы, умение хорошо плавать, держаться на воде - вот те основные факторы, которые могут стать для человека дополнительным, а иногда единственным «спасательным кругом», но для этого нужна тренировка.

СПАСЕНИЕ ТОНУЩИХ И ОКАЗАНИЕ ИМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Каждый учащийся среднего и старшего школьного возраста должен уметь оказывать помощь тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде. Для этого необходимо изучить способы подплывания, освобождения от захвата, транспортировки и оказания первой помощи.

Подплывание к тонущему. Приблизившись к тонущему или обессилившему пловцу, необходимо быстро оценить ситуацию. Если

он в состоянии контролировать свое поведение, то его нужно ободрить и успокоить. Затем, поддерживая тонущего сзади так, чтобы его лицо находилось над поверхностью воды, дать ему возможность отдышаться и успокоиться. После этого применить один из изложенных способов транспортировки.

В том случае, когда тонущий не способен контролировать свои поступки, следует подплыть к нему сзади, а если это не представляется возможным, то нырнуть и, взяв тонущего за колени, развернуть его, вынырнуть за его спиной и начать транспортировку

Освобождение от захватов. Часто под влиянием страха, паники, не отдавая себе отчета, тонущий инстинктивно хватается за своего спасателя. Эти захваты не только мешают спасателю, но и могут привести к гибели обоих пловцов в том случае, если спасающий не умеет от них освободиться,

Оказывающему помощь следует помнить, что тонущий старается удержаться на поверхности воды, поэтому достаточно, сделав глубокий вдох, начать погружаться под воду, чтобы тот сам отпустил спасателя. После этого необходимо развернуть тонущего спиной к себе, подтолкнуть его вверх и начать транспортировку.

Бывают ситуации, когда необходимо применять основные приемы освобождения от захватов.

При захвате за руку спереди надо сделать резкое движение руками в сторону больших пальцев тонущего.

При захвате за обе руки сзади - сделать вдох, сгруппироваться, вытянуть руки и погрузиться в воду с головой. Затем упереться подошвами ног в грудь тонущего. Сильно, но мягко оттолкнуться ногами и, уходя вниз, отталкивать тонущего назад - вверх.

При захвате за одну руку - упереться ногой в грудь тонущего и оттолкнуть его.

При захвате за туловище поверх рук спереди и сзади спасатель погружается вниз, резко разводя руки в стороны - вверх.

При захвате за туловище под рукой спереди - опираясь руками о подбородок тонущего, оттолкнуть его.

При захвате за туловище под руками сзади - взяться за большие пальцы рук тонущего и развести руки в стороны.

При захвате за шею спереди - прижать подбородок к груди, упереться руками в локти тонущего и погружаться вниз, отталкивая его руки вверх. Или, упираясь ладонью в подбородок тонущего, оттолкнуть его, придерживая другой рукой за талию. В случае необходимости упереться коленом ноги в его живот.

При захвате за шею сзади - взяться за большие пальцы рук

тонущего и развести руки в стороны. Или взяться одной рукой за локоть, а другой за предплечье той же руки.

Погружаясь вниз, резким движением сдвинуть локоть тонущего вверх, а его предплечье - вниз.

При захвате ноги - взяться двумя руками за голову тонущего и мягко, поворачивая его в сторону, освободиться от захвата.

Способы транспортировки. Если тонущий или обессиливший пловец может контролировать свое поведение, транспортировать его легче, пlying брассом. Пострадавший в этом случае лежит на воде сзади спасатели и, положив кисти выпрямленных и расслабленных рук ему на плечи, старается сохранить горизонтальное положение тела при помощи движения ног,

Другой способ. Транспортируемый лежит на спине. Спасаящий, работая ногами брассом на спине, поддерживает его двумя руками под мышки или за подбородок.

Если тонущий не может контролировать свое поведение и своими действиями мешает спасающему, то для его транспортировки применяется так называемый морской захват. Для этого подсунуть руку под мышку одной руки тонущего спереди и захватить локоть его другой руки за спиной. При транспортировке спасающий плавает на боку, а тонущий лежит на спине.

Еще один способ. Повернув транспортируемого на спину и повернувшись на бок, спасатель просовывает свою верхнюю руку под руку ближайшей руки тонущего сзади, берет его за подбородок и плавает на боку, работая ногами и другой рукой.

Если потерпевший находится в бессознательном состоянии, то спасатель, пlying на боку, тянет его к берегу за волосы или за воротник одежды так, чтобы его рот и нос находились над поверхностью воды.

Оказание первой помощи. После извлечения пострадавшего из воды ему следует оказать медицинскую помощь. Если пострадавший находится без сознания, то до прибытия врача или при его отсутствии помощь оказывается в следующем порядке.

Сначала удаляют воду из легких и дыхательных путей, а затем, в случае необходимости, немедленно начинают делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Для удаления воды из легких необходимо положить пострадавшего грудной клеткой на свое бедро. Поддерживая одной рукой голову пострадавшего, другой ритмично, один раз в секунду, нажимают ему на спину между лопатками. Таким образом, через 20-30 с дыхательные пути освобождаются от воды.

После этого следует положить пострадавшего спиной на твердую поверхность, положив ему под лопатки валик и максимально запрокинуть его голову назад, чтобы язык не закрывал вход в гортань. Открыв пострадавшему рот, круговым движением пальцев удалить слизь изо рта. Сделав это, следует начинать искусственное дыхание методом «рот в рот» (можно через платок), фиксируя голову пострадавшего рукой, сделать глубокий вдох и с силой равномерно вдуть воздух в легкие, до тех пор, пока грудная клетка пострадавшего не начнет подниматься. Нос пострадавшего на это время закрывают щекой или пальцами. Выдох осуществляется пассивно, но можно активизировать его надавливанием на грудную клетку. В минуту производится 16-18 вдохов.

При ослаблении сердечной деятельности рекомендуется проводить непрямой массаж сердца. Для этого необходимо нащупать нижний конец грудины пострадавшего, на два пальца выше этого места положить нижнюю часть ладони одной руки, а сверху - ладонь другой руки под прямым углом. Делать ритмичные резкие (но не слишком сильные!) надавливания, не сгибая рук в локтях и помогая себе тяжестью туловища. После четырех-пяти надавливаний на грудину производится одно вдувание воздуха в рот пострадавшего. В минуту следует делать около 60 надавливаний на грудину. Удобнее всего делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца вдвоем. При наличии индивидуальных средств спасения искусственное дыхание «рот в рот» рекомендуется проводить, еще находясь в воде. Следует помнить, что чем раньше начато искусственное дыхание, тем больше шансов спасти жизнь пострадавшего,

Обязательным условием проведения массажа сердца является постоянный контроль за его эффективностью. Критериями эффективности массажа следует считать

1) изменение цвета кожных покровов: они становятся менее бледными, серыми, цианотичными;

2) сужение зрачков, если они были расширены, с появлением реакции зрачков на свет;

3) появление пульсового толчка на сонной и бедренной артериях, а иногда и на лучевой артерии;

4) определение артериального кровяного давления на уровне 60-70 мм рт. ст. при измерении на плече;

5) иногда появление самостоятельных дыхательных движений. При наличии признаков восстановления кровообращения, но при отсутствии тенденции к сохранению самостоятельной сердечной

деятельности, массаж сердца проводят либо до достижения необходимого эффекта (восстановление эффективного кровотока), либо до стойкого исчезновения признаков жизни с развитием симптомов мозговой смерти. При отсутствии же признаков восстановления даже редуцированного кровотока несмотря на массаж сердца в течение 25-30 мин, больного следует признать умершим.

УТОПЛЕНИЕ

Утопление - это острое патологическое состояние, развивающееся при случайном или намеренном погружении в жидкость (главным образом в воду), что затрудняет или полностью прекращает газообмен с воздушной средой при сохранении анатомической целостности дыхательного аппарата. Различают три вида утопления: а) в результате остановки дыхания и сердечной деятельности при психическом или рефлекторном (удар о воду, холодовый шок) воздействии - синкопальное утопление (происходит очень быстро, легкие не успевают заполниться водой); б) в результате аспирации воды в дыхательные пути при сохранении дыхательного аппарата - истинное утопление (идет медленно, вода аспируется в легкие); в) в результате спазма голосовой щели - асфиксическое утопление.

Этот вариант имеет место при выраженном утомлении центральной нервной системы (алкогольное опьянение, эпилептический припадок и другие факторы). Основная часть жидкости попадает в желудок, откуда и выделяется при надавливании на эпигастральную область.

Утопление в пресной воде Пресная вода имеет меньшую молярность, чем плазма крови. В связи с этим по закону диффузии она направляется в сосудистое русло, что приводит к снижению осмолярности плазмы крови, которая согласно тому же закону, перемещается в форменные элементы, и в частности, в эритроциты. Последние набухают увеличиваются в размерах и разрушаются, что приводит к появлению в крови свободного гемоглобина. Так как содержание K^+ внутри клеток гораздо выше, чем в плазме, разрушение эритроцитов приводит к резкому увеличению K^+ в сыворотке крови, что наряду с гипоксией способствует возникновению фибрилляции желудочков сердца. Повышение объема крови вызывает подъем артериального и венозного давления. Одновременно в легкие из плазмы перемещаются белки, которые, смешиваясь в альвеолах с воздухом, дают устойчивую пену. Следствием этого является отек легких, но основное патологическое

звено утопления в пресной воде - гемолиз крови и как следствие фибрилляция желудочков.

Утопление в морской воде. Морская вода является гипертоническим раствором в связи с этим жидкость из крови фильтруется в просвет альвеол и, смешиваясь с воздухом, дает выраженный устойчивый отек легких. Фибрилляция желудочков наблюдается значительно реже. Основное патогенетическое звено утопления в соленой воде - отек легких.

При рефлекторной остановке дыхания и сердца («белые утонувшие») выведение и состояния клинической смерти возможно даже в случае 10-минутного нахождения под водой: при других видах утопления («синие утонувшие») - срок не должен превышать 3-6 мин. Внешние признаки синкопального утопления Кожные покровы бледные. После извлечения пострадавшего из воды пенные массы и вода из дыхательных путей не выделяются. Начальный и агональный периоды отсутствуют. Внешние признаки истинного утопления. Кожные покровы синие, наблюдается набухание вен конечностей. Из носа рта выделяются пенные массы, которые часто имеют розовый цвет. При надавливании на грудную клетку и проведении закрытого массажа сердца количество пены значительно увеличивается. Внешние признаки асфиксического утопления. Синюшность умеренная. Из носа и рта выделяется пена, имеющая белый или лимонно-желтый цвет. При надавливании на эпигастральную область изо рта выделяется жидкость. Начальный период отсутствует. Клиническая картина агонального периода. Сознание отсутствует, сохраняется спонтанное дыхание и сердечная деятельность; кожные покровы холодные, синие, дыхание прерывистое, с характерными резкими судорожными вдохами (если не принять мер по его поддержанию, то вскоре оно угаснет); сердечные сокращения слабые, редкие, аритмичные, пульс определяется только на ушных артериях (сонные, бедренные), АД низкое; реакция зрачков на свет сохранена, но ослаблена; иногда наблюдаются признаки повышенного венозного давления (расширение и набухание подкожных вен шеи и предплечий). Клиническая картина периода клинической смерти. Дыхание и сердцебиение не определяются, зрачки расширены, реакция на свет и роговичный рефлекс отсутствуют (имеется картина внезапного прекращения кровообращения и специфические признаки, свидетельствующие об утоплении).

Неотложная помощь. В начальном периоде истинного утопления следует удалить из полости рта пострадавшего ил, слизь,

песок и т.д.. обеспечить доступ свежего воздуха или вдыхание увлажненного кислорода, придать противошоковое положение (поднять на ноги), успокоить и согреть (перед укутыванием можно растереть тело 40° спиртом, водным или камфорным спиртом), дать понюхать нашатырный спирт, систематически контролировать пульс и АД, при наличии выпячивания в подложечной области принять меры профилактики аспирации рвотных масс, направить в лечебное учреждение в сопровождении медицинского работника независимо от самочувствия.

В период агонии или клинической смерти необходимо прежде всего восстановить проходимость дыхательных путей, удалить из них (при помощи электроотсоса) воду, осуществить профилактику западения языка, немедленно приступить к искусственной вентиляции легких и наружному массажу сердца. После восстановления эффективного кровообращения (появление пульса на лучевой артерии, уменьшение синюшности, сужение зрачков) пострадавшего необходимо транспортировать в стационар в сопровождении медицинского работника, готового к применению ИВЛ, наружного массажа сердца и в/в введению лекарств. Транспортировка должна осуществляться в горизонтальном положении: а) при отсутствии отека легких («белый утопленник») - с опущенным изголовьем; б) при отеке легких («синий утопленник») - дыхание шумное, пена изо рта. при аускультации в легких большое количество разнокалиберных влажных и небольшое количество сухих хрипов) - с приподнятым головным концом.

Специфика оказания помощи пострадавшему зависит от периода умирания и типа утопления.

В начальном периоде медицинская помощь должна быть направлена на устранение последствий психической травмы и переохлаждения, улучшение оксигенации крови и нормализацию кровообращения, профилактику легочных осложнений. Для этого иногда необходимы кратковременная ИВЛ методом «изо рта в рот» или «изо рта в нос», использование седативных средств и антигипоксантов (седуксен - 10-20 мг внутривенно, оксibu-тират натрия - 4-6 г внутривенно), кислородотерапия, активное согревание пострадавшего. При брадикардии и гипотензии показано внутривенное введение атропина и кровезаменителей (преимущественно производственных лекстранов). Применение центральных аналептиков (коразол, кордиамин, кофеин, камфара и др.) нежелательно ввиду их способности значительно увеличивать

потребность организма в кислороде.

Клинически утопление протекает в три стадии. В начальной стадии сознание, произвольные движения и способность задерживать дыхание при погружении в воду еще сохранены. Извлеченные из воды в этом периоде утопления либо возбудимы, либо заторможены. Отмечаются неадекватные реакции на обстановку. Пострадавшие пытаются встать, уйти, отказываются от медицинской помощи. Кожные покровы и видимые слизистые оболочки у них цианотичны, дыхание шумное, с приступами кашля. Тахикардия и гипертензия вскоре сменяются брадикардией и гипотензией. Иногда возникает рвота. Однако имевшие место острые клинические проявления утопления в начальном периоде быстро разрешаются. Общая слабость, головные боли, и кашель сохраняются несколько дней.

В агональной стадии истинного утопления сознание теряется, но еще сохраняются сердечные сокращения. Дыхательные движения отсутствуют или явно недостаточны. Кожные покровы резко цианотичны (фиолетово-синий цианоз), холодные. Из рта и носа выделяется пенная жидкость розового цвета. Подкожные вены шеи и предплечья расширенные, набухшие. Зрачковые и роговичные рефлексы вялые, отмечается тризм жевательной мускулатуры. В период клинической смерти при истинном утоплении дыхание и сердечная деятельность отсутствуют, зрачки расширены и на свет не реагируют.

Интенсивная терапия при остром прекращении кровообращения должна начинаться в предельно ранние сроки, а введение средств, стимулирующих сердечную деятельность, при необходимости повторяться в ходе реанимационных мероприятий. После начала массажа сердца следует как можно быстрее ввести 0,5-1 мл адреналина (внутривенно или интратрахеально, реже - внутрисердечно). Повторные его введения возможны через 2-5 мин (суммарно до 5-6 мл). При асистолии адреналин тонизирует миокард и помогает «запустить» сердце, при фибрилляции желудочков способствует переходу мелковолновой фибрилляции в крупноволновую, что значительно облегчает дефибрилляцию. Адреналин возбуждает β -адренореактивные структуры миокарда и коронарных сосудов, облегчает коронарный кровоток и повышает сократимость сердечной мышцы. Вместо адреналина можно применять изопретеренол (изадрин, новодрин, изугрел), который по эффективности воздействия на миокард в 3 раза сильнее адреналина. Первоначальная доза - 1-2 мг струйно, а последующие 1-2 мг - в 250 мл 5% раствора глюкозы капельно.

В условиях нарушенного кровообращения прогрессивно нарастает метаболический ацидоз, который снимает эффективность действия катехоламинов, сократительную способность миокарда. Поэтому сразу же после инъекции адреналина внутривенно вводится 4-5% раствор гидрокарбоната натрия из расчета 3 мл/кг массы тела больного

В процессе умирания значительно возрастает тонус парасимпатической нервной системы, истощаются холинергические системы головного мозга. Для снижения парасимпатических реакций и защиты холинореактивных рецепторов при острой остановке кровообращения используются М-холинолитики. Одновременно повышается эффект симпатомиметиков и эндогенных катехоламинов. Атропин вводится внутривенно в 0,1% растворе - 0,5-1 мл. Для повышения тонуса миокарда и снижения влияния гиперкалиемии рекомендуется внутривенное введение 5-10 мл 10% раствора хлорида кальция. Адреналин, атропин и хлорид кальция могут вводиться вместе в одном шприце.

В ходе реанимации следует применять глюкокортикоидные гормоны, которые, повышая чувствительность β -адренореактивных структур миокарда к катехоламинам и, нормализуя проницаемость клеточных мембран, способствуют восстановлению сердечной деятельности. Используется преднизолон в дозе 60-90 мг внутривенно. При необходимости препарат применяется повторно. Сердечные гликозиды при острой остановке кровообращения бесполезны, а аналептики центрального действия (кордиамин, коразол и др.) - вредны, так как они резко увеличивают потребность головного мозга и миокарда в кислороде и не обладают кардиотоническим действием.

«Вторичное» утопление характеризуется резким ухудшением состояния пострадавшего, иногда как будто бы среди стабильного состояния, и молниеносным развитием отека легких вследствие прогрессирующей сердечной недостаточности и развития аспирационного синдрома. Предвестниками «вторичного» утопления являются нарастание гипоксии и типичная рентгенологическая картина («хлопья снега» по всем легочным полям), что заставляет обязательно контролировать состояние легких после доставки утопивших в стационар.

В условиях стационара продолжается проведение мероприятий по купированию отека легких, головного мозга и устранению гиповолемии.

При развитии клинической картины «вторичного» утопления

после относительно удовлетворительного состояния больной подлежит повторной срочной интубации в условиях наркоза оксибутиратом натрия и ИВП в режиме ПДКВ кислородно-воздушной смесью, богатой кислородом. Подчеркнем, что благоприятный исход реанимационных мероприятий при истинном утоплении возможен, если пребывание под водой не превышает - 3-6 мин, при «синкопальном» - 10-12 мин. При утоплении в холодной воде, ввиду защитного эффекта гипотермии, проведение реанимационных мероприятий позволяет добиться успеха даже после пребывания под водой 20 мин и более. Это определяет прогноз оказания помощи на месте происшествия.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993 г., с.114-128.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М.: ФИЗ 1989 г., 2-ое доп., с. 107.
- Волошин А., Киселева М. Массовое обучение плаванию 1980 г.
- Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М.: ФИС, 1977 г.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985 г.
- Фирсов З.П. Плавание для всех. М.; ФИС, 1983 г.
- Шапошников Ю. Учись плавать. М.; ДОСААФ, 1974 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по организации пожарной безопасности
детей в летнем лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ Ванзетурская СОШ
«В гостях у сказочного Детства» на период с 20.06. по 13.07.2016 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Статья 1. Основные понятия

Пожарная безопасность - состояние защищенности людей, личного и государственного имущества от пожара.

Пожар - неконтролируемое горение, причиняющее ущерб, вред жизни и здоровью детей.

Требования пожарной безопасности - специальные условия социального и технического характера, установленные в целях обеспечения пожарной безопасности законодательством РФ (Закон РФ «О пожарной безопасности». Принят Гос.Думой 18.11.1994 г.), нормативными документами или уполномоченным государственным органом.

Нарушение требований пожарной безопасности - невыполнение или ненадлежащее выполнение требований пожарной безопасности.

Противопожарный режим - правила поведения людей, порядок организации производства и содержание помещений, обеспечивающие предупреждение нарушений требований пожарной безопасности и тушение пожаров.

Меры пожарной безопасности - действия по обеспечению и выполнению пожарной безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

ДО НАЧАЛА РАБОТЫ:

1. Все педагогические работники (в дальнейшем - воспитатели) должны допускаться к работе после прохождения противопожарного инструктажа, а при изменении специфики работы (в летний период) должны пройти дополнительное обучение по предупреждению и тушению возможных пожаров в порядке, установленном руководством лагеря.
2. Ответственность за пожарную безопасность отрядных помещений (отрядное место и жилые комнаты) определяет руководитель лагеря.
3. Воспитатель оздоровительного лагеря должен четко знать пути и способы эвакуации детей в случае возникновения пожара.
4. Воспитатель с первых дней пребывания в оздоровительном лагере организует изучение с детьми правил пожарной безопасности, воспитывает у детей чувство личной ответственности за свою безопасность.
5. Персональная ответственность за обеспечение пожарной безопасности в лагере лежит на руководителе образовательно-оздоровительного учреждения в соответствии с действующим законодательством.
5.1. Персональная ответственность за обеспечение пожарной безопасности при проведении отрядных дел и занятий детей лежит на отрядных вожатых и воспитателях.

ВОСПИТАТЕЛИ ОБЯЗАНЫ:

ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ:

1. Соблюдать на рабочих местах и в быту (в местах временного проживания) требования пожарной безопасности, норм и правил, утвержденных в установленном порядке, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим.
2. Выполнять меры предосторожности по использованию оборудования и материалов, опасных в пожарном отношении, во время проведения отрядных дел.
3. В случае обнаружения очагов возгорания воспитатель обязан сообщить о нем в пожарную охрану и принять возможные меры к спасению детей.
4. Воспитатель оздоровительного лагеря должен четко знать пути и способы эвакуации детей в случае возникновения пожара.
5. Воспитатель обязан следить за тем, чтобы эвакуационные выходы, лестничные клетки, проходы, коридоры, отрядные места не загромождались и были постоянно свободными.

6. При эксплуатации электроприборов воспитателям и детям запрещается:

- использовать электроаппараты и приборы в условиях, не соответствующих рекомендациям (инструкциям) предприятий изготовителей, или имеющие неисправности, могущие привести к пожару, а также эксплуатировать провода и кабели с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией;
- пользоваться поврежденными розетками и выключателями;
- обертывать светильники бумагой, тканью и другими горючими материалами, а также эксплуатировать их со снятыми колпаками (рассеивателями);
- пользоваться электроутюгами, электрочайниками, кипятильниками и другими электронагревательными приборами в спальнях и других помещениях, занятых детьми;
- оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы (электрощипцы, фены, радиоприемники и т.п.).

7. Воспитателю оздоровительного лагеря в помещениях, занятых детьми, строго запрещается курить и применять открытый огонь (свечи, бенгальские огни, пиротехнические изделия); категорически запрещено разводить костры вблизи построек.

8. Запрещается хранить в помещениях, занятых детьми, газовые и аэрозольные баллоны, краски, растворители, товары бытовой химии, а также пиротехнические изделия.

9. Вносить предложения по улучшению условий противопожарной безопасности, а также доводить до сведения руководства оздоровительного лагеря информацию о всех недостатках в обеспечении противопожарной безопасности лагеря.

ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ:

1. Воспитатель отвечает за то, чтобы во всех помещениях (комнаты воспитателей), которые по окончании работы закрываются и не контролируются дежурным персоналом, все электроприборы были бы обесточены (за исключением аварийного и дежурного освещения).
2. Перед уходом с работы проверяет исправность осветительной аппаратуры, выключателей, розеток (на предмет нагревания и на самовольное подключение электро-приборов детьми).
3. О всех выявленных недостатках докладывает лицам, отвечающим за противопожарную безопасность объекта и вносит соответствующую запись в журнал регистрации неисправностей электрооборудования.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности детей, находящихся
в летнем лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ Ванзетурская СОШ
«В гостях у сказочного Детства» на период с 20.06. по 13.07.2016 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Инструкция по технике безопасности детей, находящихся в загородном образовательно-оздоровительном учреждении, вводится приказом руководителя на основании Приказа Минобразования РФ от 27.02.95, № 92 и Положения о службе охраны труда в системе Минобразования РФ (п. 1.3., 1.4.). Данная инструкция является нормативным документом прямого действия: она регулирует вопросы отношений между детьми и взрослыми и является документом, обязывающим всех участников образовательно-оздоровительного процесса соблюдать записанные в ней нормы.

Главной целью настоящей инструкции является обеспечение безопасности жизнедеятельности детей в загородном образовательно-оздоровительном учреждении, сохранение их жизни и здоровья в процессе общественно-полезного труда, спортивных состязаний, обучения и организованного отдыха. Основной задачей инструктажа детей является профилактическая работа, направленная на предупреждение несчастных случаев во время организованного отдыха и занятий по увлечениям, а также на профилактику бытового травматизма, происшествий на воде, при участии в общественно полезном труде и во время спортивных мероприятий.

Данная инструкция предполагает, что при полном соблюдении ее положений, будут созданы безопасные условия и оптимальное сочетание режимов труда, обучения, организованного отдыха, и безопасного проживания детей в условиях загородного центра детско-юношеского творчества «Зеркальный».

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В БЫТУ

2.1. Исправность мебели, выключателей, наличие света и исправность электроприборов должны быть проверены при заселении в комнаты воспитателем или вожатым совместно с детьми.

2.2. Запрещается самостоятельно подключаться к электроисточникам, вскрывать крышки электророзеток и выключателей, использовать электробытовые приборы.

2.2.1. Запрещается производить любой ремонт электросети и электробытовых приборов.

2.3. Помещения для проживания используются исключительно для сна и отдыха, Необходимо максимально использовать возможность пребывания на свежем воздухе. Помещения должны быть хорошо проветренными. Контроль за проветриванием во время уборки помещений ведут уборщики служебных помещений.

2.4. В тумбочке должны находиться только письменные принадлежности, книги, мелкие игрушки и предметы личной гигиены /необходимо исключить хранение продуктов | питания, носков, влажных предметов, обуви/.

2.5. По лестнице необходимо спускаться осторожно, смотря под ноги. Запрещается бежать по лестнице и съезжать по перилам, обгонять, играть на лестнице, толкаться, свисать на ограждениях.

2.6. При выходе на балкон необходимо помнить, что это место повышенной опасности, т.к. конструкция не имеет опоры, а является выносной. Воспитатель и вожатый запрещают выход на балкон одновременно всем детям своего отряда.

/Пример: навесная конструкция входа в метро «Сенная площадь» 10 июня 1999 года обрушилась, прослужив 30 лет. Конструктивная особенность навесных козырьков и балконов предполагает технологическую усталость металла./

2.6.1. *Запрещается* свисать и сидеть на ограждениях балконов.

2.7. При плохом самочувствии необходимо обращаться в медпункт к врачам. Самолечение может привести к осложнениям и тяжелым последствиям.

2.7.1. *Запрещается* участвовать в соревнованиях при физическом недомогании

2.8. При жаркой солнечной погоде необходимо иметь головной убор. Следует избегать прямых солнечных лучей.

2.8.1. При температуре воздуха свыше 28°C и ясной солнечной погоде необходимо учесть, что при нахождении на солнце более одного часа может наступить тепловой удар и ожог. Если солнечная, теплая погода в летнее время года с ежедневной температурой воздуха свыше 28°C и без дождей - необходимо опасаться сквозняков, нельзя пить холодную родниковую воду, т.к. возрастает опасность заболеть воспалением легких и ангиной.

2.8.2. На территории «Зеркального» могут быть ядовитые змеи, которые, спасаясь от жары, заползают в воду и холодные места (под камни). При обнаружении змеи необходимо покинуть место ее нахождения и сообщить об этом вожатому или воспитателю. В случае скопления людей в месте обнаружения змеи необходимо сообщить об этом всем присутствующим.

2.9. На территории «Зеркального» много тротуарных плит с выступающими частями, поэтому надо быть осторожным при ходьбе, особенно в строю. Необходимо продумывать место для самостоятельных подвижных игр

2.9.1. Не оглядывайся во время бега и ходьбы, а если это необходимо, остановись.

2.10. В ненастную погоду надо быть осторожным при продвижении в лесном массиве «Зеркального»: не наступать на корни деревьев и другие деревянные предметы, т.к. они скользкие.

2.11. В дождь окна должны быть закрыты (шаровая молния, попадание воды в помещение, на электроприборы, резкий ветер может разбить стекло).

2.12. Нельзя находиться вблизи с электролиниями, особенно во время дождя и грозы. Помните, опасной является зона в радиусе 20 м от электролиний.

2.13. Необходимо предупреждать воспитателей и вожатых отряда о своем месте нахождения,

2.13.1. *Запрещается* самостоятельный выход за территорию «Зеркального»

2.14. Запрещается курить в местах проживания детей и в помещениях, предназначенных для занятий и постоянного пребывания детей (столовая, школа, главный корпус, коттеджи).

2.15. Во время еды запрещается разговаривать.

2.15.1. Пережевывать пищу надо спокойно.

2.15.2. В столовой на полу могут быть жирные пятна; будьте внимательны, не бегайте и не толкайтесь.

2.16. За несколько часов пребывания в «Зеркальном» все сотрудники узнают Вас, а Вы запоминаете их лица. Если около Вашего корпуса находятся незнакомые люди, и Вы испытываете беспокойство, обратитесь к ближайшему сотруднику.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ УЧАСТИИ В ОБЩЕСТВЕННО- ПОЛЕЗНОМ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОМ ТРУДЕ

3.1. Необходимо начинать работу только после получения под роспись инструктажа по ТБ и охране труда, затем необходимо познакомиться с объектом работы, получить инвентарь и проверить его исправность.

3.2. Забивая гвозди в стену, необходимо убедиться, что в этом месте нет скрытой электропроводки. Для проведения этой работы необходимо получить разрешение и консультацию от главного энергетика «Зеркального».

3.3. *Не разрешается* заниматься переноской тяжести девочкам, если вес перемещаемого груза свыше 5 кг: мальчикам, если вес более 10 кг.

3.3.1. Категорически запрещается заниматься переноской кипятка, горячих блюд в котлах и ведрах.

3.3.2. *Нельзя* работать с ядохимикатами, нитролаками и нитрокрасками, с электроприборами и на механизмах.

3.4. При работе на поле, особенно во время жаркой солнечной погоды, надо иметь головной убор.

3.5. Воздерживайтесь от работы при недомогании, даже легком.

3.6. *Нельзя* переносить грабли, лопаты, метлы на плечах.

3.7. *Помните*, что носилки необходимо поднимать и опускать на землю одновременно вдвоем.

3.8. Лицам младше 18 лет, *запрещается* работать на любой высоте, мыть стекла и рамы, навешивать шторы.

3.9. При использовании в работе топора и молотка необходимо проверить крепление бойка.

3.9.1. При работе с топором и молотком необходимо быть внимательным к окружающим и к себе

3.10. При складывании кирпичей высота стенки не должна быть более 80 см.

3,10.1. *Нельзя* работать в лесу без рукавиц. Одежда должна быть длинной. Желательно иметь сапоги.

3.10.2. Если стволы деревьев сложены в кучи, то в этом месте работы не проводятся.

3 10. 3. При ссадинах, мозолях, ранах необходимо поврежденное место промыть с мылом или перекисью водорода и обратиться к врачу.

3.10.4 Контроль за организацией общественно-полезного труда детей осуществляют воспитатели и вожатые.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ПРИ УЧАСТИИ В СПОРТИВНЫХ ДЕЛАХ

4.1. В соревнованиях любого уровня разрешается принимать участие

спортсменам, допущенным врачом к основной спортивной группе, при хорошем самочувствии

4.2. Перед соревнованиями и спортивными играми необходимо проверить свою спортивную одежду и обувь, а также исправность спортивного снаряжения.

4.3. Запрещается заниматься спортивными играми в непригодных помещениях с неисправным снаряжением.

4.4. При несчастном случае находящиеся рядом взрослые оказывают первую доврачебную помощь пострадавшему. При отсутствии взрослых на месте происшествия один человек находится с пострадавшим, другой - отправляется за помощью.

4.5. На стадионе, спортивных площадках, в тренажерном зале:

4.5.1. Необходимо избегать скученности в местах непосредственного проведения спортивных мероприятий, это затрудняет их проведение (особенно в местах старта и финиша, секторах стрельбы и метания).

4.5.2. Необходимо помнить, что нагрузки должны быть посильными. Здоровье - это непреходящая ценность, потеряв один раз, - не вернешь.

4.5.3. Воспитатели и вожатые могут и должны отказаться от участия детей в соревнованиях, если организаторы не обеспечили их проведение безопасными условиями (неисправный спортивный инвентарь, оборудование, площадка и т.д.)

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОТПРАВКИ НА АВТОБУСАХ

ПЕРЕД ПОСАДКОЙ В АВТОБУС:

1. Вожатый обязан проверить количество детей по списку и доложить о количестве детей в отряде начальнику колонны. В случае если к моменту посадки в автобусы прибыли не все дети, вожатый, совместно с начальником колонны, принимает все меры к выяснению причины отсутствия.
2. Посадку детей в автобусы осуществлять по команде начальника колонны, поочередно, согласно номеру отряда.
3. Вожатый должен проверить правильность упаковки багажа. Багаж должен находиться в автобусе в специально предназначенном для этого месте.
4. Вожатый обязан рассадить детей в автобусе и провести инструктаж о правилах поведения во время движения автобусов и в период организованной остановки.
5. Медицинский работник, сопровождающий колонну автобусов, обязан проверить самочувствие детей, выдать медицинские препараты детям, плохо переносящим поездку в автобусах, и сообщить вожатым, в каком автобусе будет находиться медицинский работник.
6. Движение автобусов начинается по команде начальника колонны.

ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ КОЛОННЫ:

1. Во время движения автобуса вожатый следит за соблюдением детьми правил поведения.
2. В случае необходимости вожатый принимает меры по оказанию первой помощи детям, плохо переносящим поездки в автобусах (сообщает о необходимости остановки водителю автобуса и просит его передать сигнал начальнику колонны, после чего автобус может выйти из колонны и сделать вынужденную остановку). Вожатый осуществляет контроль за выходом детей из автобуса.
3. В случае поломки автобуса начальник колонны сообщает об этом диспетчеру и организует рассадку детей в другие автобусы. Если поломка происходит в черте города или недалеко от лагеря и возможен вариант вызова автобуса на замену: вожатый остается с детьми и привозит отряд самостоятельно, получив при этом необходимые инструкции от начальника колонны.
4. С разрешения вожатого можно открывать окна только с правой стороны по ходу движения автобуса.
5. Запрещается высовываться из окон.
6. Запрещается выбрасывать бумаги и другие предметы из окон автобуса (мусор собирается в специальный мешок), оставлять мусор в автобусе.

ВО ВРЕМЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОСТАНОВКИ:

1. Перед выходом из автобусов вожатый напоминает детям правила поведения во время остановки. Один вожатый выходит из автобуса вместе с детьми, второй - остается около автобуса.
 - 1.1. Вторые вожатые встают перед своим автобусом и не пропускают

детей на дорогу. Первые вожатые с детьми, если это необходимо, переходят проезжую часть дороги сзади колонны автобусов по команде старшего или дежурного вожатого, который, в свою очередь, замыкает колонну.

- 1.2. Возвращение к автобусам происходит также организовано по группам.
2. При выходе из автобуса вожатый проверяет, как дети одеты (соответственно времени года и погодным условиям).
3. Запрещается перебегать через дорогу.
4. Начальник колонны должен иметь при себе два красных флага и обеспечивать ими старшего, отвечающего за переход детей через дорогу. По окончании остановки все дети и взрослые должны еще раз проверить свою ручную кладь. Запрещается свободное посещение детьми магазинов за время стоянки автобусов.
5. По окончании остановки все дети и взрослые должны еще раз проверить свою ручную кладь.
6. Запрещается свободное посещение детьми магазинов за время стоянки автобусов.
7. По окончании остановки вожатый обязан проверить количество детей, согласно списку, и доложить начальнику колонны о готовности к отъезду.
8. Запрещается удаляться далеко от автобусов и оставаться в лесу одному.

ВО ВРЕМЯ ПРИБЫТИЯ АВТОБУСОВ:

1. Прибыв на место (лагерь, город), вожатый обязан обеспечить организованный выход детей из автобусов и получение ими багажа.
2. При прибытии в Санкт-Петербург вожатые передают детей родителям под роспись.
3. Вожатый обязан сдать начальнику колонны список отряда с подписями родителей, забравшими детей.
4. В случае, если родители не приехали к назначенному времени, вожатый сообщает об этом начальнику колонны и совместно с ним принимает меры по решению ситуации (звонок домой, на работу родителям, родственникам, отправка домой в сопровождении педагога или вожатого).
5. Вожатый уходит домой только после разрешения начальника колонны.

6. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Наиболее важным и ответственным периодом в охране жизни и здоровья детей, предотвращения несчастных случаев и травматизма является организационный период в отрядах, который совпадает с периодом акклиматизации и психологической адаптации. В этот период времени вожатый обязан:

- обеспечить полную организованность и порядок в отряде;
- уделять особое внимание организации детского коллектива;
- не выпускать из своего поля зрения ни одного ребенка;
- обеспечить все меры безопасности детей;
- создавать и поддерживать здоровый морально-психологический климат.

Медицинские работники обязаны сдать в письменном виде результаты медицинского осмотра, рекомендации по физической нагрузке каждого ребенка

поотрядно дать заместителю директора по УВР и провести специальное собеседование со всеми отрядными вожатыми по определению физической нагрузки и назначению лечебных процедур для детей.

В период акклиматизации (3 дня) запрещается длительный выход и выезд отрядов за территорию Центра. На эти дни всем детям, по возможности, устанавливается щадящий режим (запрещается проводить спортивные соревнования, купание, всевозможные конкурсы, которые резко усиливают физическую нагрузку).

В первый же день заезда вожатый должен иметь у себя один экземпляр уточненного списка детей, второй список сдать в бухгалтерию по форме: фамилия и имя ребенка, № путевки, место жительства ребенка в городе и телефон, фамилия, имя и отчество родителей, рабочий телефон и их место работы.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЖУРСТВА ОТРЯДА

Дежурство по отряду и лагерю - наиболее ответственные моменты в вопросах безопасности детей, так как ребятам предоставлена большая самостоятельность.

За организацию дежурства отряда по Центру полную и единоличную ответственность несет дежурный вожатый, который строго соблюдает Положение о дежурном отряде.

ПОЛОЖЕНИЕ О ДЕЖУРНОМ ОТРЯДЕ

Дежурство отрядов осуществляется по графику. В этот день дежурный отряд является заботливым хозяином «Зеркального», обеспечивает выполнение плана работы на день, контролирует соблюдение режима дня, дисциплины и распорядка проведения различных мероприятий в Центре.

Вожатые дежурного отряда в этот день являются ответственными дежурными по «Зеркальному», члены детского совета Центра - дежурными членами совета Центра.

Функции дежурного члена совета Центра.

- совместно с дежурным вожатым готовит и проводит утреннюю линейку;
- отвечает за четкость выполнения плана дня, законов «Зеркального»;
- отвечает за своевременную смену информации на стендах;
- контролирует работу постов;
- отчитывается о прошедшем дне на совете;
- совместно с медицинской службой и дежурным вожатым участвует в санитарных обходах.

Каждый дежурный должен четко знать свои обязанности. Инструктаж с дежурным вожатым проводится старшим воспитателем или представителем администрации.

Организация дежурства в летний период.

В день дежурства представители дежурного отряда распределяются по постам:

Пост № 1 - холл главного корпуса (у стола дежурного вожатого) - это штаб дежурства. Дежурные (дежурный член совета, дежурный командир, дежурный вожатый по территории, курьеры - 2 человека, пресс-центр - 2-4 человека) следят за выполнением режимных моментов, своевременно организуют выполнение трудовых нарядов, а также других поручений дежурного администратора, старшего воспитателя и руководителей других служб. Контролирует работу других постов. Следят за порядком в холле, своевременно информируют отряды об изменениях в плане работы. Наглядно отражают итоги санитарных обходов на экране. Пресс-центр оформляет стенд дежурного отряда, другие информационные стенды и объявления. Дежурный член совета принимает необходимые меры по ликвидации отмеченных недостатков и докладывает об итогах дня на совете.

Пост № 2 - детский пляж (3-4 человека).

Дежурный отряд следит за порядком на пляже, не допускает детей без сопровождения взрослых на понтоны. В случае необходимости помогают физрукам и медработникам организовывать купание детей. О всех случаях нарушения правил поведения у воды дежурные немедленно докладывают физруку или дежурному вожатому

Пост № 3 - столовая

Летняя столовая - дежурят 10-12 человек. Зимняя столовая - дежурят 8-10 человек.

Перед началом дежурства все проходят медицинский осмотр. Дежурство начинается за 30 минут до горна.

Дежурные по столовой:

своевременно готовят столовую к приему пищи;

красиво и правильно сервируют столы;

под руководством работников столовой раздают порции на отряды;

после окончания приема пищи убирают посуду и протирают столы. Дежурным по столовой категорически запрещается разносить горячую пищу в кастрюлях, на подносах, разливать горячие напитки из чайников без крышек, работать на пищеблоке на моечных и других машинах.

Дежурные по столовой отвечают за организацию входа и выхода отрядов из столовой. Не разрешают отряду входить в столовую без вожатого.

Контролируют выход из столовой и не разрешают выносить посуду и пищу.

Инструкция дежурным вожатым в летний период.

Ответственными дежурными по «Зеркальному» назначаются отрядные вожатые дежурного отряда. Дежурные вожатые подчиняются дежурному администратору и старшему воспитателю и организуют работу дежурного отряда с целью обеспечения выполнения плана дня, решения текущих вопросов.

Один вожатый является ответственным за организацию дежурства по столовой, другой - за организацию жизни дружины, то есть дежурный по территории.

Обязанности дежурного вожатого по территории.

1. Отвечает за выполнение режима дня: следит за своевременной подачей сигналов, а в случае необходимости вносит изменения с разрешения администратора или старшего воспитателя.
2. Отвечает за санитарное состояние Центра; вместе с медработником и дежурным членом совета Центра два раза в день (10.00 и 16.30) проводит санитарный обход помещений и участков, закрепленных за отрядами. Имеет право потребовать с отрядных вожатых устранения замеченных недостатков.
3. Заполняет книгу дежурного вожатого. Контролирует оформление информационного стенда.
4. Проводит подробный инструктаж дежурного отряда, определяет ему места дежурства и обязанности дежурных.
5. Помогает дежурному члену совета Центра подготовиться к совету Центра, подвести итоги санитарного обхода. В случае отсутствия старшего воспитателя ведет заседание совета Центра.

Обязанности дежурного вожатого по столовой.

1. Организует работу дежурной группы детей в обоих залах. Следит за тем, чтобы дети не работали на машинах, механизмах и не привлекались к процессу приготовления пищи.
2. Контролирует заполнение строевого листа. Следит вместе с медицинским работником за внешним видом дежурных.
3. Дежурный вожатый по столовой присутствует при отсчете продуктов на полдник. Принимает необходимые меры и немедленно сообщает о серьезных недостатках дежурному администратору.

Дежурство в зимний период.

В дежурном отряде ребята распределяются по постам:

Пост № 1 - главный корпус.

Пост включает в себя несколько объектов:

1. Стол дежурного вожатого. (Дежурный член совета Центра, дежурный командир, пресс-центр, дежурный вожатый)
Это штаб дежурства. Дежурные следят за выполнением режимных моментов, своевременно и быстро организуют выполнение трудовых нарядов, а также других поручений дежурного администратора, старшего воспитателя и руководителей других служб и отделов Центра. Проверяют работу других постов. Следят за порядком в холле, информируют отряды об изменениях в плане работы. Организуют санитарный обход в 10.00 и 16.30 вместе с медработником. При этом выставляют оценки в книгу санитарных обходов и на общий экран. Принимают меры по устранению отмеченных недостатков.

Пресс-центр оформляет стенд дежурного отряда, другие информационные стенды.

Пост № 2 - вход в главный корпус (2-4 человека),

Дежурные следят за тем, чтобы ребята были одеты по погодным условиям, не поднимались на отряды без сменной обуви и в верхней одежде.

Пост № 3 - лестница и холл первого этажа главного корпуса (5-6 человек). Во время второго завтрака дежурят на лестницах, следят за тем, чтобы ребята не поднимались на отряды. Во время тихого часа подметают лестницы и холл. В течение

всего дня поддерживают чистоту и порядок в корпусе

Пост № 4 - школа (6-8 человек).

Дежурные следят за тем, чтобы ребята приходили в школу в сменной обуви, не выбегали без верхней одежды. В течение всего дня поддерживают чистоту и порядок в школе. После занятий под руководством учителей убирают школу.

Пост № 5 - столовая (6-10 человек).

Дежурные приходят в столовую за 30 минут до горна и после осмотра медицинским работником приступают к дежурству.

Обязанности дежурного по столовой:

- своевременно готовить столовую к приему ребят;
- красиво и правильно сервировать столы;
- убирать грязную посуду со столов;
- убирать столы и зал после приема пищи.

У каждого отряда должен находиться дежурный с целью обеспечить что-либо недостающее во время приема пищи. Дежурный следит за тем, чтобы на столах было накрыто по количеству сидящих.

Дежурным категорически запрещается разносить горячую пищу в кастрюлях, котлах и на подносах, работать на механизмах и оборудовании. После первого завтрака, в учебные дни, дежурные по столовой покидают свой пост (независимо от того успели убрать или нет) в 8.40.

За 10 минут до горна организуется дежурство у входа в столовую (2 человека).

Дежурные отвечают за организованный вход и выход отрядов из столовой не пускают отряды в столовую без вожатых.

Соблюдение правил безопасности в столовых.

1. Категорически запрещается допускать детей к работе на механической хлебрезке картофелечистке посудомоечных машинах и других механических аппаратах и механизмах, работающих под напряжением или высоким давлением.
2. Запрещается работать с дезрастворами и другими химикатами
3. Категорически запрещается привлекать детей к переноске кипятка, горячих блюд в котлах и ведрах
4. Самообслуживание детей проводится только в обеденных залах.
5. Пребывание детей в варочных, разделочных цехах и посудомойке запрещается.

8. ИНСТРУКЦИЯ ПО САНИТАРНОМУ СОСТОЯНИЮ В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ» (ДЛЯ ВОЖАТЫХ)

«Зеркальному»- зеркальную чистоту!

При работе на отряде обратите внимание на следующее:

1. Правильную и аккуратную заправку кроватей, при этом необходимо стряхивать белье.
2. Лицевое полотенце, сложенное вдвое, вешается на головной спинке кровати, полотенце для ног вешается на ножной спинке кровати.
3. Уборка палат и коридоров проводится влажным способом утром и вечером, при этом тщательно подметается пол под кроватями и тумбочками.
4. Ежедневно вытирается пыль и песок с окон, тумбочек и других предметов.
5. В тумбочке удобно хранить:
 - туалетные принадлежности, книги, тетради, ручки, бумагу;
 - хранить в тумбочке продукты, мокрые вещи строго запрещается.
6. Для хранения одежды в каждом отряде есть шкафы (главный корпус),
7. Не забудьте о режиме проветривания в течение дня.
8. Ежедневный обход проводится ответственным дежурным администратором в присутствии дежурного вожатого, медицинского и хозяйственного работников 10.00 и в 16.30. Результаты доводятся до сведения отрядов.

Для того, чтобы с первого дня ПРИУЧИТЬ ребят к выполнению этих требований, необходимо использовать ортериод.

Вожатые! Напоминайте ребятам, что палаты служат, преимущественно, только для сна!

8.1. Требования санитарных обходов

Санитарные обходы проводятся два раза в день вместе с медицинским работником и представителем хозяйственной службы, Оценивается:

1. Уборка палат и отрядного места.

2. Порядок в шкафу и тумбочках.

3. Аккуратность заправленных кроватей.

В тумбочках не разрешается хранить скоропортящиеся продукты, любые колбасно-молочные изделия. В тумбочках хранятся письменные принадлежности, предметы личной гигиены, книги и т.д.

В шкафу разрешается хранить необходимую одежду, школьные принадлежности.

Верхняя одежда и сменная обувь хранятся в раздевалке.

Запрещается хранить в палатах; электроприборы и сырые вещи на окнах, спинках кровати и масляном радиаторе.

Отвечает за выполнение этих требований отрядный вожатый.

9. ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДОВ, ПРОГУЛОК И ЭКСКУРСИЙ

При организации туристских походов, культпоходов, прогулок и экспедиций руководители и отрядные вожатые должны помнить, что на всех взрослых в равной степени лежит ответственность за выполнение инструкций об охране жизни и здоровья всех детей - участников похода. Если в походе дети разного возрастного уровня, это надо использовать в педагогических целях. Забота о младших имеет большое воспитательное значение для педагога и интерес и удовлетворение о серьезном поручении, дающем почувствовать себя старше, - для подростков.

9.1.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДОВ И ПРОГУЛОК

Все туристские походы планируются на смену и утверждаются специальным приказом директора лагеря. С приказом отрядные вожатые, физруки и все сопровождающие знакомятся под роспись.

До выхода в поход физруками проводится инструктаж в отрядах по правилам поведения в походе, о прохождении колонной в лесу, о вредных насекомых, ядовитых грибах, ягодах, змеях, о первой медицинской помощи (медработники), об организации сборов в поход, объявляют маршрут. В журнале делается пометка о проведении инструктажа с подписью вожатых. Физрук проводит практическое занятие: по укладке рюкзака, по установке палатки, по определению места нахождения лагеря и ориентированию на местности, по правилам разведения костра.

Отряд может отправляться в поход только после прохождения медицинского осмотра каждым ребенком, соответствующего инструктажа, ознакомления с приказом, утверждения маршрутного листа директором лагеря.

В туристских походах отряд должен строго придерживаться маршрута, не допуская никакого отклонения. После привалов вожатый разрешает продолжить движение по маршруту только после проверки наличия детей. Во время привалов он обязан следить за тем, чтобы ребята не удалялись от места стоянки далее 100 метров. Место стоянки лагеря выбирается с учетом возможности подъезда на автомобиле.

При несчастных случаях персонал, сопровождающий детей в походе, обязан немедленно оказать первую медицинскую помощь, принять меры по доставке пострадавшего в Центр.

В поход отправляются отряды в сопровождении взрослых из расчета: 2 взрослых на 15 человек детей. В случае выхода в поход нескольких отрядов выделяется медицинский работник.

Не разрешается в походе пить воду из непроверенных источников. При организации купания в походе необходимо проверять место купания. Оно должно быть пологим, ровным, с твердым грунтом и чистым дном. Одновременно в воде должно быть не более 5 человек

Ответственный за организацию купания детей должен находиться на берегу, а помощник в воде, показывая расстояние от берега до места, за которое нельзя заплывать. Все требования данной инструкции должны соблюдаться беспрекословно всеми участниками похода.

При разведении костра необходимо учитывать местные условия (покров земли, местонахождение водоема, нахождение деревянных построек, расположение палаток и погодные условия, влажность воздуха).

Необходимо строго контролировать работу детей с топором, проверить его исправность (плотность насадки, исправность ручки-топорища).

Запрещается разводить костры, если деревья расположены ближе 15 метров от костровой поляны, деревянные постройки - 250 метров.

Запрещается детям брать в руки незнакомые предметы, далеко отлучаться от места стоянки.

О всех посторонних лицах, замеченных в расположении городка, необходимо докладывать начальнику похода.

По прибытию отряда из похода начальник похода докладывает заместителю директора по УВР о результате выхода за территорию.

ПРИ организации автобусных ЭКСКУРСИЙ необходимо выполнять следующие правила, которые помогут избежать неприятностей:

В пути водитель должен видеть всех ребят. Окна левой стороны автобуса должны быть закрыты. Ребята, плохо переносящие дорогу, располагаются с правой стороны. Строго запрещается выглядывать ребятам из окон автобуса, выставлять руки. При остановке машины первым выходит водитель и, стоя у входа, направляет ребят вправо по шоссе.

Выбирать место остановки для отдыха слева от шоссе (по направлению движения) категорически запрещается.

При посадке после остановки автобуса, посещения музеев, парков и т.п. водитель должен проверить наличие ребят и только после этого продолжать движение по маршруту.

Категорически запрещается пить воду из сомнительных источников, покупать мороженое, напитки, фрукты и т. п., посещать продовольственные магазины, рынки, места большого скопления людей,

При несчастных случаях персонал, сопровождающий детей в походе или экскурсии, обязан немедленно оказать первую доврачебную помощь, принять меры по доставке пострадавшего в ближайший медицинский пункт и сообщить об этом в лагерь.

В любых случаях отклонения во времени прибытия группы в Центр необходимо всеми доступными средствами (телефон, используя попутные машины и т.п.) сообщить в лагерь.

10. ПРОВЕДЕНИЕ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В КРЫТОМ БАССЕЙНЕ И НА ОЗЕРЕ (В КУПАЛЬНЕ)

Самым ответственным, требующим повышенного внимания педагогов мероприятием в любом загородном детском учреждении является организация проведения занятий по обучению плаванию и оздоровительному купанию. Всем детям нравятся игры на воде. Надо только перед началом купания напомнить им некоторые правила, которые сам педагог и водитель должны четко знать и соблюдать.

10.1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ КУПАЛЬНИ В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

1. Ежедневное начало купания согласуется с дежурным медицинским работником (при температуре воздуха +20°C, воды +18°C).
2. Купание производится только в специально оборудованной купальне, в местах, определенных для каждой категории купающихся (хорошо плавающие, умеющие держаться на воде. не умеющие плавать)
3. Перед началом купания физруки проверяют дно и очищают его от мусора, проверяют крепления ограждения.
4. Ответственные за купание (определяются приказом директора Центра) проверяют наличие и исправность спасательного инвентаря.
5. Отряды приходят в купальню в строгом соответствии с графиком купания, который составляется старшим воспитателем, совместно с зам. директора по УВР.
6. Дежурному медработнику перед входом детей на территорию купальни надо проверить наличие личного полотенца и головного убора у детей.
7. Купание производится только в присутствии физруков, медработника, дежурного администратора и матроса-спасателя.
8. Перед командой «В воду!» детей знакомят с правилами поведения на воде, проверяют состояние здоровья, знакомят с условными сигналами, проверяют количество детей под расчет.

Во время купания запрещается:

- играть в воде с насильственным погружением в воду;
- купать детей за территорией купальни.

Во время купания на пляже разрешается присутствовать только тем, кто непосредственно работает с купающимися детьми.

Купание производится строго по графику и группами в 10 человек.

В бассейн для купания отряд допускается только с вожатым и педагогом, которые несут персональную ответственность за дисциплину детей на воде.

Детей, освобожденных или ограниченных в купании, во время купания оставляют с ответственным дежурным по Центру.

После купания необходимо:

1. руководителю проверить наличие детей под расчет:
 - вожатым необходимо проверить наличие детей в отряде, напомнить детям о своих вещах.

Все распоряжения ответственного за купание беспрекословно выполняются детьми и вожатыми. Распоряжения врача на пляже считаются обязательными для всех работников Центра.

10.2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ

К занятиям в бассейне допускаются лица, прошедшие медосмотр и имеющие разрешение врача.

Все занимающиеся должны иметь:

- чистый купальный костюм (отдельно в мешочке);

- шапочку для купания;
- тапочки;
- мыло, мочалку, банное полотенце.

Перед купанием необходимо надеть чистый купальный костюм и пройти в зал для разминки

После занятий в зале необходимо вымыться в душе с мылом и мочалкой - без купального костюма.

После душа по разрешению врача все проходят в зал с водой и выстраиваются в шеренгу по одному из расчета по порядку номеров (учет количества купающихся обязателен до и после плавания).

В воду заходить по команде старшего группы в количестве 5 человек - по одному на каждую дорожку и плыть до середины бассейна для контроля. Таким образом происходит отбор по группам: а) умеющих плавать, б) умеющих держаться на воде. в) не умеющих плавать.

За каждой группой ребят устанавливается контроль во время нахождения в воде отрядным вожатым, врачом и физруком.

Ребята, не умеющие плавать, занимаются на ближайшей к бортику водной дорожке, указанной физруком, Остальные ребята равномерно распределяются по всем водным дорожкам и самостоятельно занимаются плаванием под наблюдением отрядных вожатых. врача.

После купания все по команде выходят из воды и строятся в шеренгу по одному. пересчитываются и следуют в душ.

Во время сборов для ухода из бассейна старший группы ставит в известность руководство бассейна о следующем дне занятий. В бассейне запрещается:

- плавать без шапочки;
- использовать купальный костюм как нательное белье;
- бить мячом о стены;
- ударять мяч ногой;
- садиться на разделительные дорожки, кричать;
- подавать ложные сигналы о помощи;
- прыгать с вышки;
- бегать по краям бассейна, толкаться.

За нарушение дисциплины и правил внутреннего распорядка занимающиеся лишаются права посещать бассейн.

При проведении занятий по плаванию руководство возлагается на физрука.

В случае споров решение физрука может быть отменено только администратором, сопровождающим группу, или врачом лагеря.

Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении занятий по плаванию возлагается персонально на всех сопровождающих детей взрослых в равной степени: администратора, физрука, врача, вожатых, учителей.

11. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И КАТАНИЯ НА ШЛЮПКАХ

Занятия на шлюпках проводятся под непосредственным руководством преподавателя и руководителя плавбазы ЗЦДЮТ «Зеркальный», после выхода приказа о их начале.

Перед началом катания или перед организацией занятий данные правила

должны быть доведены до сведения всех организаторов и занимающихся катанием на лодках.

11.1.ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И КАТАНИЯ НА ШЛЮПКАХ И ЛОДКАХ

1. Катание проводится только под руководством взрослого, находящегося в лодке.
2. К управлению моторными средствами передвижения по воде допускаются только лица, имеющие право на управление ими
3. Выдача ледок сотрудникам осуществляется только по письменному разрешению администрации Центра.

Запрещается:

- перегрузка сверх установленной для каждой лодки нормы;
- самостоятельное катание детей до 16 лет;
- катание детей, не достигших 7-летнего возраста;
- прыгать в воду с лодки;
- сидеть на бортах лодки;
- переходить в лодке с места на место;
- пересаживаться из лодки в лодку раскачивать лодку;
- свешиваться с борта лодки.

4. Вожатый, непосредственно отвечающий за катание детей своего отряда, имеет право в случае плохого самочувствия детей просить прекратить прогулку, после чего капитан катера или старший шлюпки должен немедленно выполнить указанную просьбу.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ И ПРАЗДНИКОВ В ОТРЯДЕ

При проведении спортивных занятий, тренировок и соревнований в отряде преподаватели физвоспитания обязаны обеспечить полную исправность выдаваемого спортивного инвентаря и подготовить место для проведения этих мероприятий.

При проведении отрядных спортивных дел за обеспечение безопасных условий их проведения отвечают отрядные вожатые. На время проведения отрядных спортивных соревнований у вожатых должен быть список ослабленных детей. Перед началом спортивных занятий и соревнований вожатый должен поинтересоваться о состоянии здоровья участников и ранее перенесенных заболеваниях (их тяжести и сроках).

Во время проведения отрядных спортивных дел все дети должны находиться вместе с вожатыми на спортивной площадке.

Присутствие вожатого при проведении утренней гимнастики обязательно.

Ответственные за проведение спортивных занятий должны принять все меры предосторожности, предупреждая несчастные случаи с участниками и зрителями

Пользование в отрядах самодельными факелами запрещается.

12.1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ДРУЖИННЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Перед началом спортивных мероприятий отряд должен сдать заявку для участия в соревнованиях со списком участников.

К соревнованиям допускаются те, кто прошел медосмотр и получил разрешение.

В день проведения соревнований вожатый должен поинтересоваться состоянием здоровья участников соревнований своего отряда.

Организаторы соревнований должны проверить исправность инвентаря, оборудования, чистоту л/а дорожек, прыжковых ям, футбольного поля и других мест проведения спортивных соревнований.

Не допускать посторонних в зону проведения соревнований.

Автомашина «Скорая помощь» должна находиться рядом со стадионом в тенистом месте и оборудована всем необходимым для оказания первой медицинской помощи при переломе, тепловом ударе и т. д. Медицинский работник должен быть на соревнованиях на всем их протяжении.

Физруками должны четко соблюдаться нормы нагрузок в зависимости от возраста детей и учитываться погодные условия при проведении соревнований.

Благоприятным временем для проведения соревнований по л/а считается начало дня - 10.00. Необходимо воздержаться от проведения л/а соревнований, если температура воздуха превышает +25°С или если идет дождь.

Проведение соревнований по плаванию проводится только после издания соответствующего приказа. При проведении соревнований по игровым видам спорта физрук проверяет исправность спортивных площадок и оборудования.

В зимний период подготовка к спортивным мероприятиям проводится по той же схеме, что и летом.

Для проведения лыжных соревнований физрук обязан заблаговременно подготовить трассу и проверить ее в день соревнований.

Вожатые должны быть заранее ознакомлены с маршрутом. Если соревнований проводятся за территорией Центра, то издается соответствующий приказ по Центру.

На протяжении всего периода соревнований вожатые находятся с отрядом. Если в соревнованиях принимают участие не все дети, то один из вожатых сопровождает участников соревнований, а второй работает с оставшимися детьми.

13. ИНСТРУКЦИЯ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ В ШКОЛЕ. НА ЗАНЯТИЯХ В КРУЖКАХ И МАСТЕРСКИХ В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

1. При занятиях в кружках и лабораториях руководители и инструкторы несут персональную ответственность за безопасность детей.
2. В мастерских и лабораториях должна быть полностью исключена возможность поражения детей электричеством, химикатами, взрывчатыми веществами высоким давлением.
3. Категорически запрещается допускать детей к работе на циркулярных пилах, механических строгальных станках, аппаратах с высоким давлением и напряжением.

В каждом кабинете технического кружка или лаборатории должны быть «Правила безопасности при работе», ответственным за выполнение которых является руководитель кружка, лаборатории или кабинета.

Учителя и руководители кружков обязаны строго выполнять указания инженера по технике безопасности и инженера по противопожарным делам лагеря

4. Зам. директора по УР и учителя школы несут полностью ответственность за безопасность детей в учебное время.

Отрядный вожатый обязан организованно привести свой отряд в школу и передать учителям. По окончании школьного времени вожатый обязан встретить свой отряд и проводить в главный корпус.

5. Руководители учебных кабинетов обязаны обеспечить безопасность учащихся во время занятий в кабинетах, приняв соответствующие меры предупреждения поражения.

6. Во время перемен полную ответственность за жизнь и здоровье детей несут дежурные учителя. Контроль и организация дежурства учителей возлагается на заместителя директора по УР.

Отрядные вожатые, учителя и другие сотрудники лагеря обязаны предупреждать:

1. Все случаи безнадзорности детей, так как большинство несчастных случаев происходит тогда, когда дети остаются без старших (особенно э часы заезда, во время дежурства отряда на внешних постах, во время просмотра кинофильмов и массовых дел и с дни отъезда детей из лагеря).
2. Категорически запрещается разрешать отдельным детям и группам ребят

выходить из лагеря 8 пансионат и выходить без сопровождения взрослых в лес.

Соблюдение режима дня является обязательным для всех работников Центра, его нарушения должны рассматриваться на совещаниях в службах а виновные наказываться.

3. Категорически запрещается движение отрядов и дружины по шоссейной дороге неорганизованными группами вне строя и без сигнальных (красных) флажков.

При движении отрядов по шоссе в вечернее время во главе и э конце колонны должны идти взрослые с предупредительным сигнальным освещением.

14. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННО - ПОЛЕЗНОГО ТРУДА ДЕТЕЙ НА ТЕРРИТОРИИ ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Хозяйственная служба Центра во главе с заместителем директора то АХЧ несет ответственность за сохранение жизни и здоровья детей при пользовании инвентарем и оборудованием и помогает а организации общественно-полезного труда детей.

Хозяйственная и инженерная службы ЗЦДЮТ «Зеркальный»:

- а) обеспечивают безопасность детей при эксплуатации всевозможных электрических бытовых приборов (утюги, пылесосы, телевизоры);
- б) обеспечивают гладильную необходимыми специальными правилами пользования нагревательными приборами, которые должны быть доступными для прочтения детьми;
- в) содержат а должном порядке мебель лестничные марши и переходы, оконные и дверные переплеты;
- г) в зимний период времени (при снегопаде, гололеде) до утреннего подъема детей все наружные лестничные марши и наклонные дорожки должны посыпаться песком;
- д) обеспечивают надлежащее наружное электроосвещение в течение всей ночи и дежурное освещение в помещениях;
- е) обеспечивают исправность всего противопожарного инвентаря;
- ж) инструктируют сотрудников Центра по противопожарным мероприятиям и правилам;
- з) совместно с отрядными зажатыми обеспечивают безопасность детей во время организации труда при уборке территории и на строительных площадках;
- и) обеспечивают детей исправным инвентарем.

15. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ТРУДОВЫХ ДЕЛ

Все трудовые дела, организуемые в Центре или отряде, необходимо планировать заранее с четким перечнем применяемого инвентаря. оборудования, выбора объектов труда и ответственных по руководству трудовой деятельностью.

При организации трудовых дел.

- запрещается использовать детей в производственных цехах столовой, электроцехах на механизмах, в душевых и местах общего пользования, на погрузо-разгрузочных работах, если вес груза превышает 10 кг (для девочек - 5 кг), с ядохимикатами;

- перед началом работы вожатый должен объяснить характер работы, ее необходимость, если надо, показать приемы выполнения, проверить исправность инвентаря, провести инструктаж по технике безопасности;

- перед организацией работ вожатый должен получить разрешение администрации. Разрешение администрации не требуется на следующие виды работы: уборку территории, работу в зонах постоянного трудового действия, закрепленных за отрядом, самообслуживание, шефскую работу, работу на агроучастке и в теплице.

Вожатый, планируя работу, должен учитывать возраст детей, интересоваться, самочувствием детей; подводя итоги работы, проверить качество выполнения работы и поощрять лучших.

После работы весь инвентарь, оборудование, заготовки и готовые детали должны быть аккуратно убраны. На протяжении всей работы вожатый должен находиться вместе с детьми, оказывая им помощь. При проведении работ на поле у всех детей должны быть головные уборы.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СОБЛЮДЕНИЮ РЕЖИМА ДНЯ
И САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ВСПЫШЕК ИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

За соблюдением режима дня, санитарного состояния, проведение мероприятий по предупреждению вспышек инфекционных заболеваний несут ответственность медицинские работники.

Медработники выборочно контролируют организацию и выполнение планов работ отрядов и дружины, отвечают за безопасность детей во время всех мероприятий

Медицинские работники осуществляют постоянный контроль за качеством пищи и санитарным состоянием пищеблоков, ведут постоянный контроль за качеством питьевой воды и своевременным проведением противоэпидемических и дезинфекционных мероприятий.

Начальник медицинской службы организует и проводит медицинский осмотр детей до прибытия их в летний лагерь с дневным пребыванием и в течение первых дней повторно. Он является организатором и первым помощником директора лагеря в организации работы с детьми по привитию навыков здорового образа жизни.

Вожатые должны немедленно ставить в известность медицинских работников о всех случаях недомоганий детей.

17. ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе несет персональную и единоличную ответственность за организацию, ознакомление под роспись и обеспечение неуклонного выполнения «Требований по охране жизни и здоровья детей» отрядными вожатыми и другими педагогическими работниками ЗЦДЮТ «Зеркальный».

Персональная и единоличная ответственность за организацию выполнения и соблюдения правил безопасности во время учебных занятий учителями и педагогами лежит на заместителе директора по учебной работе.

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, старшие вожатые данные правила доводят до сведения всех отрядных вожатых под роспись и проводят работу по их выполнению.

Заместитель директора по УВР допускает к работе с детьми только тех вожатых, которые сдали зачет по знанию «Требований по охране жизни и здоровья детей» и освобождает от работы работников, нарушающих или не выполняющих настоящие требования.

Контроль за исполнением всеми работниками ЗЦДЮТ «Зеркальный» «Требований по охране жизни и здоровья детей» ^ остается за директором Центра.

18. ПАМЯТКА ДЕЖУРНОМУ АДМИНИСТРАТОРУ

10 июня 200

Дежурный администратор: Иванов Иван Иванович.

Дежурный отряд: № 7.

Подъем и зарядка прошли организованно, все вожатые на своих местах.

Дежурные по столовой опоздали с накрытием столов на 5 минут. Санитарное состояние помещения удовлетворительное, следует обратить внимание на заправку кроватей.

На завтрак взвешены порции масла и сыра: масло 10 порций по 10 гр, при взвешивании - 97 гр. сыр 10 порций по 27 гр, при взвешивании - 270 гр.

Производственная проверка отчета и взвешивания яблок на завтрак.

В Центр приезжали методисты ГДТЮ, врач СЭН.

На совете дежурных командиров сделано предложение по усилению контроля питанием детей, на столах остается масло, сыр.

Вечерние огоньки задержались на 5 минут в отрядах № 3 и 5. Отбой прошел организованно, помещения убраны ночная няня и вахтеры на местах.

На конец дня в изоляторе находится 2 человека.

На контроль надо взять 6 и 11 отряды, так как в них дети предоставлены сами себя. Вожатым _____ сделано замечание об отсутствии контроля за детьми.

Купание прошло организованно, но многие дети приходят без сменной одежды и головных уборов.

Чрезвычайных происшествий за день не случилось.

В Центре находится _____ человек детей.

Дежурный администратор

Иванов И. И.

19. РАЗЪЯСНЕНИЯ УВД ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КРУГЛОСУТОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ПО ЦЕНТРУ

1. Для организации круглосуточного дежурства на территории Центра выделяется дневное время с 6.30 до 23.00 дежурный администратор, с 23.00 до 6.30 - дежурство несут работники ПСС и в случае необходимости связь идет на директора Центра и ее заместителей.
2. За пределы Центра разрешается только организованный вывод детей во главе с воспитателем.
3. В родительские дни всему обслуживающему персоналу детского учреждения находиться на своих местах.
4. Обеспечить в субботние и воскресные дни дежурство дружинников из личного состава работников Центра.
5. Исключить доступ в Центр посторонних лиц в будние дни.
6. В ночное время в спальнях помещениях установить дежурство обслуживающего персонала детского учреждения.
7. Разъяснить детям правила поведения в лесу, запретить подбирать металлически предметы, чтобы исключить возможность взрыва. Костры разводить в специальные приспособленных местах.
8. В случае появления около Центра или на его территории подозрительных лиц следует немедленно по телефону 02 или 64-344 звонить в милицию пос. Рошино или в ближайшее отделение милиции. Дежурному назвать свою фамилию, название и местонахождение Центра, коротко доложить о случившемся: до прибытия работников милиции принимать меры к задержанию подозрительного лица силами обслуживающего персонала.

9. В случае побега или исчезновения ребенка немедленно организовать поиск и сообщить в отделение милиции о случившемся с указанием ФИО и даты рождения ребенка, его местожительства, подробных примет, точное время исчезновения ребенка.

20. ИНСТРУКЦИЯ ПО НОЧНОМУ ДЕЖУРСТВУ В ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Ночное дежурство в Центре осуществляется в главном корпусе ночными нянями. На летней базе - службой ПСС. Несение дежурства начинается в 22.00 и заканчивается в 8.00.

Ночная няня следит за тем, чтобы все дети, проживающие в главном корпусе, находились на местах в палатах.

В случае плохого поведения детей поднимает вожатых для решения дисциплинарных вопросов и делает соответствующую запись в журнале, отмечает приход и уход вожатого.

Сторож летней базы проверяет территорию летней базы, следит за тем, чтобы все павильоны, как со стороны озера, так и с лицевой стороны, были закрыты, и на территории летней базы не было посторонних. В течение всего дежурства осуществляет патрулирование по летней базе. В случае необходимости вызывает начальника ПСС или милиционера для принятия экстренных мер. При проведении вечерних планерок, вожатских огоньков, вечерних репетиций и т. д. один взрослый всегда должен находиться в коттедже.

21. МАТЕРИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ОТРЯДНОГО ВОЖАТОГО ЗЦДЮТ «ЗЕРКАЛЬНЫЙ»

Сегодня очень часто дети приезжают с большими суммами денег, дорогим радио-, фото- и даже видеооборудованием, а также с изделиями из драгоценных металлов и камней. Этот раздел мы специально вносим в «Требования по охране жизни и здоровья детей», так как он напрямую связан с этими вопросами. Представьте на минусу, что у ребенка пропал дорогой магнитофон - это и ссора в отряде, обиды, иногда беспочвенные обвинения и т. д. А что дальше? Сценарий развития событий может быть самым разным. Главное в этом вопросе - предусмотреть и предотвратить всякую возможность пропажи денег и вещей.

Помни, что отрядный вожатый несет ответственность за обеспечение сохранности ценных вещей и денег, принадлежащих детям. Для этого необходимо на первом же оргсобрании предупредить ребят под роспись (с 11 лет) о правилах хранения ценных вещей.

Правила хранения денег и ценных вещей:

1. Деньги должны храниться посписочно и затем поотрядно в сейфе старшей вожатой.
2. Ценные вещи (магнитофоны, фотоаппараты, видеокамеры и т. п.) не должны оставаться без присмотра. Когда отряд уходит на прогулку или экскурсию, все ценные вещи должны быть закрыты под ключ в вожатской комнате.
3. На собрании в городе необходимо предупредить детей и, если есть

возможность, родителей о том, чтобы ценные вещи и украшения дети оставили дома.

Также необходимо знать, что вожатый, принимая на ответственное хранение со спортивного склада инвентарь, должен будет вернуть его. В случае потери или пропажи инвентаря деньги взыскиваются с вожатого, в полном объеме недостачи. Об этом следует напомнить всем детям, которые пользуются спортивным инвентарем.

Те же самые правила действуют при приеме на ответственное хранение других материальных ценностей (постельного белья, мебели, книг...).

Рекомендации

руководителям образовательных и оздоровительных учреждений

о действиях, направленных на предупреждение террористических актов

Учитывая повышенную общественную опасность происшествий, связанных со взрывами, влекущими за собой, как правило, человеческие жертвы и материальный урон, в целях реализации неотложных мер по обеспечению безопасности жизни и здоровья граждан, повышению бдительности, организованности, готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях.

НЕОБХОДИМО:

- организовать проведение разъяснительной работы среди несовершеннолетних, их родителей, персонала учреждений с участием психологов, сотрудников милиции;
- усилить охрану учреждения и прилегающей территории;
- прекратить свободный доступ в здания посторонних лиц, организовать дежурство администрации, педагогического коллектива, обслуживающего персонала, сотрудников охранных структур и иных лиц;
- организовать регулярные визуальные осмотры зданий (в т. ч. выходов, подсобных помещений) и прилегающей территории, с их обязательным проведением перед началом учебных занятий;
- сведения о бесхозном, паркующемся вблизи учреждения автотранспорте передавать в территориальный отдел милиции;
- принять меры к освещению в темное время суток прилегающей к учреждению территории;
- разработать схему оповещения педагогического состава при поступлении сообщения о теракте, порядке эвакуации из учреждения на безопасное расстояние;
- содержать в исправности и готовности к использованию противопожарные средства;
- обеспечивать своевременный вывоз пищевых отходов, мусора из учреждения и с прилегающей территории;
- при обнаружении предметов в учреждении, либо на прилегающей территории незамедлительно сообщить по телефону «02» или в территориальный отдел милиции;
- принять меры к эвакуации детей; персонала; до прибытия сотрудников милиции,

либо окончания эвакуации исключить доступ к подозрительному предмету;

- при появлении подозрительных лиц в учреждении, либо на прилегающей территории, а также при возникновении подозрений в подлинности предъявляемых документов (в т.ч. служебных удостоверений) незамедлительно сообщить по телефону «02» или в территориальный отдел милиции:
- при получении информации о возможном террористическом акте по телефону: не вешая трубку, с другого телефонного аппарата сообщить о случившемся по телефону «02» или в территориальный отдел милиции;
при получении писем, бандеролей, посылок, вызывающих подозрение на наличие в них взрывоопасных устройств: ограничить, по возможности исключить непосредственный контакт с предметом, сообщить о случившемся по телефону «02» или в территориальный отдел милиции;
при обнаружении повреждений технического оборудования: газовых, канализационных, водопроводных труб, электрических кабелей и т.п.; - принять возможные меры к блокированию подачи в учреждение газа, электроэнергии, воды и немедленно информировать о случившемся районные или городские аварийные службы, при необходимости сообщить по телефону «02» или в территориальный отдел милиции.
Наиболее общие признаки, указывающие на возможное отнесение подозрительного предмета к взрывному устройству:
 - наличие характерного вида штатных боеприпасов;
 - исходящий из предмета резкий запах горюче-смазочных материалов;
 - звук часового механизма;
 - наличие дыма;
 - наличие связей предметов с объектами окружающей обстановки в виде прикрепленной проволоки, шнура и т.д.;
 - нехарактерная (увеличенная) масса письма.

При обнаружении подозрительных предметов **запрещается**:

- трогать и перемещать эти предметы;
- пользоваться электро- радиоаппаратурой вблизи подозрительного предмета, оказывать температурное, звуковое, механическое и электромагнитное воздействие;
- заливать жидкостями, засыпать порошками, накрывать материалами;
- самостоятельно обезвреживать обнаруженный предмет, использовать помощь посторонних лиц.

Руководителям ДОУ в период организации работы по оздоровительному отдыху детей и подростков необходимо в обязательном порядке:

- организовать круглосуточное дежурство администратора ДОУ;
- категорически исключить случаи нахождения детей за пределами ДОУ без воспитателя;
- категорически исключить случаи нахождения посторонних лиц на территории ДОУ;
- обеспечить контроль со стороны воспитателей (при организации походов и других выездов групп несовершеннолетних) - в расчете не менее 1 воспитателя на 10 человек;
- разработать систему телефонной связи с руководителями групп несовершеннолетних при осуществлении походов и других выездов;
- одним из условий организационно-технического обеспечения ДОУ должно быть их оборудование стационарной и переносной телефонной связью.

В соответствии с требованиями ст.9 Федерального Закона «О борьбе с терроризмом», вступившего в силу 04.08.1998 г., органы исполнительной власти субъектов РФ, органы местного самоуправления, общественные объединения и организации вне зависимости от форм собственности, должностные лица должны оказывать содействие органам, осуществляющим борьбу с терроризмом. Сообщение граждан правоохранительным органам о ставших известными им сведениях о террористической деятельности и о любых других обстоятельствах, информация о которых может способствовать предупреждению, выявлению и пресечению террористической деятельности, а также минимизации ее последствий, является гражданским долгом каждого.

Министерствам внутренних дел республик
в составе Российской Федерации, начальникам УВД краев, областей, автономных образований, ГУВД городов федерального значения, начальникам УВДТ 21.04.941/1655

О мерах по обеспечению безопасности перевозки и правопорядка в период пребывания детей в оздоровительных учреждениях

Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 апреля 1994 года № 275 «О мерах по организации летнего отдыха детей и подростков в 1994 году» Министерству внутренних дел Российской Федерации поручено обеспечить безопасность перевозки и правопорядка в период пребывания детей в оздоровительных учреждениях.

Для организации выполнения на местах задач, поставленных Правительством, предлагаю:

1. По согласованию с органами исполнительной власти и управления определить количество организованных групп детей и подростков, даты и время их отправления в оздоровительные учреждения и возвращения обратно, маршруты движения.
2. Разработать и реализовать дополнительные мероприятия по обеспечению безопасности дорожного движения на маршрутах перевозок, предусмотрев в необходимых случаях безвозмездное сопровождение автоколонн с детьми патрульными экипажами ГАИ.
3. Для осуществления перевозок детей и подростков организовать в автопредприятиях отбор наиболее подготовленных и дисциплинированных водителей, проверку технического состояния привлекаемых в этих целях автотранспортных средств, проведение инструктажей с водительским составом, в том числе об особенностях движения на маршрутах следования.
4. Провести рабочие встречи с администрацией подразделений железнодорожного транспорта, в резервах проводников, бригады которых задействуются на обслуживании поездов с детьми. Определить и организовать реализацию комплексных мер по обеспечению правопорядка и безопасности на вокзалах, станциях, в поездах при перевозке организованных групп, в том числе

по сопровождению таких поездов нарядами милиции с офицерами.

5. Наладить обмен информацией о перевозках организованных групп детей и подростков для проведения совместных мероприятий между территориальными и транспортными органами внутренних дел Российской Федерации и стран СНГ.

6. Приблизить маршруты патрульно-постовых нарядов милиции, госавтоинспекции к оздоровительным учреждениям, лагерям, летним дачам, санаториям, турбазам и пансионатам для детей и подростков. С привлечением сил других служб органов внутренних дел обеспечить на данных объектах поддержание надежного правопорядка, проведение в районах их расположения необходимых профилактических мероприятий. Предусмотреть регулярное посещение объектов участковыми инспекторами милиции, сотрудниками подразделений по предупреждению правонарушений несовершеннолетних, определить руководителей, ответственных за организацию работы

7. Внести в органы власти и управления предложения по организации летней занятости, направлению в оздоровительные учреждения подростков-правонарушителей, детей из неблагополучных, малообеспеченных семей, созданию трудовых, военно-спортивных лагерей, реализации иных форм детского и семейного отдыха для данной категории детей.

8. О всех происшествиях, имевших место при перевозке детей и подростков к объектам организованного летнего отдыха и обратно, а также в период пребывания их в оздоровительных учреждениях, незамедлительно информировать дежурную часть ГУООЦ МВД России.

9. О выполнении данного указания доложить ГУООП МВД России к 1 ноября 1994 года отдельным разделом в докладной записке по результатам комплексной межведомственной операции «Подросток».

Заместитель Министра
генерал-полковник милиции

А.Н.КУЛИКОВ

ПАМЯТКА
директору детского оздоровительного лагеря

1. Определяя меры персональной ответственности за жизнь и здоровье детей работникам детских оздоровительных лагерей, директор лагеря должен напоминать им об уголовной ответственности, наступающей в соответствии с пунктом 1 статьи 20 Уголовного Кодекса Российской Федерации с шестнадцатилетнего возраста.

2. При осуществлении перевозок детей собственным автотранспортом иметь на эти цели соответствующую лицензию.

Основание: Федеральный Закон РФ «О лицензировании отдельных видов деятельности» № 128-ФЗ от 08.08.2001 г.

Статья 17 Перечень видов деятельности, на осуществление которых требуются лицензии.

1.
перевозки пассажиров автомобильным транспортом, оборудованным для перевозок более 8 человек;

Приложение № 2
к Указанию ГУВД Санкт-Петербурга
и Ленинградской области № 53
от 21 мая 1997 г.

**Функциональные обязанности
сотрудника милиции, прикомандированного в РУВД-УВД-ОВД для охраны
правопорядка в местах дислокации
детских оздоровительных учреждений**

В целях обеспечения общественного порядка, безопасности дорожного движения, предупреждения и пресечения правонарушений и преступлений в зонах размещения детских оздоровительных учреждений сотрудник милиции осуществляет следующие мероприятия:

1. Ежедневно проводит обследование территории детских оздоровительных учреждений с целью соблюдения в них правопорядка, технической укрепленности, освещенности территории, оборудованию мест для купания, противопожарной безопасности и безопасности дорожного движения на прилегающих трассах, а также обеспечивает круглосуточную охрану объектов.
2. В целях предотвращения правонарушений со стороны несовершеннолетних проводит рейды и патрулирование (обязательно в дни заезда, отъезда детей, а также в родительские дни), особое внимание при этом уделяет выявлению взрослых лиц, вовлекающих подростков в противоправную деятельность и совершающих в отношении их правонарушения.
3. Выявляет факты некачественного подбора кадров воспитательского состава и обслуживающего персонала (ранее судимые, употребляющие наркотически действующие вещества; спиртные напитки, состоящие на учете в психоневрологическом и венерологическом диспансерах и т.д.), а также совершающих преступления и правонарушения, в том числе хищения материальных ценностей и продуктов питания. Своевременно информирует об этом администрацию предприятий, в ведомственном подчинении которых находятся детские оздоровительные учреждения.
4. По каждому выявленному факту правонарушений применяет к виновным лицам меры в соответствии с действующим законодательством. О всех правонарушениях докладывает руководству территориального органа внутренних дел
5. Принимает меры к розыску и возвращению родителям либо администрации оздоровительных лагерей детей и подростков, совершивших самовольные

уходы из детских оздоровительных учреждений.

6. Систематически проводит лекции и беседы на правовые темы с детьми, педагогическими коллективами и обслуживающим персоналом.

7. Исполняет заявительские материалы и оказывает помощь территориальным ОВД в раскрытии преступлений, совершенных непосредственно в зонах размещения детских оздоровительных учреждений.

8. С целью привлечения общественности к охране правопорядка в оздоровительных учреждениях создает группы из числа администрации и обслуживающего персонала,

9. Еженедельно докладывает рапортом руководству УВД-ОВД о состоянии правопорядка в зоне обслуживания с подробным изложением фактов о совершенных правонарушениях и принятых мерах. Вносит предложений по улучшению организации работы, направленной на пресечение преступных проявлений и обеспечение правопорядка в оздоровительных учреждениях.

Мероприятия осуществляет в тесном взаимодействии с инспектором по предупреждению правонарушений несовершеннолетних и участковым инспектором территориального подразделения милиции.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ КЛАДОВЩИКА ТИ Р М-038-2002

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для кладовщика с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На кладовщика могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (движущиеся машины и механизмы, подвижные части подъемно-транспортного оборудования, перемещаемые продукты, тара, обрушивающиеся штабели складированных и взвешиваемых товаров; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования, продуктов; пониженная температура воздуха рабочей зоны; повышенная подвижность воздуха; повышенное значение напряжения в электрической цепи; отсутствие или недостаток естественного света; недостаточная освещенность рабочей зоны; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инструмента, инвентаря).

1.3. Кладовщик сообщает своему непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания,

1.4. Кладовщику следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы с продуктами мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду;

работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;

после посещения туалета мыть руки с мылом;

не принимать пищу на рабочем месте.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Застегнуть надетую санитарную одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды, убрать волосы под головной убор.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Подготовить рабочую зону для безопасной работы:

обеспечить наличие свободных проходов и проездов к местам складирования продуктов, товаров и тары;

проверить состояние полов (отсутствие щелей, выбоин, набитых планок, неровностей, скользкости и открытых неогражденных люков, колодцев), достаточность освещения в проходах, проездах на местах производства складских работ;

перед началом погрузочно-разгрузочных работ в зимнее время проверить пути

транспортирования грузов (рампы, пандусы, переходные мостики, сходни и др.) и, при необходимости, посыпать противоскользящим материалом (песком, шлаком, золой).

2.3. Проверить внешним осмотром:

наличие и исправность необходимых для безопасной работы ограждений эстакад, отбойного бруса, охранного борта, а также деревянных покатов с крюками, тормозных колодок, роликовых ломов и других приспособлений для подъема и перемещения грузов;

отсутствие в кладовых свисающих и оголенных концов электропроводки.

2.4. Перед эксплуатацией подъемно-транспортного оборудования проверить:

надежность закрытия всех токоведущих и пусковых устройств оборудования; наличие и надежность заземления оборудования. Не приступать к работе при отсутствии или ненадежности заземления;

наличие, исправность, правильную установку и надежное крепление ограждения движущихся частей оборудования (цепных, клинореманных и других передач, соединительных муфт и т. п.);

отсутствие посторонних предметов вокруг оборудования;

исправность пускорегулирующей аппаратуры (пускателей, концевых выключателей и т. п.) и работу оборудования на холостом ходу.

2.5. При подготовке к работе товарных весов проверить внешним осмотром: горизонтальность их установки с помощью отвеса; наличие и исправность наклонного мостика.

Прежде чем подключить товарные электронные весы к электросети, проверить надежность их заземления.

2.6. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ.

3.2. Не поручать свою работу необученным и посторонним лицам.

3.3. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления, а также специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты, предусмотренные соответствующими типовыми нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. Следить за соблюдением правил перемещения в кладовых и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.5. Содержать рабочее место и помещение в чистоте, обеспечивать своевременную уборку рассыпанных (разлитых) продуктов, жиров и др.

3.6. Следить за тем, чтобы не загромождались проходы и проезды между стеллажами, штабелями, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, разгружаемым товаром.

3.7. Не находиться на опасном расстоянии от маневрирующей автомашины, внутри автомашины при разгрузке (погрузке), между бортом автомашины и эстакадой при движении автомашины задним ходом.

3.8. Следить за чистотой поверхности ramпы, своевременно принимать меры к очистке ее зимой от снега и льда, посыпке песком или золой.

3.9. Принимать меры к устранению появившихся во время работы выбоин, щелей и других неисправностей полов в проходах и проездах.

3.10. Следить за равномерным и устойчивым размещением грузов на платформе тележки, за исправностью стеллажей, не допускать их перегрузки.

3.11. При формировании пакетов с грузом на плоских поддонах следить, чтобы: масса груза была распределена симметрично относительно продольной и поперечной осей поддона;

верхняя плоскость пакета была ровной;

груз на поддоне не выступал за его края более чем на 50 мм;

масса пакета не превышала грузоподъемности погрузочно-разгрузочного механизма;

груз укладывался только в исправной таре.

3.12. В случае обнаружения неправильно сложенного штабеля принять меры к его разборке и укладке вновь с устранением замеченного недостатка.

3.13. Следить за креплением покатов при разгрузке бочек с автомашины, а также за тем, чтобы скатываемые бочки удерживались веревкой работником, находящимся в кузове автомашины. Не допускать сбрасывания бочек с платформы автомашины.

3.14. При взвешивании бочек и других тяжеловесных грузов использовать товарные весы, установленные заподлицо с полом, или наклонный мостик.

3.15. Следить за тем, чтобы подсобные рабочие (грузчики):

тележки, передвижные стеллажи передвигали в направлении «от себя»;

переносили продукты, сырье только в исправной таре. Не загружали тару более номинальной массы брутто; при складировании бочек, уложенных «лежа», не применяли в качестве опорной стенки соседние штабели; не использовали для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование; во время работы с использованием подъемно-транспортного оборудования соблюдали требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации заводов - изготовителей **оборудования**;

для вскрытия тары использовали специально предназначенный инструмент (гвоздодеры, клещи, сбойники, консервные ножи и т.п.). Не производили эти работы случайными предметами или инструментом с заусенцами.

3.16. Взвешиваемый товар класть на весы осторожно, без толчков, по возможности в центре платформы, без выступов за габариты весов,

3.17. Нетарированный (навалый) груз располагать равномерно по всей площадке платформы весов.

3.18. После каждого взвешивания проверять равновесие ненагруженных весов. При необходимости очищать платформу весов от загрязнения.

3.19. Не эксплуатировать загрузочные люки, проемы без ограждения; не переносить грузы в неисправной таре, таре, имеющей задиры, заусенцы, с торчащими гвоздями, окантовочной проволокой; не переносить грузы в жесткой таре без рукавиц; не перемещать грузы волоком, не загружать тару больше номинальной массы брутто; не укладывать грузы в штабель в слабой упаковке, не ходить по штабелям.

3.20. Следить за тем, чтобы спуск товаров (продуктов) по загрузочному лотку производился поодиночке, а спускаемый груз убирался до начала спуска следующего груза.

3.21. Предупреждать находящихся рядом людей о предстоящем пуске оборудования (конвейера, подъемника и т. п.).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке подъемно-транспортного оборудования: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии; доложить непосредственному руководителю (работнику, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной ситуации:

оповестить об опасности окружающих людей;

доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. Если в процессе работы произошло загрязнение места складирования жирами, прекратить работу до удаления загрязняющих веществ.

4.4. Пролитый на пол жир удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место промыть (нагретым не более чем до 50 °С) раствором кальцинированной соды и вытереть насухо. Использованную ветошь убрать в металлическую емкость с плотной крышкой.

4.5. Для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.6. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании

должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Проверить противопожарное состояние кладовой.

5.2. Убедиться в том, что погрузочно-разгрузочные механизмы выключены, надежно обесточены с помощью рубильника или устройства, его заменяющего и предотвращающего случайный пуск, установлены на места, отведенные для их хранения.

5.3. Проконтролировать, чтобы:

очистка оборудования производилась после полной остановки движущихся частей с инерционным ходом с использованием щетки, совка и других приспособлений;

отходы и обтирочный материал были вынесены из помещения кладовой в установленные места хранения.

5.4. По окончании работ по взвешиванию товаров:

осмотреть весы, при необходимости, очистить платформу от загрязнений; установить условные гири на скобу весов.

5.5. Закрывать загрузочные люки, проемы, запирать их на замок изнутри помещения, выключить освещение.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ПОВАРА ТИ Р М-045-2002

1. Общие требования безопасности

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для повара с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На повара могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (подвижные части электромеханического оборудования; повышенная температура поверхностей оборудования, котлов с пищей, кулинарной продукции; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования, полуфабрикатов; повышенная температура воздуха рабочей зоны; повышенный уровень шума на рабочем месте; повышенная влажность воздуха; повышенная или пониженная подвижность воздуха; повышенное значение напряжения в электрической цепи; недостаточная освещенность рабочей зоны; повышенный уровень инфракрасной радиации; острые кромки, заусенцы и неровности

поверхностей оборудования, инструмента, инвентаря, тары; вредные вещества в воздухе рабочей зоны; физические перегрузки; нервно-психические перегрузки).

1.3. Повар сообщает своему непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.4. Повару следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос;

работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;

после посещения туалета мыть руки с мылом;

при изготовлении кулинарных изделий снимать ювелирные украшения, часы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком;

не принимать пищу на рабочем месте.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Застегнуть надетую санитарную одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Проверить работу местной вытяжной вентиляции, воздушного душирования и оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием, инвентарем, приспособлениями и инструментом.

2.3. Подготовить рабочее место для безопасной работы:

обеспечить наличие свободных проходов;

проверить устойчивость производственного стола, стеллажа, прочность крепления оборудования к фундаментам и подставкам;

надежно установить (закрепить) передвижное (переносное) оборудование и инвентарь на рабочем столе, подставке, передвижной тележке;

удобно и устойчиво разместить запасы сырья, полуфабрикатов, инструмент, приспособления в соответствии с частотой использования и расходования;

проверить наличие и исправность деревянной решетки под ногами;

проверить внешним осмотром:

достаточность освещения рабочей поверхности;

отсутствие свисающих и оголенных концов электропроводки;

исправность розетки, кабеля (шнура) электропитания, вилки, используемых электробытовых приборов;

наличие и надежность заземляющих соединений (отсутствие обрывов, прочность контакта между металлическими нетокопроводящими частями машины и заземляющим проводом). Не приступать к работе при отсутствии или

ненадежности заземления;

наличие, исправность, правильную установку и надежное крепление ограждения движущихся частей (зубчатых, цепных, клиноременных и других передач, соединительных муфт и т. п.), нагревательных поверхностей оборудования;

отсутствие посторонних предметов внутри и вокруг применяемого оборудования; наличие и исправность контрольно-измерительных приборов, а также приборов безопасности, регулирования и автоматики (наличие клейма или пломбы;

сроки клеймения приборов; даты освидетельствования сосудов, работающих под давлением; нахождение стрелки манометра на нулевой отметке; целостность стекла; отсутствие повреждений, влияющих на показания контрольно-измерительных приборов);

отсутствие трещин, выпучин, значительных утолщений стенок сосудов, пропусков в сварочных швах, течи в заклепочных и болтовых соединениях, разрывов прокладки и т. п. в варочном оборудовании;

состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов);

отсутствие выбоин, трещин и других неровностей на рабочих поверхностях производственных столов;

исправность применяемого инвентаря, приспособлений и инструмента (поверхности спецтары, разделочных досок, ручки совков, лопаток и т.п. должны быть чистыми, гладкими, без сколов, трещин и заусениц; рукоятки ножей должны быть плотно насаженными, нескользкими и удобными для захвата, имеющими необходимый упор для пальцев руки, не деформирующимися от воздействия горячей воды; полотна ножей должны быть гладкими, отполированными, без вмятин и трещин).

2.4. Проверить исправность пускорегулирующей аппаратуры оборудования (пускателей, пакетных переключателей и т. п.).

2.5. Произвести необходимую сборку оборудования, правильно установить и надежно закрепить съемные детали и механизмы.

2.6. Перед включением электроплиты проверить наличие поддона под блоком конфорок и подового листа в камере жарочного шкафа, закрывающего тэны, состояние жарочной поверхности. Убедиться, что переключатели конфорок и жарочного шкафа находятся в нулевом положении.

2.7. Перед включением пищеварочного электрического котла:

открыть крышку котла и проверить чистоту варочного сосуда, наличие фильтра в сливном отверстии и отражателя на клапане крышки, а также уровень воды в пароводяной рубашке по контрольному кранику;

нажатием на рукоятку рычага произвести «подрыв» предохранительного клапана (смещение его относительно седла);

правильно установить пределы регулирования давления в пароводяной рубашке котла электроконтактным манометром;

варочный сосуд опрокидывающегося котла заполнить так, чтобы уровень жидкости был на 10-15 см ниже верхней кромки;
после загрузки продуктов и заливки воды в варочный сосуд проверить работу клапана на крышке, провернув его ручку 2-3 раза вокруг оси;
открыть воздушный кран предохранительного клапана, а при его отсутствии - кран наполнительной воронки и держать открытым до появления пара. После разогрева рубашки котла воздушный клапан (кран воронки) закрыть;
закрывать крышку котла, затянуть в два приема накидные рычаги герметизированной крышки сначала до соприкосновения с крышкой, затем до отказа в последовательности: передние, средние, задние.

2.8. Перед началом эксплуатации электросковороды, электрофритюрницы и др.:
проверить удобство и легкость открывания откидной крышки сковороды, а также ее фиксацию в любом положении, у опрокидывающейся сковороды - механизм опрокидывания;

убедиться в том, что теплоноситель масляной рубашки аппарата с косвенным обогревом (сковороды, фритюрницы и др.) соответствует типу, указанному в паспорте;

при заполнении масляной рубашки аппарата теплоносителем следить, чтобы в нее не попала влага. Перед заполнением рубашки теплоноситель должен быть прогрет в течение 5 мин при температуре 250 °С для удаления влаги.

2.9. Проверить работу реле давления мармита для вторых блюд путем предварительного закрывания вентиля для воды и включения в сеть. Через некоторое время должна загореться сигнальная лампа «Нет воды». Наполнить парогенератор водой и проверить работу поплавкового клапана. Затем включить тэны парогенератора, теплового шкафа и через 40 мин (когда мармит будет доведен до рабочего состояния") заполнить мармитницы.

2.10. Проверить исправность другого применяемого оборудования.

2.11. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после устранения неисправностей.

2.12. При эксплуатации газоиспользующего оборудования, электрических жарочных и пекарных шкафов, весов и электрогриля, мясорубки соблюдать требования безопасности, изложенные в соответствующих типовых инструкциях по охране труда.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ.

3.2. Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц.

3.3. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

- 3.4. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.
- 3.5. Содержать рабочее место в чистоте, своевременно убирать с пола рассыпанные (разлитые) продукты, жиры и др.
- 3.6. Не загромождать рабочее место, проходы к нему, между оборудованием, столами, стеллажами, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, излишними запасами сырья, кулинарной продукцией.
- 3.7. Использовать средства защиты рук при соприкосновении с горячими поверхностями инвентаря и кухонной посуды (ручки наплитных котлов, противни и др.).
- 3.8. Вентили, краны на трубопроводах открывать медленно, без рывков и больших усилий. Не применять для этих целей молотки, гаечные ключи и другие предметы.
- 3.9. Использовать для вскрытия тары специально предназначенный инструмент (гвоздодеры, клещи, сбойники, консервные ножи и т.п.). Не производить эти работы случайными предметами или инструментом с заусенцами.
- 3.10. При работе с ножом соблюдать осторожность, беречь руки от порезов. При перерывах в работе вкладывать нож в пенал (футляр). Не ходить и не наклоняться с ножом в руках, не переносить нож, не вложенный в футляр (пенал).
- Во время работы с ножом не допускается:
- использовать ножи с непрочными закрепленными полотнами, с рукоятками, имеющими заусенцы, с затупившимися лезвиями;
 - делать резкие движения;
 - нарезать сырье и продукты на весу;
 - проверять остроту лезвия рукой;
 - оставлять нож во время перерыва в работе в обрабатываемом сырье или на столе без футляра;
 - опираться на мусат при правке ножа. Править нож о мусат следует в стороне от других работников.
- 3.11. При нарезке монолита масла с помощью струны пользоваться ручками, не тянуть за струну руками.
- 3.12. Переносить продукты, сырье, полуфабрикаты только в исправной таре. Не загружать тару более номинальной массы брутто.
- 3.13. Не использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование.
- 3.14. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:
- применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;
 - не превышать установленные концентрацию и температуру моющих растворов (выше 50 °С);

не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки.

3.15. Во время работы с использованием различного вида оборудования соблюдать требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации завода - изготовителя оборудования.

3.16. Во время эксплуатации электрического пищеварочного котла:

следить за показаниями манометра включенного пищеварочного котла, не допускать превышения давления в пароводяной рубашке выше $0,5 \text{ кгс/см}^2$;

не открывать кран уровня воды и не заливать воду в пароводяную рубашку нагретого котла;

не допускать работу котла без загрузки;

после каждого удаления с поверхности бульона жира и пены закрывать крышку всеми накидными рычагами;

по окончании варки нажать кнопку «Стоп» и отключить котел от сети. Затем повернуть ручку клапана на крышке котла, поднять деревянным стержнем за кольцо клапан-турбинку и выпустить избыточный пар из варочного сосуда. В два приема ослабить болты (в обратном порядке) и, соблюдая осторожность, открыть крышку. Котел разгрузить, промыть водой варочный сосуд и трубки выхода пара. Для этого открыть вентиль с надписью «Промывка». Промыть при закрытой крышке, воду слить через смывной кран. Клапан-турбинку вынуть из гнезда, потянув стопор на себя, тщательно очистить, промыть, просушить и установить на место.

3.17. При эксплуатации электрофритюрницы, электросковороды, электрожаровни: заливать жир в жарочную ванну жаровни, фритюрницы, сковороды до включения нагрева. Не допускать попадания влаги в горячий жир. Добавлять жир в жарочную ванну следует тонкой струей. Предварительно жир должен быть прогрет при $170-180 \text{ }^\circ\text{C}$ до прекращения выделения из него пузырьков пара;

загружать (выгружать) обжариваемый продукт в нагретый жир в металлической сетке (корзине), соблюдая осторожность во избежание разбрызгивания жира, имеющего температуру $150-180 \text{ }^\circ\text{C}$;

после выемки готового продукта из ванны сетку (корзину) подвесить над ней за скобу и дать стечь жиру;

при работе сковороды следить за тем, чтобы тэны были полностью закрыты теплоносителем во избежание нагрева его поверхностного слоя до температуры воспламенения;

во время работы жаровни следить за чистотой скребкового и отрезного ножей; своевременно выключать сковороды, фритюрницы или переводить их на меньшую мощность. Немедленно отключать жарочные аппараты при чадении жира;

не допускается:

включать нагрев при отсутствии жира в жарочной ванне фритюрницы (чаше

сковороды), при неисправном датчике реле температуры и др.;

- опрокидывать сковороду до отключения ее от электрической сети;
- оставлять включенными сковороды, фритюрницы и т. д. после окончания процесса жарения;
- сливать из жарочных ванн жир в горячем состоянии;
- охлаждать водой жарочную поверхность используемого аппарата.

3.18. При эксплуатации холодильного оборудования:

загрузку охлаждаемого объема холодильного оборудования осуществлять после пуска холодильной машины и достижения температуры, необходимой для хранения продуктов;

количество загружаемых продуктов не должно превышать норму, на которую рассчитана холодильная камера;

двери холодильного оборудования открывать на короткое время и как можно реже;

при образовании на охлаждаемых приборах (испарителях) инея (снеговой шубы) толщиной более 5 мм остановить компрессор, освободить камеру от продуктов и произвести оттаивание инея;

при обнаружении утечки хладона холодильное оборудование немедленно отключить, помещение - проветрить;

не допускается:

включать агрегат при отсутствии защитного заземления или зануления электродвигателей;

работать без ограждения машинного отделения, с неисправными приборами автоматики;

загромождать пространство возле холодильного агрегата, складировать продукты, тару и другие посторонние предметы;

прикасаться к подвижным частям включенного в сеть агрегата, независимо от того, находится он в работе или в режиме автоматической остановки;

хранить продукты на испарителях;

удалять иней с испарителей механическим способом с помощью скребков, ножей;

размещать посторонние предметы на ограждениях агрегата;

загружать холодильную камеру при снятом ограждении воздухоохладителя, без поддона испарителя, а также без поддона для стока конденсата; самовольно передвигать холодильный агрегат.

Исключить пользование холодильным оборудованием, если:

токоведущие части магнитных пускателей, рубильников, электродвигателей, приборов автоматики не закрыты кожухами;

холодильные машины не имеют защитного заземления или зануления металлических частей, которые могут оказаться под напряжением при нарушении изоляции;

истек срок очередного испытания и проверки изоляции электропроводов и

защитного заземления или зануления оборудования;

сняты крышки магнитных пускателей, клеммных коробок электродвигателей, реле давления и других приборов;

обнаружено нарушение температурного режима, искрение контактов, частое включение и выключение компрессора и т. п.

3.19. Для предотвращения попадания в воздух производственных помещений вредных веществ соблюдать технологические процессы приготовления кулинарной продукции; операции по просеиванию муки, крахмала и др. производить на специально оборудованных рабочих местах.

3.20. Для предотвращения неблагоприятного влияния инфракрасного излучения на организм повар обязан:

максимально заполнять посудой рабочую поверхность плит, своевременно выключать секции электроплит или переключать их на меньшую мощность;

не допускать включения электроконфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки.

3.21. Не допускать попадания жидкости на нагретые конфорки электроплит, наплитную посуду заполнять не более чем на 80 % объема.

3.22. Следить, чтобы дверца рабочей камеры жарочного шкафа плиты в закрытом положении плотно прилегала к краям дверного проема.

3.23. Не превышать давление и температуру в тепловых аппаратах выше пределов, указанных в инструкциях по эксплуатации.

3.24. Следить за наличием тяги в камере сгорания газоиспользующей установки и показаниями манометров при эксплуатации оборудования, работающего под давлением.

3.25. Располагаться на безопасном расстоянии при открытии дверцы камеры пароварочного аппарата в целях предохранения от ожога.

3.26. Включать конвейерную печь для жарки полуфабрикатов из мяса только при включенной и исправно работающей вентиляции.

3.27. Устанавливать и снимать противни с полуфабрикатами, открывать боковые дверцы печи только после полной остановки конвейера.

3.28. Ставить котлы и другую кухонную посуду на плиту, имеющую ровную поверхность, бортики и ограждающие поручни.

3.29. Укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды и противни движением «от себя», передвигать посуду на поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий, открывать крышки наплитной посуды с горячей пищей осторожно, движением «на себя».

3.30. Не пользоваться наплитными котлами, кастрюлями и другой кухонной посудой, имеющей деформированное дно или края, непрочные закрепленные ручки или без ручек, столовой посудой, имеющей трещины, сколы, щербинки.

3.31. Перед переноской наплитного котла с горячей пищей предварительно убедиться в отсутствии посторонних предметов и скользкости пола на всем пути его транспортирования. При необходимости потребовать уборки пола.

- 3.32. Предупредить о предстоящем перемещении котла стоящих рядом работников.
- 3.33. Снимать с плиты котел с горячей пищей без рывков, соблюдая осторожность, вдвоем, используя сухие полотенца или рукавицы. Крышка котла должна быть снята.
- 3.34. При перемещении котла с горячей пищей не допускается:
заполнять его более чем на три четверти емкости;
прижимать котел к себе;
держат в руках нож или другой травмоопасный инструмент.
- 3.35. При перевозке, установке (снятии) котлов с пищей на плиту пользоваться исправными тележками с подъемной платформой, передвигать тележки, передвижные стеллажи в направлении «от себя».
- 3.36. Пользоваться специальными устойчивыми и прочными инвентарными подставками при установке противней, котлов и других емкостей для хранения пищи.
- 3.37. Нарезать репчатый лук в вытяжном шкафу.
- 3.38. В зависимости от вида и консистенции нарезаемого продукта пользоваться разными ножами поварской тройки, а при фигурной нарезке овощей применять специальные карбовочные ножи.
- 3.39. При работе на раздаче необходимо:
комплектовать обеды на подносах при минимальной скорости перемещения ленты конвейера;
следить за наличием и уровнем воды в ванне электромармита для вторых блюд, не допускать ее сильного кипения;
вынимать рабочие емкости (мармитниц) из гнезд осторожно, без рывков и больших усилий;
включать термостат в электрическую сеть только при наличии жидкости в загрузочной ванне;
сливать воду из кипяtilьника только в посуду, установленную на подставке у крана.
- 3.40. При эксплуатации электромеханического оборудования:
использовать оборудование только для тех работ, которые предусмотрены инструкцией по его эксплуатации;
перед загрузкой оборудования продуктом убедиться, что приводной вал вращается в направлении, указанном стрелкой на корпусе оборудования;
предупреждать о предстоящем пуске оборудования работников, находящихся рядом;
включать и выключать оборудование сухими руками и только с помощью кнопок: «Пуск» и «Стоп»;
не прикасаться к открытым и неогражденным токоведущим частям оборудования, оголенным и с поврежденной изоляцией проводам;

снимать и устанавливать сменные части оборудования осторожно, без больших усилий и рывков;
 надежно закреплять сменные исполнительные механизмы, рабочие органы, инструмент;
 загружать оборудование продуктом через загрузочное устройство (бункер, загрузочную чашу и т. п.) равномерно, при включенном электродвигателе, если иное не предусмотрено руководством по эксплуатации завода-изготовителя;
 соблюдать нормы загрузки оборудования;
 проталкивать продукты в загрузочное устройство специальным приспособлением (толкателем, пестиком и т. п.);
 удалять остатки продукта, очищать рабочие органы оборудования при помощи деревянных лопаток, скребков и т.п.;
 осматривать, регулировать, устранять возникшую неисправность оборудования, устанавливать (снимать) рабочие органы, извлекать застрявший продукт, очищать используемое оборудование можно только после того, как оно остановлено с помощью кнопки: «Стоп», отключено пусковым устройством, на котором вывешен плакат: «Не включать! Работают люди!», и после полной остановки вращающихся и подвижных частей, имеющих опасный инерционный ход;
 не допускается:
 работать со снятыми с оборудования заградительными и предохранительными устройствами, с открытыми дверками, крышками, кожухами;
 поправлять ремни, цепи привода, снимать и устанавливать ограждения во время работы оборудования;
 превышать допустимые скорости работы оборудования;
 извлекать руками застрявший продукт;
 эксплуатировать оборудование без загрузочных устройств;
 проталкивать (удерживать) продукт руками или посторонними предметами;
 переносить (передвигать) включенное в электрическую сеть нестационарное оборудование;
 оставлять без надзора работающее оборудование, допускать к его эксплуатации необученных и посторонних лиц;
 складывать на оборудование инструмент, продукцию, тару;
 при наличии напряжения (бьет током) на корпусе оборудования, кожухе пускорегулирующей аппаратуры, возникновении постороннего шума, запаха горячей изоляции, самопроизвольной остановке или неправильном действии механизмов и элементов оборудования, его следует остановить (выключить) кнопкой «Стоп» (выключателя) и отключить от электрической сети с помощью пускового устройства. Сообщить об этом непосредственному руководителю и до устранения неисправности не включать.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на

рабочем месте или в цехе: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, газа, воды, сырья, продукта и т.п.; отключить оборудование, работающее под давлением, при срабатывании предохранительного клапана, парении и подтекании воды; доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной обстановке: оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. При обнаружении запаха газа в помещении, в котором установлено газовое оборудование:

закрывать нос и рот мокрой салфеткой;

открыть окна и двери, проветрить помещение;

перекрыть вентили на подводящих газопроводах к жарочным шкафам, пищеварочным котлам, плитам и т. п.;

не включать и не выключать электроприборы, освещение, вентиляцию;

исключить пользование открытым огнем.

Если после проветривания и проверки всех газовых кранов запах газа не исчезнет, перекрыть газ на входе в здание, сообщить об этом администрации организации, а при необходимости - вызвать работников аварийной газовой службы.

4.4. Если в процессе работы произошло загрязнение рабочего места жирами или просыпанными порошкообразными веществами (мукой, крахмалом и т. п.), работу прекратить до удаления загрязняющих веществ.

4.5. Пролитый на пол жир удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место следует промыть нагретым раствором кальцинированной соды и вытереть насухо.

4.6. Для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.7. В случае возгорания жира не заливать его водой. Необходимо прекратить его нагрев и накрыть крышкой или другим предметом (плотной тканью), препятствующим доступу воздуха в зону горения.

4.8. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована доставка его в учреждение здравоохранения.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Выключить и надежно обесточить электронагревательное и электромеханическое оборудование с помощью рубильника или устройства, его заменяющего и предотвращающего случайный пуск. На пусковое устройство вывесить плакат:

«Не включать! Работают люди!».

- 5.2. Перед отключением от электрической сети предварительно выключить все конфорки и шкаф электроплиты.
- 5.3. Не охлаждать нагретую поверхность плиты, сковороды и другого теплового оборудования водой.
- 5.4. Разбирать, очищать и мыть оборудование: механическое - после остановки движущихся частей с инерционным ходом, а теплое - после полного остывания нагретых поверхностей.
- 5.5. По окончании работы электросковороды:
 выключить нагрев и отключить используемый аппарат от электрической сети;
 после остывания сковороды слить жир;
 пригоревшие к поду частички продуктов соскоблить деревянным скребком;
 вымыть чашу горячей (не выше 50 °С) водой, оставить открытой для просушки, а затем смазать тампоном, смоченным в жире, и закрыть крышкой;
 стол и эмалированные облицовки промыть горячей водой и насухо протереть ветошью.
- 5.6. Мармиты для вторых блюд выключить из сети и (при вынужденном поплавковом устройстве) тщательно промыть поддон, парогенератор и мармитницы. Установить поплавковое устройство на место, парогенератор заполнить водой.
- 5.7. Закрывать вентили (краны) на трубопроводах газа, пара, холодной и горячей воды.
 После отключения газоиспользующих установок снять накидные ключи с пробковых кранов.
- 5.8. Не убирать мусор, отходы непосредственно руками, а пользоваться щетками, совками и другими приспособлениями.

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для сторожей-дворников

1. К работам по санитарной очистке территории и охране материальных ценностей дошкольных учреждений и объектов соцкультбыта допускаются лица, проинструктированные по правилам настоящей инструкции.
2. Во время работы необходимо пользоваться индивидуальными защитными средствами.
3. Рабочий инструмент содержать в исправном состоянии. Деревянные ручки инструмента для уборки должны быть тщательно обработаны и иметь гладкую поверхность.
4. Собирать мусор только в рукавицах с помощью метлы и совка.
5. Не перегружать лопату большими кусками снега и мусора.
6. При уборке территории объектов соцкультбыта необходимо следить за тем, чтобы крышки колодцев были плотно закрыты и пробелены известью.
7. Убирая территорию необходимо следить за тем, чтобы не попасть под движущийся транспорт. Производить уборку стоя лицом к встречному

транспорту, строго следя за световыми сигналами.

8. Во избежание падения на тротуарах, пешеходных дорожках, детских площадках зимой необходимо лед скалывать и посыпать песком или шлаком.

9. Во время уборки при оледенении участков или выпадении тонкого слоя снега необходимо следить за обувью, очищая периодически подошвы от прилипшего снега во избежание скольжения.

10. Сбивание сосулек производить шестом, сбрасывать снег с крыши без поставленной внизу охраны запрещается. Работа на высоте (крыше) выполняется только по наряду-допуску.

11. Не допускается перекидка снега вручную более 3-х метров по горизонтали и через ограду высотой более 2-х метров.

12. При работе с известью или хлорной известью необходимо пользоваться плотными рукавицами, респираторами, совком, лопатой и защитными очками. До начала гашения извести следует проверить исправность инструментов и творильного ящика. К работам по гашению извести и приготовлению хлорированных растворов допускаются рабочие не моложе 18 лет. Допускается наполнять творильный ящик не более чем $\frac{1}{3}$ его высоты и добавлять воду в количестве не меньше чем 2-3 объема извести, равномерно покрывая водой всю известь. При помешивании извести нужно пользоваться палкой длиной 80-100 см. Во избежание ожога глаз или рук наклоняться над кипящей известью запрещается.

13. При побелке деревьев, бордюров пользоваться кистью, насаженной на черенок.

14. Обходить помещение при включенном свете (особенно подвал).

15. Открывать или закрывать фрамуги или форточки для проветривания осторожно, без рывков.

16. Во время обходов, объектов внимательно проверить исправность водопровода, канализации, электроприборов.

17. В случае обнаружения неисправностей немедленно сообщать руководителям и принимать меры по устранению.

18. При неправомерных действиях посторонних лиц, угрожающих жизни или нанесению материального ущерба принять меры по немедленному сообщению в правоохранительные органы и обеспечению собственной безопасности.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

ТИ Р М-027-2002

1. Общие требования безопасности

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для уборщика производственных и служебных помещений с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На уборщика производственных и служебных помещений могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (движущиеся машины и механизмы, подвижные части технологического оборудования, перемещаемые товары, тара, обрушивающиеся штабели складированных товаров; повышенная запыленность воздуха рабочей зоны; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования; повышенная температура поверхностей водогрейного оборудования, воды; повышенная подвижность воздуха; повышенное значение напряжения в электрической цепи; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инвентаря, инструмента и приспособлений; химические факторы; физические перегрузки).

1.3. Уборщик производственных и служебных помещений извещает своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания.

1.4. Уборщику производственных и служебных помещений продовольственного магазина (отдела) следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы в торговых залах и подсобных помещениях надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку; работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения; после посещения туалета мыть руки с мылом; не принимать пищу в торговых залах и подсобных помещениях.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Застегнуть одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Для безопасного проведения уборочных работ проверить внешним осмотром;

достаточность освещенности мест уборки;

состояние полов и других убираемых поверхностей, отсутствие на них неогражденных проемов, открытых люков и т.п. При наличии на убираемых поверхностях опасных и вредных веществ (пролитых жиров, лакокрасочных материалов, осколков стекла и т.п.) немедленно убрать их, соблюдая меры безопасности;

устойчивость штабелей товаров и тары;
наличие ограждений движущихся (вращающихся) частей и нагреваемых поверхностей оборудования;
исправность вентилях, кранов горячей и холодной воды.

2.3. Проверить наличие уборочного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств, отсутствие в обтирочном материале и тряпках для мытья полов колющих и режущих предметов.

2.4. Перед включением водонагревателей и кипятильников убедиться в их исправности.

2.5. Перед применением уборочных машин проверить:
отсутствие внешних повреждений электрического шнура, вилки и розетки;
соответствие величин напряжения сети и электроприбора;
затяжку винтов, крепящих узлов и исправность съемных деталей;
отсутствие оголенных токоведущих жил кабеля.

2.6. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

2.7. Перед выполнением уборочных работ на высоте выполнять требования безопасности, изложенные в типовой инструкции по охране труда для подсобного рабочего.

2.8. Уборщик производственных и служебных помещений продовольственного магазина (отдела) должен знать и соблюдать следующие правила производственной санитарии:

уборочный инвентарь торговых залов, подсобных и других помещений (тазы, ведра, щетки и т.п.) должен быть маркирован, закреплен за отдельными помещениями, храниться отдельно в закрытых, специально выделенных для этого шкафах или стенных нишах;

для уборки охлаждаемых камер, холодильных шкафов, охлаждаемых витрин, прилавков и др. должен иметься специально предназначенный для этого маркированный инвентарь;

уборочный инвентарь (тазы, тряпки) для уборки рабочих мест, прилавков, торговых витрин, полок для продуктов и др. не должен смешиваться с инвентарем для уборки помещений. Ведра, тазы для мытья полов и др. должны быть окрашены в особый цвет, иметь надпись или бирку с надписью «для пола» и т.д.;

инвентарь для уборки туалетов должен храниться в специально выделенном месте, изолированно от уборочного инвентаря других помещений, иметь четкую маркировку и сигнальную окраску.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел инструктаж по охране труда и к которой допущен лицом, ответственным за безопасное выполнение работ.

- 3.2. Не поручать свою работу посторонним лицам.
- 3.3. Применять исправное уборочное оборудование, инструмент, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.
- 3.4. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.
- 3.5. При транспортировке мусора и отходов вручную не превышать нормы переноса тяжестей.
- 3.6. Производить уборку в помещениях и местах, где производится погрузка и выгрузка грузов, после окончания этих работ. Соблюдать особую осторожность при уборке возле люков, спусков, лестниц и дверей.
- 3.7. Для уменьшения выделения пыли при подметании полов производить опрыскивание их водой или производить уборку влажным веником или щеткой; перед мытьем полов подмести их и удалить травмоопасные предметы; гвозди, битое стекло, иголки и другие острые (колющие и режущие) предметы, используя щетку и совок.
- 3.8. Производить дезинфекцию бачков для отходов, туалетов, душевых и гардеробных только в резиновых перчатках,
- 3.9. Вентили, краны на трубопроводах открывать медленно, без рывков и больших усилий. Не применять для этих целей молотки, гаечные ключи и другие предметы.
- 3.10. Наполняя ведро, сначала заливать холодную, а затем горячую воду.
- 3.11. Переносить горячую воду в закрытой посуде, а если для этой цели применяется ведро без крышки, то наполнять его не более чем на 3/4 вместимости.
- 3.12. Мытье полов производить ветошью с применением швабры; выжимать разрешается только промытую ветошь. Вымытые полы вытирать насухо.
- 3.13. При применении воды для удаления пыли со стен, окон и конструкций отключать электрические устройства.
- 3.14. При уборке окон проверить прочность крепления рам и стекол; работы вести стоя на прочных широких подоконниках с применением предохранительного пояса и страховочного каната, который своим свободным концом должен закрепляться за прочные конструкции здания. При узких или непрочных подоконниках работать с передвижных столиков-подмостей или лестниц-стремянков, имеющих площадку с ограждением.
- 3.15. Уборочные работы на высоте производить со стационарных лесов, механизированных подъемных площадок, приставных лестниц, раздвижных лестниц-стремянков, испытанных в установленном порядке, при надетом предохранительном поясе со страховочным канатом, свободный конец которого должен быть закреплен за прочную конструкцию внутри помещения. Пользоваться на высоте инструментом и инвентарем таким образом, чтобы исключить их падение.
- 3.16. Уборку мест, расположенных в непосредственной близости от электромеханического оборудования, производить после полной остановки дви-

жущихся частей.

3.17. Во время работы с использованием уборочных машин соблюдать требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации завода-изготовителя, использовать машины только для тех работ, которые предусмотрены инструкцией по их эксплуатации,

3.18. Присоединение электроприборов(пылесоса, полотера и т.п.) к сети осуществлять гибким шланговым кабелем, который не должен находиться под ногами или прикасаться к металлическим, горячим, влажным предметам (батареям отопления, водопроводным, газовым трубам и др.).

3.19. Отключать от электрической сети используемое уборочное оборудование и электроприборы при:

перерывах в работе или в подаче электроэнергии;

снятии с пылесоса пылевого сборника;

извлечении посторонних предметов или питающего провода из-под щеток полотерной и полумоечной машин;

заполнении водой бака полумоечной машины.

3.20. Скорость передвижения подметальной, полумоечной и других уборочных машин не должна превышать 1,0 м/с (3 км/ч).

3.21. Прежде чем передвигать столы и другую мебель, убрать с их поверхности предметы, которые могут упасть.

3.22. Поверхность столов следует предварительно обработать ручной щеткой, после чего протереть слегка влажной тряпкой. Перед уборкой столов убедиться, что на них нет острых предметов (иголок, кнопок, бритвенных лезвий, шила, осколков стекла и т.п.), при наличии таких предметов собрать их, а осколки стекла смести щеткой в совок. При переходе от стола к столу следить за тем, чтобы не зацепить ногами свисающие электрические и телефонные провода.

3.23. Протирать настольные электрические лампы, вентиляторы, камины и другие электроприборы следует, отключив их от электрической сети (вынув вилку из розетки). Расположенные в помещении закрытые электрощиты, розетки, выключатели протирать только сухой ветошью.

3.24. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:

применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;

не превышать установленные концентрацию и температуру (выше 50 °С) моющих растворов;

не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки;

во время приготовления холодного раствора хлорной извести пользоваться респиратором и защитными очками;

не превышать концентрацию дезинфицирующих средств. Хранить исходный раствор хлорной извести в емкости с плотно закрытой крышкой (пробкой) в специально выделенном месте.

3.25. При уборке помещений не допускается:

сметать мусор и отходы производства в люки, проемы, колодцы и т.п.;
 производить уборку мусора и уплотнять его в урне (ящике, бачке и т.п.) непосредственно руками;
 класть тряпки и какие-либо другие предметы на оборудование;
 прикасаться тряпкой или руками к открытым и неогражденным токоведущим частям оборудования, подвижным контактам (ножам) рубильника, а также к оголенным и с поврежденной изоляцией проводам;
 производить влажную уборку электродвигателей, электропроводки, электропусковой аппаратуры;
 пользоваться неисправными вентилями и кранами;
 применять для уборки воду с температурой выше 50 °С, а также сильнодействующие ядовитые и горючие вещества (кислоты, растворители, каустическую соду, бензин и т.п.);
 мыть руки в масле, бензине, эмульсиях, керосине;
 мыть и протирать окна при наличии битых стекол, непрочных и неисправных переплетов или стоя на отливе подоконника.

3.26. Не оставлять без присмотра включенные в сеть уборочные машины и электроприборы, а также не пользоваться ими при возникновении хотя бы одной из следующих неисправностей:

- повреждение штепсельного соединения, изоляции кабеля (шланга);
- нечеткая работа выключателя;
- появление дыма и запаха, характерного для горячей изоляции;
- поломка или появление трещин корпуса.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении поломок уборочной машины, водонагревательного оборудования прекратить их эксплуатацию, а также подачу к ним электроэнергии, газа, воды. Доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. Если произошло загрязнение пола большим количеством пролитых жиров, лаков, красок, горюче-смазочных материалов или просыпанных порошкообразных веществ (мука, крахмал и т.п.):

пролитый жир, горюче-смазочные материалы удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место промыть нагретым раствором кальцинированной соды и вытереть насухо;

пролитые лакокрасочные материалы удалить сухой, хорошо впитывающей жидкостью ветошью; большое количество лакокрасочных материалов сначала

засыпать песком или опилками и удалить с помощью щетки и совка. Загрязненное место насухо вытереть ветошью, использованный обтирочный материал сложить в металлическую тару с плотно закрывающейся крышкой;

для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Отключить от электросети, очистить от пыли и грязи уборочное оборудование и переместить его в места хранения.

5.2. Уборочный инвентарь и ветошь промыть с использованием моющих и дезинфицирующих средств, просушить и убрать на место.

5.3. Собрать и вынести в установленное место мусор. Загрязненные ветошь, песок, опилки после уборки едких химических веществ и смазочных масел удалить из помещения в специально отведенное место.

5.4. Моющие и дезинфицирующие средства убрать под замок.

5.5. Вымыть руки в резиновых перчатках с мылом, вытереть досуха и снять перчатки. Закрывать вентили (краны) на трубопроводах холодной и горячей воды.

5.6. Смазать руки питающим и регенерирующим кожу кремом.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

для электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования ТИ Р О-053-2003

Настоящая отраслевая типовая инструкция разработана с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, указанных в разделе 2 настоящего документа, межотраслевых правил по охране труда (правила безопасности) при эксплуатации электроустановок, и предназначена для электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования (далее — электромонтеров) при выполнении ими работ согласно их профессии и квалификации.

Общие требования безопасности

5.53.1. Электромонтеры, прошедшие соответствующую подготовку, имеющие III группу по электробезопасности и профессиональные навыки и не имеющие противопоказаний по возрасту по выполняемой работе, перед допуском к самостоятельной работе должны пройти:

обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течении трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования) для

признания годными к выполнению работ в порядке, установленном Минздравом России;

обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда.

5.53.2. Электромонтеры обязаны соблюдать требования безопасности труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, связанных с характером работы:

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

повышенная температура поверхностей оборудования;

расположение рабочего места вблизи перепада по высоте 1,3 м и более;

острые кромки, заусенцы и шероховатости на поверхности конструкций и оборудования;

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны пыли, а также вредных и пожароопасных веществ;

движущиеся машины, механизмы и их части.

5.53.3. Для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий электромонтеры обязаны использовать предоставляемые работодателями бесплатно комбинезон хлопчатобумажный, ботинки кожаные, рукавицы комбинированные, костюмы на утепляющей прокладке и валенки для зимнего периода.

При нахождении на территории стройплощадки электромонтеры должны носить защитные каски.

5.53.4. Находясь на территории строительной (производственной) площадки, в производственных и бытовых помещениях, участках работ и рабочих местах, электромонтеры обязаны выполнять правила внутреннего распорядка, принятые в данной организации.

Допуск посторонних лиц, а также работников в нетрезвом состоянии на указанные места запрещается.

5.53.5. В процессе повседневной деятельности электромонтеры должны:

применять в процессе работы инструмент по назначению, в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей;

поддерживать инструмент и оборудование в технически исправном состоянии, **не** допуская работу с неисправностями, при которых эксплуатация запрещена;

быть внимательными во время работы и не допускать нарушений требований безопасности труда.

5.53.6. Электромонтеры обязаны немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя работ о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении острого профессионального заболевания (отравления).

Требования безопасности перед началом работы

5.53.7. Перед началом работы электромонтер обязан:

- а) предъявить руководителю работ удостоверение о проверке знаний безопасных методов работ, получить задание и пройти инструктаж на рабочем месте по специфике выполняемых работ;
- б) надеть спецодежду и спецобувь установленного образца;
- в) при выполнении работ повышенной опасности ознакомиться с мероприятиями, обеспечивающими безопасное производство работ, и расписаться в наряде-допуске, выданном на поручаемую работу.

5.53.8. После получения задания у руководителя работ и ознакомления, в случае необходимости, с мероприятиями наряда-допуска электромонтер обязан:

- а) подготовить необходимые средства индивидуальной защиты, проверить их исправность;
- б) проверить рабочее место и подходы к нему на соответствие требованиям безопасности;
- в) подобрать инструмент, оборудование и технологическую оснастку, необходимые при выполнении работы, проверить их исправность и соответствие требованиям безопасности;
- г) ознакомиться с изменениями в схеме электроснабжения потребителей и текущими записями в оперативном журнале.

5.53.9. Электромонтер не должен приступать к выполнению работ при следующих нарушениях требований безопасности:

- а) неисправности технологической оснастки, приспособлений и инструмента, указанных в инструкциях заводов-изготовителей, при которых не допускается их применение;
- б) несвоевременном проведении очередных испытаний основных и дополнительных средств защиты или истечении срока их эксплуатации, установленного заводом-изготовителем;
- в) недостаточной освещенности или при загроможденности рабочего места;
- г) отсутствии или истечении срока действия наряда-допуска при работе в действующих электроустановках.

Обнаруженные нарушения требований безопасности должны быть устранены собственными силами до начала работ, а при невозможности сделать это электромонтер обязан сообщить о них бригадиру или ответственному руководителю работ.

Требования безопасности во время работы

5.53.10. Электромонтер обязан выполнять работы при соблюдении следующих требований безопасности:

- а) произвести необходимые отключения и принять меры, препятствующие подаче напряжения к месту работы вследствие ошибочного или самопроизвольного включения коммутационной аппаратуры;

- б) наложить заземление на токоведущие части;
- в) оградить рабочее место инвентарными ограждениями и вывесить предупреждающие плакаты;
- г) отключить при помощи коммутационных аппаратов или путем снятия предохранителей токоведущие части, на которых производится работа, или те, к которым прикасаются при выполнении работы, или оградить их во время работы изолирующими накладками (временными ограждениями);
- д) принять дополнительные меры, препятствующие ошибочной подаче напряжения к месту работы при выполнении работы без применения переносных заземлений;
- е) на пусковых устройствах, а также на основаниях предохранителей вывесить плакаты «Не включать — работают люди!»;
- ж) на временных ограждениях вывесить плакаты или нанести предупредительные надписи «Стой — опасно для жизни!»;
- з) проверку отсутствия напряжения производить в диэлектрических перчатках;
- и) зажимы переносного заземления накладывать на заземляемые токоведущие части при помощи изолированной штанги с применением диэлектрических перчаток;
- к) при производстве работ на токоведущих частях, находящихся под напряжением, пользоваться только сухими и чистыми изолирующими средствами, а также держать изолирующие средства за ручки-захваты не дальше ограничительного кольца.

5.53.11. Смену плавких вставок предохранителей при наличии рубильника следует производить при снятом напряжении. При невозможности снятия напряжения (на групповых щитках, сборках) смену плавких вставок предохранителей допускается производить под напряжением, но при отключенной нагрузке,

5.53.12. Смену плавких вставок предохранителей под напряжением электромонтер должен производить в защитных очках, диэлектрических перчатках, при помощи изолирующих клещей.

5.53.13. Перед пуском оборудования, временно отключенного по заявке электротехнического персонала, следует осмотреть его, убедиться в готовности к приему напряжения и предупредить работающих на нем о предстоящем включении.

5.53.14. Присоединение и отсоединение переносных приборов, требующих разрыва электрических цепей, находящихся под напряжением, необходимо производить при полном снятии напряжения.

5.53.15. При выполнении работ на деревянных опорах воздушных линий электропередачи электромонтеру следует использовать когти и предохранительный пояс.

5.53.16. При выполнении работ во взрывоопасных помещениях электромонтеру не разрешается:

- а) ремонтировать электрооборудование и сети, находящиеся под напряжением;
- б) эксплуатировать электрооборудование при неисправном защитном заземлении;
- в) включать автоматически отключающуюся электроустановку без выяснения и устранения причин ее отключения;
- г) оставлять открытыми двери помещений и тамбуров, отделяющих взрывоопасные помещения от других;
- д) заменять перегоревшие электрические лампочки во взрывозащищенных светильниках лампами других типов или большей мощности;
- е) включать электроустановки без наличия аппаратов, отключающих электрическую цепь при ненормальных режимах работы;
- ж) заменять защиту (тепловые элементы, предохранители, расцепители) электрооборудования защитой другого вида с другими номинальными параметрами, на которые данное оборудование не рассчитано.

5.53.17. При работе в электроустановках необходимо применять исправные электрозащитные средства: как основные (изолирующие штанги, изолирующие и электроизмерительные клещи, указатели напряжения, диэлектрические перчатки), так и дополнительные (диэлектрические галоши, коврики, переносные заземляющие устройства, изолирующие подставки, оградительные подставки, оградительные устройства, плакаты и знаки безопасности).

5.53.18. Работы в условиях с повышенной опасностью следует осуществлять вдвоем в следующих случаях:

- а) с полным или частичным снятием напряжения, выполняемого с наложением заземлений (отсоединение и присоединение линий к отдельным электродвигателям, переключения на силовых трансформаторах, работы внутри распределительных устройств);
- б) без снятия напряжения, не требующего установки заземлений (электрические испытания, измерения, смена плавких вставок предохранителей и т.п.);
- в) с приставных лестниц и подмостей, а также там, где эти операции по местным условиям затруднены;
- г) на воздушных линиях электропередачи.

5.53.19. Измерение сопротивления изоляции мегаомметром следует осуществлять только на полностью обесточенной электроустановке. Перед измерением следует убедиться в отсутствии напряжения на испытываемом оборудовании.

5.53.20. При работах вблизи действующих крановых или тельферных троллей электромонтеры обязаны выполнять следующие требования:

- а) выключить троллей и принять меры, устраняющие их случайное или ошибочное включение;
- б) заземлить и закоротить троллей между собой;
- в) оградить изолирующими материалами (резиновыми ковриками, деревянными щитами) места возможного касания троллей в случае невозможности снятия напряжения. На ограждение повесить плакат «Опасно для жизни — напряжение

380 В!».

5.53.21. При обслуживании осветительных сетей электромонтеры обязаны выполнять следующие требования:

- а) замену предохранителей и перегоревших ламп новыми, ремонт осветительной арматуры и электропроводки осуществлять при снятом напряжении в сети и в светлое время суток;
- б) чистку арматуры и замену ламп, укрепленных на опорах, осуществлять после снятия напряжения и вдвоем с другим электромонтером;
- в) установку и проверку электросчетчиков, включенных через измерительные трансформаторы, проводить вдвоем с электромонтером, имеющим квалификационную группу по технике безопасности не ниже IV;
- г) при обслуживании светильников с автовышек или других перемещаемых средств подмащивания применять пояса предохранительные и диэлектрические перчатки.

5.53.22. При регулировке выключателей и разъединителей, соединенных с проводами, электромонтерам следует принять меры, предупреждающие возможность непредвиденного включения приводов посторонними лицами или их самопроизвольного включения.

5.53.23. Для проверки контактов масляных выключателей на одновременность включения, а также для освещения закрытых емкостей электромонтерам следует применять напряжение в электросети не выше 12 В.

5.53.24. В процессе работы электромонтеру запрещается:

- а) переставлять временные ограждения, снимать плакаты, заземления и проходить на территорию огражденных участков;
- б) применять указатель напряжений без повторной проверки после его падения;
- в) снимать ограждения выводов обмоток во время работы электродвигателя;
- г) пользоваться для заземления проводниками, не предназначенными для этой цели, а также присоединять заземление путем скрутки проводников;
- д) применять токоизмерительные клещи с вынесенным амперметром, а также нагибаться к амперметру при отсчете показаний во время работы с токоизмерительными клещами;
- е) прикасаться к приборам, сопротивлениям, проводам и измерительным трансформаторам во время измерений;
- ж) производить измерения на воздушных линиях или троллеях, стоя на лестнице;
- з) применять при обслуживании, а также ремонте электроустановок металлические лестницы;
- и) пользоваться при работе под напряжением ножовками, напильниками, металлическими метрами и т.п.;
- к) применять автотрансформаторы, дроссельные катушки и реостаты для получения понижающего напряжения;
- л) пользоваться стационарными светильниками в качестве ручных переносных ламп.

5.53.25. Для прохода на рабочее место электромонтеры должны использовать оборудование системы доступа (лестницы, трапы, мостики). При отсутствии ограждения рабочих мест на высоте электромонтеры обязаны применять предохранительные пояса с капроновым фалом. При этом электромонтеры должны выполнять требования Типовой инструкции по охране труда для работников, выполняющих верхолазные работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.53.26. При возникновении загорания в электроустановке или опасности поражения окружающих электрическим током в результате обрыва кабеля (провода) или замыкания необходимо обесточить установку, принять участие в тушении пожара и сообщить об этом бригадиру или руководителю работ. Пламя следует тушить углекислотными огнетушителями, асбестовыми покрывалами и песком.

Требования безопасности по окончании работы

5.53.27. По окончании работы электромонтер обязан:

- а) передать сменщику информацию о состоянии обслуживаемого оборудования и электрических сетей и сделать запись в оперативном журнале;
- б) убрать инструмент, приборы и средства индивидуальной защиты в отведенные для них места;
- в) привести в порядок рабочее место;
- г) убедиться в отсутствии очагов возгорания;
- д) о всех нарушениях требований безопасности и неисправностях сообщить бригадиру или ответственному руководителю работ.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ПОВАРА ТИ Р М-045-2002

1. Общие требования безопасности

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для повара с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На повара могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (подвижные части электромеханического оборудования; повышенная температура поверхностей оборудования, котлов с пищей, кулинарной продукции; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования, полуфабрикатов; повышенная температура воздуха рабочей зоны; повышенный уровень шума на рабочем месте; повышенная влажность воздуха; повышенная или пониженная подвижность воздуха; повышенное значение напряжения в электрической цепи; недостаточная освещенность рабочей зоны; повышенный уровень инфракрасной радиации; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инструмента, инвентаря, тары; вредные вещества в воздухе рабочей зоны; физические перегрузки; нервно-психические перегрузки).

1.3. Повар сообщает своему непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.4. Повару следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку или надевать специальную сеточку для волос;

работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения;

после посещения туалета мыть руки с мылом;

при изготовлении кулинарных изделий снимать ювелирные украшения, часы, коротко стричь ногти и не покрывать их лаком;

не принимать пищу на рабочем месте.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Застегнуть надетую санитарную одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Проверить работу местной вытяжной вентиляции, воздушного душирования и оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием, инвентарем, приспособлениями и инструментом.

2.3. Подготовить рабочее место для безопасной работы:

обеспечить наличие свободных проходов;

проверить устойчивость производственного стола, стеллажа, прочность крепления оборудования к фундаментам и подставкам;

надежно установить (закрепить) передвижное (переносное) оборудование и инвентарь на рабочем столе, подставке, передвижной тележке;

удобно и устойчиво разместить запасы сырья, полуфабрикатов, инструмент, приспособления в соответствии с частотой использования и расходования;

проверить наличие и исправность деревянной решетки под ногами;

проверить внешним осмотром:

достаточность освещения рабочей поверхности;

отсутствие свисающих и оголенных концов электропроводки;

исправность розетки, кабеля (шнура) электропитания, вилки, используемых электробытовых приборов;

наличие и надежность заземляющих соединений (отсутствие обрывов, прочность контакта между металлическими нетоковедущими частями машины и заземляющим проводом). Не приступать к работе при отсутствии или ненадежности заземления;

наличие, исправность, правильную установку и надежное крепление ограждения движущихся частей (зубчатых, цепных, клиноременных и других передач,

соединительных муфт и т. п.), нагревательных поверхностей оборудования; отсутствие посторонних предметов внутри и вокруг применяемого оборудования; наличие и исправность контрольно-измерительных приборов, а также приборов безопасности, регулирования и автоматики (наличие клейма или пломбы;

сроки клеймения приборов; даты освидетельствования сосудов, работающих под давлением; нахождение стрелки манометра на нулевой отметке; целостность стекла; отсутствие повреждений, влияющих на показания контрольно-измерительных приборов);

отсутствие трещин, выпучин, значительных утолщений стенок сосудов, пропусков в сварочных швах, течи в заклепочных и болтовых соединениях, разрывов прокладки и т. п. в варочном оборудовании;

состояние полов (отсутствие выбоин, неровностей, скользкости, открытых трапов);

отсутствие выбоин, трещин и других неровностей на рабочих поверхностях производственных столов;

исправность применяемого инвентаря, приспособлений и инструмента (поверхности спецтары, разделочных досок, ручки совков, лопаток и т.п. должны быть чистыми, гладкими, без сколов, трещин и заусениц; рукоятки ножей должны быть плотно насаженными, нескользкими и удобными для захвата, имеющими необходимый упор для пальцев руки, не деформирующимися от воздействия горячей воды; полотна ножей должны быть гладкими, отполированными, без вмятин и трещин).

2.4. Проверить исправность пускорегулирующей аппаратуры оборудования (пускателей, пакетных переключателей и т. п.).

2.5. Произвести необходимую сборку оборудования, правильно установить и надежно закрепить съемные детали и механизмы.

2.6. Перед включением электроплиты проверить наличие поддона под блоком конфорок и подового листа в камере жарочного шкафа, закрывающего тэны, состояние жарочной поверхности. Убедиться, что переключатели конфорок и жарочного шкафа находятся в нулевом положении.

2.7. Перед включением пищеварочного электрического котла:

открыть крышку котла и проверить чистоту варочного сосуда, наличие фильтра в сливном отверстии и отражателя на клапане крышки, а также уровень воды в пароводяной рубашке по контрольному кранику;

нажатием на рукоятку рычага произвести «подрыв» предохранительного клапана (смещение его относительно седла);

правильно установить пределы регулирования давления в пароводяной рубашке котла электроконтактным манометром;

варочный сосуд неопрокидывающегося котла заполнить так, чтобы уровень жидкости был на 10-15 см ниже верхней кромки;

после загрузки продуктов и заливки воды в варочный сосуд проверить работу

клапана на крышке, провернув его ручку 2-3 раза вокруг оси; открыть воздушный кран предохранительного клапана, а при его отсутствии - кран наполнительной воронки и держать открытым до появления пара. После разогрева рубашки котла воздушный клапан (кран воронки) закрыть; закрыть крышку котла, затянуть в два приема накидные рычаги герметизированной крышки сначала до соприкосновения с крышкой, затем до отказа в последовательности: передние, средние, задние.

2.8. Перед началом эксплуатации электросковороды, электрофритюрницы и др.: проверить удобство и легкость открывания откидной крышки сковороды, а также ее фиксацию в любом положении, у опрокидывающейся сковороды - механизм опрокидывания;

убедиться в том, что теплоноситель масляной рубашки аппарата с косвенным обогревом (сковороды, фритюрницы и др.) соответствует типу, указанному в паспорте;

при заполнении масляной рубашки аппарата теплоносителем следить, чтобы в нее не попала влага. Перед заполнением рубашки теплоноситель должен быть прогрет в течение 5 мин при температуре 250 °С для удаления влаги.

2.9. Проверить работу реле давления мармита для вторых блюд путем предварительного закрывания вентиля для воды и включения в сеть. Через некоторое время должна загореться сигнальная лампа «Нет воды». Наполнить парогенератор водой и проверить работу поплавкового клапана. Затем включить тэны парогенератора, теплового шкафа и через 40 мин (когда мармит будет доведен до рабочего состояния") заполнить мармитницы.

2.10. Проверить исправность другого применяемого оборудования.

2.11. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после устранения неисправностей.

2.12. При эксплуатации газоиспользующего оборудования, электрических жарочных и пекарных шкафов, весов и электрогриля, мясорубки соблюдать требования безопасности, изложенные в соответствующих типовых инструкциях по охране труда.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ.

3.2. Не допускать к своей работе необученных и посторонних лиц.

3.3. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.5. Содержать рабочее место в чистоте, своевременно убирать с пола рассы-

паннные (разлитые) продукты, жиры и др.

3.6. Не загромождать рабочее место, проходы к нему, между оборудованием, столами, стеллажами, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, излишними запасами сырья, кулинарной продукцией.

3.7. Использовать средства защиты рук при соприкосновении с горячими поверхностями инвентаря и кухонной посуды (ручки наплитных котлов, противни и др.).

3.8. Вентили, краны на трубопроводах открывать медленно, без рывков и больших усилий. Не применять для этих целей молотки, гаечные ключи и другие предметы.

3.9. Использовать для вскрытия тары специально предназначенный инструмент (гвоздодеры, клещи, сбойники, консервные ножи и т.п.). Не производить эти работы случайными предметами или инструментом с заусенцами.

3.10. При работе с ножом соблюдать осторожность, беречь руки от порезов. При перерывах в работе вкладывать нож в пенал (футляр). Не ходить и не наклоняться с ножом в руках, не переносить нож, не вложенный в футляр (пенал).

Во время работы с ножом не допускается:

использовать ножи с непрочными закрепленными полотнами, с рукоятками, имеющими заусенцы, с затупившимися лезвиями;

делать резкие движения;

нарезать сырье и продукты на весу;

проверять остроту лезвия рукой;

оставлять нож во время перерыва в работе в обрабатываемом сырье или на столе без футляра;

опираться на мусат при правке ножа. Править нож о мусат следует в стороне от других работников.

3.11. При нарезке монолита масла с помощью струны пользоваться ручками, не тянуть за струну руками.

3.12. Переносить продукты, сырье, полуфабрикаты только в исправной таре. Не загружать тару более номинальной массы брутто.

3.13. Не использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование.

3.14. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:

применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;

не превышать установленные концентрацию и температуру моющих растворов (выше 50 °С);

не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки.

3.15. Во время работы с использованием различного вида оборудования со-

блюдать требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации завода - изготовителя оборудования.

3.16. Во время эксплуатации электрического пищеварочного котла:

следить за показаниями манометра включенного пищеварочного котла, не допускать превышения давления в пароводяной рубашке выше $0,5 \text{ кгс/см}^2$;

не открывать кран уровня воды и не заливать воду в пароводяную рубашку нагретого котла;

не допускать работу котла без загрузки;

после каждого удаления с поверхности бульона жира и пены закрывать крышку всеми накидными рычагами;

по окончании варки нажать кнопку «Стоп» и отключить котел от сети. Затем повернуть ручку клапана на крышке котла, поднять деревянным стержнем за кольцо клапан-турбинку и выпустить избыточный пар из варочного сосуда. В два приема ослабить болты (в обратном порядке) и, соблюдая осторожность, открыть крышку. Котел разгрузить, промыть водой варочный сосуд и трубки выхода пара. Для этого открыть вентиль с надписью «Промывка». Промыть при закрытой крышке, воду слить через смывной кран. Клапан-турбинку вынуть из гнезда, потянув стопор на себя, тщательно очистить, промыть, просушить и установить на место.

3.17. При эксплуатации электрофритюрницы, электросковороды, электрожаровни:

заливать жир в жарочную ванну жаровни, фритюрницы, сковороды до включения нагрева. Не допускать попадания влаги в горячий жир. Добавлять жир в жарочную ванну следует тонкой струей. Предварительно жир должен быть прогрет при $170-180 \text{ }^\circ\text{C}$ до прекращения выделения из него пузырьков пара; загружать (выгружать) обжариваемый продукт в нагретый жир в металлической сетке (корзине), соблюдая осторожность во избежание разбрызгивания жира, имеющего температуру $150-180 \text{ }^\circ\text{C}$;

после выемки готового продукта из ванны сетку (корзину) подвесить над ней за скобу и дать стечь жиру;

при работе сковороды следить за тем, чтобы тэны были полностью закрыты теплоносителем во избежание нагрева его поверхностного слоя до температуры воспламенения;

во время работы жаровни следить за чистотой скребкового и отрезного ножей; своевременно выключать сковороды, фритюрницы или переводить их на меньшую мощность. Немедленно отключать жарочные аппараты при чаде жира;

не допускается:

включать нагрев при отсутствии жира в жарочной ванне фритюрницы (чаше сковороды), при неисправном датчике реле температуры и др.;

опрокидывать сковороду до отключения ее от электрической сети;

оставлять включенными сковороды, фритюрницы и т. д. после окончания

процесса жарения;

сливать из жарочных ванн жир в горячем состоянии;

охлаждать водой жарочную поверхность используемого аппарата.

3.18. При эксплуатации холодильного оборудования:

загрузку охлаждаемого объема холодильного оборудования осуществлять после пуска холодильной машины и достижения температуры, необходимой для хранения продуктов;

количество загружаемых продуктов не должно превышать норму, на которую рассчитана холодильная камера;

двери холодильного оборудования открывать на короткое время и как можно реже;

при образовании на охлаждаемых приборах (испарителях) инея (снеговой шубы) толщиной более 5 мм остановить компрессор, освободить камеру от продуктов и произвести оттаивание инея;

при обнаружении утечки хладона холодильное оборудование немедленно отключить, помещение - проветрить;

не допускается:

включать агрегат при отсутствии защитного заземления или зануления электродвигателей;

работать без ограждения машинного отделения, с неисправными приборами автоматики;

загромождать пространство возле холодильного агрегата, складировать продукты, тару и другие посторонние предметы;

прикасаться к подвижным частям включенного в сеть агрегата, независимо от того, находится он в работе или в режиме автоматической остановки;

хранить продукты на испарителях;

удалять иней с испарителей механическим способом с помощью скребков, ножей;

размещать посторонние предметы на ограждениях агрегата;

загружать холодильную камеру при снятом ограждении воздухоохладителя, без поддона испарителя, а также без поддона для стока конденсата; самовольно передвигать холодильный агрегат.

Исключить пользование холодильным оборудованием, если:

токоведущие части магнитных пускателей, рубильников, электродвигателей, приборов автоматики не закрыты кожухами;

холодильные машины не имеют защитного заземления или зануления металлических частей, которые могут оказаться под напряжением при нарушении изоляции;

истек срок очередного испытания и проверки изоляции электропроводов и защитного заземления или зануления оборудования;

сняты крышки магнитных пускателей, клеммных коробок электродвигателей, реле давления и других приборов;

обнаружено нарушение температурного режима, искрение контактов, частое включение и выключение компрессора и т. п.

3.19. Для предотвращения попадания в воздух производственных помещений вредных веществ соблюдать технологические процессы приготовления кулинарной продукции; операции по просеиванию муки, крахмала и др. производить на специально оборудованных рабочих местах.

3.20. Для предотвращения неблагоприятного влияния инфракрасного излучения на организм повар обязан:

максимально заполнять посудой рабочую поверхность плит, своевременно выключать секции электроплит или переключать их на меньшую мощность; не допускать включения электроконфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки.

3.21. Не допускать попадания жидкости на нагретые конфорки электроплит, наплитную посуду заполнять не более чем на 80 % объема.

3.22. Следить, чтобы дверца рабочей камеры жарочного шкафа плиты в закрытом положении плотно прилегала к краям дверного проема.

3.23. Не превышать давление и температуру в тепловых аппаратах выше пределов, указанных в инструкциях по эксплуатации.

3.24. Следить за наличием тяги в камере сгорания газоиспользующей установки и показаниями манометров при эксплуатации оборудования, работающего под давлением.

3.25. Располагаться на безопасном расстоянии при открытии дверцы камеры пароварочного аппарата в целях предохранения от ожога.

3.26. Включать конвейерную печь для жарки полуфабрикатов из мяса только при включенной и исправно работающей вентиляции.

3.27. Устанавливать и снимать противни с полуфабрикатами, открывать боковые дверцы печи только после полной остановки конвейера.

3.28. Ставить котлы и другую кухонную посуду на плиту, имеющую ровную поверхность, бортики и ограждающие поручни.

3.29. Укладывать полуфабрикаты на разогретые сковороды и противни движением «от себя», передвигать посуду на поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий, открывать крышки наплитной посуды с горячей пищей осторожно, движением «на себя».

3.30. Не пользоваться наплитными котлами, кастрюлями и другой кухонной посудой, имеющей деформированные дно или края, непрочные закрепленные ручки или без ручек, столовой посудой, имеющей трещины, сколы, щербинки.

3.31. Перед переноской наплитного котла с горячей пищей предварительно убедиться в отсутствии посторонних предметов и скользкости пола на всем пути его транспортирования. При необходимости потребовать уборки пола.

3.32. Предупредить о предстоящем перемещении котла стоящих рядом работников.

3.33. Снимать с плиты котел с горячей пищей без рывков, соблюдая осторож-

ность, вдвоем, используя сухие полотенца или рукавицы. Крышка котла должна быть снята.

3.34. При перемещении котла с горячей пищей не допускается:

заполнять его более чем на три четверти емкости;

прижимать котел к себе;

держат в руках нож или другой травмоопасный инструмент.

3.35. При перевозке, установке (снятии) котлов с пищей на плиту пользоваться исправными тележками с подъемной платформой, передвигать тележки, передвижные стеллажи в направлении «от себя».

3.36. Пользоваться специальными устойчивыми и прочными инвентарными подставками при установке противней, котлов и других емкостей для хранения пищи.

3.37. Нарезать репчатый лук в вытяжном шкафу.

3.38. В зависимости от вида и консистенции нарезаемого продукта пользоваться разными ножами поварской тройки, а при фигурной нарезке овощей применять специальные карбовочные ножи.

3.39. При работе на раздаче необходимо:

комплектовать обеды на подносах при минимальной скорости перемещения ленты конвейера;

следить за наличием и уровнем воды в ванне электромармита для вторых блюд, не допускать ее сильного кипения;

вынимать рабочие емкости (мармитниц) из гнезд осторожно, без рывков и больших усилий;

включать термостат в электрическую сеть только при наличии жидкости в загрузочной ванне;

сливать воду из кипятильника только в посуду, установленную на подставке у крана.

3.40. При эксплуатации электромеханического оборудования:

использовать оборудование только для тех работ, которые предусмотрены инструкцией по его эксплуатации;

перед загрузкой оборудования продуктом убедиться, что приводной вал вращается в направлении, указанном стрелкой на корпусе оборудования;

предупреждать о предстоящем пуске оборудования работников, находящихся рядом;

включать и выключать оборудование сухими руками и только с помощью кнопок: «Пуск» и «Стоп»;

не прикасаться к открытым и неогражденным токоведущим частям оборудования, оголенным и с поврежденной изоляцией проводам;

снимать и устанавливать сменные части оборудования осторожно, без больших усилий и рывков;

надежно закреплять сменные исполнительные механизмы, рабочие органы, инструмент;

загружать оборудование продуктом через загрузочное устройство (бункер, загрузочную чашу и т. п.) равномерно, при включенном электродвигателе, если иное не предусмотрено руководством по эксплуатации завода-изготовителя; соблюдать нормы загрузки оборудования;

проталкивать продукты в загрузочное устройство специальным приспособлением (толкателем, пестиком и т. п.);

удалять остатки продукта, очищать рабочие органы оборудования при помощи деревянных лопаток, скребков и т.п.;

осматривать, регулировать, устранять возникшую неисправность оборудования, устанавливать (снимать) рабочие органы, извлекать застрявший продукт, очищать используемое оборудование можно только после того, как оно остановлено с помощью кнопки: «Стоп», отключено пусковым устройством, на котором вывешен плакат: «Не включать! Работают люди!», и после полной остановки вращающихся и подвижных частей, имеющих опасный инерционный ход;

не допускается:

работать со снятыми с оборудования заградительными и предохранительными устройствами, с открытыми дверками, крышками, кожухами;

поправлять ремни, цепи привода, снимать и устанавливать ограждения во время работы оборудования;

превышать допустимые скорости работы оборудования;

извлекать руками застрявший продукт;

эксплуатировать оборудование без загрузочных устройств;

проталкивать (удерживать) продукт руками или посторонними предметами;

переносить (передвигать) включенное в электрическую сеть нестационарное оборудование;

оставлять без надзора работающее оборудование, допускать к его эксплуатации необученных и посторонних лиц;

складывать на оборудование инструмент, продукцию, тару;

при наличии напряжения (бьет током) на корпусе оборудования, кожухе пускорегулирующей аппаратуры, возникновении постороннего шума, запаха горячей изоляции, самопроизвольной остановке или неправильном действии механизмов и элементов оборудования, его следует остановить (выключить) кнопкой «Стоп» (выключателя) и отключить от электрической сети с помощью пускового устройства. Сообщить об этом непосредственному руководителю и до устранения неисправности не включать.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте или в цехе: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, газа, воды, сырья, продукта и т.п.; отключить оборудование, работающее под давлением, при срабатывании предохранительного клапана, парении и подтекании воды; доложить о принятых мерах непосредственному

руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной обстановке: оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. При обнаружении запаха газа в помещении, в котором установлено газовое оборудование:

закрывать нос и рот мокрой салфеткой;

открыть окна и двери, проветрить помещение;

перекрыть вентили на подводящих газопроводах к жарочным шкафам, пищеварочным котлам, плитам и т. п.;

не включать и не выключать электроприборы, освещение, вентиляцию;

исключить пользование открытым огнем.

Если после проветривания и проверки всех газовых кранов запах газа не исчезнет, перекрыть газ на входе в здание, сообщить об этом администрации организации, а при необходимости - вызвать работников аварийной газовой службы.

4.4. Если в процессе работы произошло загрязнение рабочего места жирами или просыпанными порошкообразными веществами (мукой, крахмалом и т. п.), работу прекратить до удаления загрязняющих веществ.

4.5. Пролитый на пол жир удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место следует промыть нагретым раствором кальцинированной соды и вытереть насухо.

4.6. Для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.7. В случае возгорания жира не заливать его водой. Необходимо прекратить его нагрев и накрыть крышкой или другим предметом (плотной тканью), препятствующим доступу воздуха в зону горения.

4.8. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована доставка его в учреждение здравоохранения

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Выключить и надежно обесточить электронагревательное и электромеханическое оборудование с помощью рубильника или устройства, его заменяющего и предотвращающего случайный пуск. На пусковое устройство вывесить плакат:

«Не включать! Работают люди!».

5.2. Перед отключением от электрической сети предварительно выключить все конфорки и шкаф электроплиты.

5.3. Не охлаждать нагретую поверхность плиты, сковороды и другого теплового оборудования водой.

5.4. Разбирать, очищать и мыть оборудование: механическое - после остановки движущихся частей с инерционным ходом, а тепловое - после полного остывания нагретых поверхностей.

5.5. По окончании работы электросковороды:

выключить нагрев и отключить используемый аппарат от электрической сети; после остывания сковороды слить жир;

пригоревшие к подду частички продуктов соскоблить деревянным скребком;

вымыть чашу горячей (не выше 50 °С) водой, оставить открытой для просушки, а затем смазать тампоном, смоченным в жире, и закрыть крышкой;

стол и эмалированные облицовки промыть горячей водой и насухо протереть ветошью.

5.6. Мармиты для вторых блюд выключить из сети и (при вынудом поплавковом устройстве) тщательно промыть поддон, парогенератор и мармитницы. Установить поплавковое устройство на место, парогенератор заполнить водой.

5.7. Закрывать вентили (краны) на трубопроводах газа, пара, холодной и горячей воды.

После отключения газоиспользующих установок снять накидные ключи с пробковых кранов.

5.8. Не убирать мусор, отходы непосредственно руками, а пользоваться щетками, совками и другими приспособлениями.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ТИ Р М-027-2002

1. Общие требования безопасности

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для уборщика производственных и служебных помещений с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На уборщика производственных и служебных помещений могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (движущиеся машины и механизмы, подвижные части технологического оборудования, перемещаемые товары, тара, обрушивающиеся штабели складированных товаров; повышенная запыленность воздуха рабочей зоны; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования; повышенная температура поверхностей водогрейного оборудования, воды; повышенная подвижность воздуха; повышенное значение

напряжения в электрической цепи; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инвентаря, инструмента и приспособлений; химические факторы; физические перегрузки).

1.3. Уборщик производственных и служебных помещений извещает своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания.

1.4. Уборщику производственных и служебных помещений продовольственного магазина (отдела) следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы в торговых залах и подсобных помещениях надевать чистую санитарную одежду, подбирать волосы под колпак или косынку; работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения; после посещения туалета мыть руки с мылом; не принимать пищу в торговых залах и подсобных помещениях.

2, Требования безопасности перед началом работы

2.1. Застегнуть одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Для безопасного проведения уборочных работ проверить внешним осмотром; достаточность освещенности мест уборки;

состояние полов и других убираемых поверхностей, отсутствие на них неогражденных проемов, открытых люков и т.п. При наличии на убираемых поверхностях опасных и вредных веществ (пролитых жиров, лакокрасочных материалов, осколков стекла и т.п.) немедленно убрать их, соблюдая меры безопасности; устойчивость штабелей товаров и тары;

наличие ограждений движущихся (вращающихся) частей и нагреваемых поверхностей оборудования;

исправность вентилях, кранов горячей и холодной воды.

2.3. Проверить наличие уборочного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств, отсутствие в обтирочном материале и тряпках для мытья полов колющих и режущих предметов.

2.4. Перед включением водонагревателей и кипятильников убедиться в их исправности.

2.5. Перед применением уборочных машин проверить:

отсутствие внешних повреждений электрического шнура, вилки и розетки;

соответствие величин напряжения сети и электроприбора;

затяжку винтов, крепящих узлов и исправность съемных деталей;

отсутствие оголенных токоведущих жил кабеля.

2.6. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

2.7. Перед выполнением уборочных работ на высоте выполнять требования безопасности, изложенные в типовой инструкции по охране труда для подсобного рабочего.

2.8. Уборщик производственных и служебных помещений продовольственного магазина (отдела) должен знать и соблюдать следующие правила производственной санитарии:

уборочный инвентарь торговых залов, подсобных и других помещений (тазы, ведра, щетки и т.п.) должен быть маркирован, закреплен за отдельными помещениями, храниться раздельно в закрытых, специально выделенных для этого шкафах или стенных нишах;

для уборки охлаждаемых камер, холодильных шкафов, охлаждаемых витрин, прилавков и др. должен иметься специально предназначенный для этого маркированный инвентарь;

уборочный инвентарь (тазы, тряпки) для уборки рабочих мест, прилавков, торговых витрин, полок для продуктов и др. не должен смешиваться с инвентарем для уборки помещений. Ведра, тазы для мытья полов и др. должны быть окрашены в особый цвет, иметь надпись или бирку с надписью «для пола» и т.д.;

инвентарь для уборки туалетов должен храниться в специально выделенном месте, изолированно от уборочного инвентаря других помещений, иметь четкую маркировку и сигнальную окраску.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел инструктаж по охране труда и к которой допущен лицом, ответственным за безопасное выполнение работ.

3.2. Не поручать свою работу посторонним лицам.

3.3. Применять исправное уборочное оборудование, инструмент, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

- 3.5. При транспортировке мусора и отходов вручную не превышать нормы переноса тяжестей.
- 3.6. Производить уборку в помещениях и местах, где производится погрузка и выгрузка грузов, после окончания этих работ. Соблюдать особую осторожность при уборке возле люков, спусков, лестниц и дверей.
- 3.7. Для уменьшения выделения пыли при подметании полов производить опрыскивание их водой или производить уборку влажным веником или щеткой; перед мытьем полов подмести их и удалить травмоопасные предметы; гвозди, битое стекло, иголки и другие острые (колющие и режущие) предметы, используя щетку и совок.
- 3.8. Производить дезинфекцию бачков для отходов, туалетов, душевых и гардеробных только в резиновых перчатках,
- 3.9. Вентили, краны на трубопроводах открывать медленно, без рывков и больших усилий. Не применять для этих целей молотки, гаечные ключи и другие предметы.
- 3.10. Наполняя ведро, сначала заливать холодную, а затем горячую воду.
- 3.11. Переносить горячую воду в закрытой посуде, а если для этой цели применяется ведро без крышки, то наполнять его не более чем на $3/4$ вместимости.
- 3.12. Мытье полов производить ветошью с применением швабры; выжимать разрешается только промытую ветошь. Вымытые полы вытирать насухо.
- 3.13. При применении воды для удаления пыли со стен, окон и конструкций отключать электрические устройства.
- 3.14. При уборке окон проверить прочность крепления рам и стекол; работы вести стоя на прочных широких подоконниках с применением предохранительного пояса и страховочного каната, который своим свободным концом должен закрепляться за прочные конструкции здания. При узких или непрочных подоконниках работать с передвижных столиков-подмостей или лестниц-стремянков, имеющих площадку с ограждением.
- 3.15. Уборочные работы на высоте производить со стационарных лесов, механизированных подъемных площадок, приставных лестниц, раздвижных лестниц-стремянков, испытанных в установленном порядке, при надетом предохранительном поясе со страховочным канатом, свободный конец которого должен быть закреплен за прочную конструкцию внутри помещения. Пользоваться на высоте инструментом и инвентарем таким образом, чтобы исключить их падение.
- 3.16. Уборку мест, расположенных в непосредственной близости от электромеханического оборудования, производить после полной остановки движущихся частей.
- 3.17. Во время работы с использованием уборочных машин соблюдать требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации завода-изготовителя, использовать машины только для тех работ, которые предусмотрены инструкцией по их эксплуатации,
- 3.18. Присоединение электроприборов (пылесоса, полотера и т.п.) к сети осуществлять гибким шланговым кабелем, который не должен находиться под

ногами или прикасаться к металлическим, горячим, влажным предметам (батареям отопления, водопроводным, газовым трубам и др.).

3.19. Отключать от электрической сети используемое уборочное оборудование и электроприборы при:

перерывах в работе или в подаче электроэнергии;

снятии с пылесоса пылевого сборника;

извлечении посторонних предметов или питающего провода из-под щеток полотерной и поломоечной машин;

заполнении водой бака поломоечной машины.

3.20. Скорость передвижения подметальной, поломоечной и других уборочных машин не должна превышать 1,0 м/с (3 км/ч).

3.21. Прежде чем передвигать столы и другую мебель, убрать с их поверхности предметы, которые могут упасть.

3.22. Поверхность столов следует предварительно обработать ручной щеткой, после чего протереть слегка влажной тряпкой. Перед уборкой столов убедиться, что на них нет острых предметов (иголок, кнопок, бритвенных лезвий, шила, осколков стекла и т.п.), при наличии таких предметов собрать их, а осколки стекла смести щеткой в совок. При переходе от стола к столу следить за тем, чтобы не зацепить ногами свисающие электрические и телефонные провода.

3.23. Протирать настольные электрические лампы, вентиляторы, камины и другие электроприборы следует, отключив их от электрической сети (вынув вилку из розетки). Расположенные в помещении закрытые электрощиты, розетки, выключатели протирать только сухой ветошью.

3.24. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:

применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;

не превышать установленные концентрацию и температуру (выше 50 °С) моющих растворов;

не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки;

во время приготовления холодного раствора хлорной извести пользоваться респиратором и защитными очками;

не превышать концентрацию дезинфицирующих средств. Хранить исходный раствор хлорной извести в емкости с плотно закрытой крышкой (пробкой) в специально выделенном месте.

3.25. При уборке помещений не допускается:

сметать мусор и отходы производства в люки, проемы, колодцы и т.п.;

производить уборку мусора и уплотнять его в урне (ящике, бачке и т.п.) непосредственно руками;

класть тряпки и какие-либо другие предметы на оборудование;

прикасаться тряпкой или руками к открытым и неогражденным токоведущим частям оборудования, подвижным контактам (ножам) рубильника, а также к оголенным и с поврежденной изоляцией проводам;

производить влажную уборку электродвигателей, электропроводки, электропусковой аппаратуры;
 пользоваться неисправными вентилями и кранами;
 применять для уборки воду с температурой выше 50 °С, а также сильнодействующие ядовитые и горючие вещества (кислоты, растворители, каустическую соду, бензин и т.п.);
 мыть руки в масле, бензине, эмульсиях, керосине;
 мыть и протирать окна при наличии битых стекол, непрочных и неисправных переплетов или стоя на отливе подоконника.

3.26. Не оставлять без присмотра включенные в сеть уборочные машины и электроприборы, а также не пользоваться ими при возникновении хотя бы одной из следующих неисправностей:

повреждение штепсельного соединения, изоляции кабеля (шланга);
 нечеткая работа выключателя;
 появление дыма и запаха, характерного для горячей изоляции;
 поломка или появление трещин корпуса.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении поломок уборочной машины, водонагревательного оборудования прекратить их эксплуатацию, а также подачу к ним электроэнергии, газа, воды. Доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей. Доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. Если произошло загрязнение пола большим количеством пролитых жиров, лаков, красок, горюче-смазочных материалов или просыпанных порошкообразных веществ (мука, крахмал и т.п.):

пролитый жир, горюче-смазочные материалы удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место промыть нагретым раствором кальцинированной соды и вытереть насухо;

пролитые лакокрасочные материалы удалить сухой, хорошо впитывающей жидкостью ветошью; большое количество лакокрасочных материалов сначала засыпать песком или опилками и удалить с помощью щетки и совка. Загрязненное место насухо вытереть ветошью, использованный обтирочный материал сложить в металлическую тару с плотно закрывающейся крышкой;

для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5. Требования безопасности по окончании работы

- 5.1. Отключить от электросети, очистить от пыли и грязи уборочное оборудование и переместить его в места хранения.
 - 5.2. Уборочный инвентарь и ветошь промыть с использованием моющих и дезинфицирующих средств, просушить и убрать на место.
 - 5.3. Собрать и вынести в установленное место мусор. Загрязненные ветошь, песок, опилки после уборки едких химических веществ и смазочных масел удалить из помещения в специально отведенное место.
 - 5.4. Моющие и дезинфицирующие средства убрать под замок.
 - 5.5. Вымыть руки в резиновых перчатках с мылом, вытереть досуха и снять перчатки. Закрывать вентили (краны) на трубопроводах холодной и горячей воды.
 - 5.6. Смазать руки питающим и регенерирующим кожу кремом.
- инвентаря; физические перегрузки).

1.3. Работник, осуществляющий прием стеклопосуды от населения, извещает своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в специально выделенном месте;

перед началом работы надевать чистую санитарную одежду, менять ее по мере загрязнения;

мыть руки с мылом перед началом работы, после посещения туалета, а также после соприкосновения с загрязненными предметами;

не принимать пищу на рабочем месте.

Работы также должны быть прекращены при выполнении их вне помещений (при возникновении дождя или снегопада). Работы могут быть возобновлены только после прекращения дождя или снегопада или устройства навеса над местом работы электросварщика.

Требования безопасности по окончании работы

5.52.20. По окончании работы электросварщик обязан:

- а) отключить электросварочный аппарат;
- б) привести в порядок рабочее место, собрать инструмент, свертать в бухты сварочные провода и убрать в отведенные для их хранения места;
- в) убедиться в отсутствии очагов возгорания, при их наличии залить водой;
- г) обо всех нарушениях требований безопасности, имевших место в процессе выполнения работы, сообщить бригадиру или руководителю работ.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

для электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования ТИ Р О-053-2003

Настоящая отраслевая типовая инструкция разработана с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, указанных в разделе 2 настоящего документа, межотраслевых правил по охране труда (правила безопасности) при эксплуатации электроустановок, и предназначена для электромонтеров по ремонту и обслуживанию электрооборудования (далее — электромонтеров) при выполнении ими работ согласно их профессии и квалификации.

Общие требования безопасности

5.53.1. Электромонтеры, прошедшие соответствующую подготовку, имеющие III группу по электробезопасности и профессиональные навыки и не имеющие противопоказаний по возрасту по выполняемой работе, перед допуском к самостоятельной работе должны пройти:

обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течении трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования) для признания годными к выполнению работ в порядке, установленном Минздравом России;

обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда.

5.53.2. Электромонтеры обязаны соблюдать требования безопасности труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, связанных с характером работы:

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

повышенная температура поверхностей оборудования;

расположение рабочего места вблизи перепада по высоте 1,3 м и более;

острые кромки, заусенцы и шероховатости на поверхности конструкций и оборудования;

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны пыли, а также вредных и пожароопасных веществ;

движущиеся машины, механизмы и их части.

5.53.3. Для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий электромонтеры обязаны использовать предоставляемые работодателями бесплатно комбинезон хлопчатобумажный, ботинки кожаные, рукавицы комбинированные, костюмы на утепляющей прокладке и валенки для зимнего периода.

При нахождении на территории стройплощадки электромонтеры должны носить защитные каски.

5.53.4. Находясь на территории строительной (производственной) площадки, в производственных и бытовых помещениях, участках работ и рабочих местах, электромонтеры обязаны выполнять правила внутреннего распорядка, принятые в данной организации.

Допуск посторонних лиц, а также работников в нетрезвом состоянии на указанные места запрещается.

5.53.5. В процессе повседневной деятельности электромонтеры должны:

применять в процессе работы инструмент по назначению, в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей;

поддерживать инструмент и оборудование в технически исправном состоянии, не допуская работу с неисправностями, при которых эксплуатация запрещена;

быть внимательными во время работы и не допускать нарушений требований безопасности труда.

5.53.6. Электромонтеры обязаны немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя работ о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении острого профессионального заболевания (отравления).

Требования безопасности перед началом работы

5.53.7. Перед началом работы электромонтер обязан:

- а) предъявить руководителю работ удостоверение о проверке знаний безопасных методов работ, получить задание и пройти инструктаж на рабочем месте по специфике выполняемых работ;
- б) надеть спецодежду и спецобувь установленного образца;
- в) при выполнении работ повышенной опасности ознакомиться с мероприятиями, обеспечивающими безопасное производство работ, и расписаться в наряде-допуске, выданном на поручаемую работу.

5.53.8. После получения задания у руководителя работ и ознакомления, в случае необходимости, с мероприятиями наряда-допуска электромонтер обязан:

- а) подготовить необходимые средства индивидуальной защиты, проверить их исправность;
- б) проверить рабочее место и подходы к нему на соответствие требованиям безопасности;
- в) подобрать инструмент, оборудование и технологическую оснастку, необходимые при выполнении работы, проверить их исправность и соответствие требованиям безопасности;
- г) ознакомиться с изменениями в схеме электроснабжения потребителей и текущими записями в оперативном журнале.

5.53.9. Электромонтер не должен приступать к выполнению работ при следующих нарушениях требований безопасности:

- а) неисправности технологической оснастки, приспособлений и инструмента, указанных в инструкциях заводов-изготовителей, при которых не допускается их применение;
- б) несвоевременном проведении очередных испытаний основных и дополнительных средств защиты или истечении срока их эксплуатации, установленного заводом-изготовителем;
- в) недостаточной освещенности или при загроможденности рабочего места;
- г) отсутствии или истечении срока действия наряда-допуска при работе в действующих электроустановках.

Обнаруженные нарушения требований безопасности должны быть устранены собственными силами до начала работ, а при невозможности сделать это электромонтер обязан сообщить о них бригадиру или ответственному руководителю работ.

Требования безопасности во время работы

5.53.10. Электромонтер обязан выполнять работы при соблюдении следующих требований безопасности:

- а) произвести необходимые отключения и принять меры, препятствующие подаче напряжения к месту работы вследствие ошибочного или самопроизвольного включения коммутационной аппаратуры;
- б) наложить заземление на токоведущие части;
- в) оградить рабочее место инвентарными ограждениями и вывесить предупреждающие плакаты;
- г) отключить при помощи коммутационных аппаратов или путем снятия предохранителей токоведущие части, на которых производится работа, или те, к которым прикасаются при выполнении работы, или оградить их во время работы изолирующими накладками (временными ограждениями);
- д) принять дополнительные меры, препятствующие ошибочной подаче напряжения к месту работы при выполнении работы без применения переносных заземлений;
- е) на пусковых устройствах, а также на основаниях предохранителей вывесить плакаты «Не включать — работают люди!»;
- ж) на временных ограждениях вывесить плакаты или нанести предупредительные надписи «Стой — опасно для жизни!»;
- з) проверку отсутствия напряжения производить в диэлектрических перчатках;
- и) зажимы переносного заземления накладывать на заземляемые токоведущие части при помощи изолированной штанги с применением диэлектрических перчаток;
- к) при производстве работ на токоведущих частях, находящихся под напряжением, пользоваться только сухими и чистыми изолирующими средствами, а также держать изолирующие средства за ручки-захваты не дальше ограничительного кольца.

5.53.11. Смену плавких вставок предохранителей при наличии рубильника следует производить при снятом напряжении. При невозможности снятия напряжения (на групповых щитках, сборках) смену плавких вставок предохранителей допускается производить под напряжением, но при отключенной нагрузке,

5.53.12. Смену плавких вставок предохранителей под напряжением электромонтер должен производить в защитных очках, диэлектрических перчатках, при помощи изолирующих клещей.

5.53.13. Перед пуском оборудования, временно отключенного по заявке электротехнического персонала, следует осмотреть его, убедиться в готовности к приему напряжения и предупредить работающих на нем о предстоящем включении.

5.53.14. Присоединение и отсоединение переносных приборов, требующих разрыва электрических цепей, находящихся под напряжением, необходимо производить при полном снятии напряжения.

5.53.15. При выполнении работ на деревянных опорах воздушных линий электропередачи электромонтеру следует использовать когти и предохранительный пояс.

5.53.16. При выполнении работ во взрывоопасных помещениях электромонтеру не разрешается:

- а) ремонтировать электрооборудование и сети, находящиеся под напряжением;
- б) эксплуатировать электрооборудование при неисправном защитном заземлении;

- в) включать автоматически отключающуюся электроустановку без выяснения и устранения причин ее отключения;
- г) оставлять открытыми двери помещений и тамбуров, отделяющих взрывоопасные помещения от других;
- д) заменять перегоревшие электрические лампочки во взрывозащищенных светильниках лампами других типов или большей мощности;
- е) включать электроустановки без наличия аппаратов, отключающих электрическую цепь при ненормальных режимах работы;
- ж) заменять защиту (тепловые элементы, предохранители, расцепители) электрооборудования защитой другого вида с другими номинальными параметрами, на которые данное оборудование не рассчитано.

5.53.17. При работе в электроустановках необходимо применять исправные электрозащитные средства: как основные (изолирующие штанги, изолирующие и электроизмерительные клещи, указатели напряжения, диэлектрические перчатки), так и дополнительные (диэлектрические галоши, коврики, переносные заземляющие устройства, изолирующие подставки, оградительные подставки, оградительные устройства, плакаты и знаки безопасности).

5.53.18. Работы в условиях с повышенной опасностью следует осуществлять вдвоем в следующих случаях:

- а) с полным или частичным снятием напряжения, выполняемого с наложением заземлений (отсоединение и присоединение линий к отдельным электродвигателям, переключения на силовых трансформаторах, работы внутри распределительных устройств);
- б) без снятия напряжения, не требующего установки заземлений (электрические испытания, измерения, смена плавких вставок предохранителей и т.п.);
- в) с приставных лестниц и подмостей, а также там, где эти операции по местным условиям затруднены;
- г) на воздушных линиях электропередачи.

5.53.19. Измерение сопротивления изоляции мегаомметром следует осуществлять только на полностью обесточенной электроустановке. Перед измерением следует убедиться в отсутствии напряжения на испытываемом оборудовании.

5.53.20. При работах вблизи действующих крановых или тельферных троллей электромонтеры обязаны выполнять следующие требования:

- а) выключить троллей и принять меры, устраняющие их случайное или ошибочное включение;
- б) заземлить и закоротить троллей между собой;
- в) оградить изолирующими материалами (резиновыми ковриками, деревянными щитами) места возможного касания троллей в случае невозможности снятия напряжения. На ограждение повесить плакат «Опасно для жизни — напряжение 380 В!».

5.53.21. При обслуживании осветительных сетей электромонтеры обязаны выполнять следующие требования:

- а) замену предохранителей и перегоревших ламп новыми, ремонт осветительной арматуры и электропроводки осуществлять при снятом напряжении в сети и в

светлое время суток;

- б) чистку арматуры и замену ламп, укрепленных на опорах, осуществлять после снятия напряжения и вдвоем с другим электромонтером;
- в) установку и проверку электросчетчиков, включенных через измерительные трансформаторы, проводить вдвоем с электромонтером, имеющим квалификационную группу по технике безопасности не ниже IV;
- г) при обслуживании светильников с автовышек или других перемещаемых средств подмащивания применять пояса предохранительные и диэлектрические перчатки.

5.53.22. При регулировке выключателей и разъединителей, соединенных с проводами, электромонтерам следует принять меры, предупреждающие возможность непредвиденного включения приводов посторонними лицами или их самопроизвольного включения.

5.53.23. Для проверки контактов масляных выключателей на одновременность включения, а также для освещения закрытых емкостей электромонтерам следует применять напряжение в электросети не выше 12 В.

5.53.24. В процессе работы электромонтеру запрещается:

- а) переставлять временные ограждения, снимать плакаты, заземления и проходить на территорию огражденных участков;
- б) применять указатель напряжений без повторной проверки после его падения;
- в) снимать ограждения выводов обмоток во время работы электродвигателя;
- г) пользоваться для заземления проводниками, не предназначенными для этой цели, а также присоединять заземление путем скрутки проводников;
- д) применять токоизмерительные клещи с вынесенным амперметром, а также нагибаться к амперметру при отсчете показаний во время работы с токоизмерительными клещами;
- е) прикасаться к приборам, сопротивлениям, проводам и измерительным трансформаторам во время измерений;
- ж) производить измерения на воздушных линиях или троллеях, стоя на лестнице;
- з) применять при обслуживании, а также ремонте электроустановок металлические лестницы;
- и) пользоваться при работе под напряжением ножовками, напильниками, металлическими метрами и т.п.;
- к) применять автотрансформаторы, дроссельные катушки и реостаты для получения понижающего напряжения;
- л) пользоваться стационарными светильниками в качестве ручных переносных ламп.

5.53.25. Для прохода на рабочее место электромонтеры должны использовать оборудование системы доступа (лестницы, трапы, мостики). При отсутствии ограждения рабочих мест на высоте электромонтеры обязаны применять предохранительные пояса с капроновым фалом. При этом электромонтеры должны выполнять требования Типовой инструкции по охране труда для работников, выполняющих верхолазные работы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.53.26. При возникновении загорания в электроустановке или опасности поражения окружающих электрическим током в результате обрыва кабеля (провода) или замыкания необходимо обесточить установку, принять участие в тушении пожара и сообщить об этом бригадиру или руководителю работ. Пламя следует тушить углекислотными огнетушителями, асбестовыми покрывалами и песком.

Требования безопасности по окончании работы

5.53.27. По окончании работы электромонтер обязан:

- а) передать сменщику информацию о состоянии обслуживаемого оборудования и электрических сетей и сделать запись в оперативном журнале;
- б) убрать инструмент, приборы и средства индивидуальной защиты в отведенные для них места;
- в) привести в порядок рабочее место;
- г) убедиться в отсутствии очагов возгорания;
- д) о всех нарушениях требований безопасности и неисправностях сообщить бригадиру или ответственному руководителю работ.

3.8. При эксплуатации контрольно-кассовой машины:

не приступать к работе при отсутствии или **неисправности** заземления (зануления);

не применять предохранители, не рассчитанные **на ток**, предусмотренный технической **характеристикой** данной машины, **не** включать **машину** в электрическую сеть без предохранителя (заменять предохранитель «жучком»);

не соприкасаться с токоведущими устройствами, шинами заземления, батареями отопления, водопроводными трубами;

не вмешиваться в работу машины после ее включения до окончания рабочего цикла;

не работать на машине при снятой крышке или открытой дверце чекопечатающего механизма.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. В аварийной обстановке:

оповестить об опасности окружающих людей;

доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.2. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Произвести обслуживание контрольно-кассовой машины и подготовить ее к следующему рабочему дню в соответствии с требованиями руководства по ее эксплуатации. Отключить контрольно-кассовую машину от электрической сети.

5.2. Не убирать мусор на рабочем месте непосредственно руками, а пользоваться щетками, совками и другими приспособлениями.

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ КЛАДОВЩИКА ТИ Р

М-038-2002

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. На основании настоящей типовой инструкции разрабатывается инструкция по охране труда для кладовщика с учетом условий его работы в конкретной организации.

1.2. На кладовщика могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (движущиеся машины и механизмы, подвижные части подъемно-транспортного оборудования, перемещаемые продукты, тара, обрушивающиеся штабели складированных и взвешиваемых товаров; пониженная температура поверхностей холодильного оборудования, продуктов; пониженная температура воздуха рабочей зоны; повышенная подвижность воздуха; повышенное значение напряжения в электрической цепи; отсутствие или недостаток естественного света; недостаточная освещенность рабочей зоны; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инструмента, инвентаря).

1.3. Кладовщик сообщает своему непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания,

1.4. Кладовщику следует:

оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в гардеробной; перед началом работы с продуктами мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду; работать в чистой санитарной одежде, менять ее по мере загрязнения; после посещения туалета мыть руки с мылом; не принимать пищу на рабочем месте.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Застегнуть надетую санитарную одежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды, убрать волосы под головной убор.

Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

2.2. Подготовить рабочую зону для безопасной работы:

обеспечить наличие свободных проходов и проездов к местам складирования продуктов, товаров и тары;

проверить состояние полов (отсутствие щелей, выбоин, набитых планок, неровностей, скользкости и открытых неогражденных люков, колодцев), достаточность освещения в проходах, проездах на местах производства складских работ;

перед началом погрузочно-разгрузочных работ в зимнее время проверить пути транспортирования грузов (рампы, пандусы, переходные мостики, сходни и др.) и, при необходимости, посыпать противоскользким материалом (песком, шлаком, золой).

2.3. Проверить внешним осмотром:

наличие и исправность необходимых для безопасной работы ограждений эстакад,

отбойного бруса, охранного борта, а также деревянных покатов с крюками, тормозных колодок, роликовых ломов и других приспособлений для подъема и перемещения грузов;

отсутствие в кладовых свисающих и оголенных концов электропроводки.

2.4. Перед эксплуатацией подъемно-транспортного оборудования проверить: надежность закрытия всех токоведущих и пусковых устройств оборудования; наличие и надежность заземления оборудования. Не приступать к работе при отсутствии или ненадежности заземления;

наличие, исправность, правильную установку и надежное крепление ограждения движущихся частей оборудования (цепных, клиноременных и других передач, соединительных муфт и т. п.);

отсутствие посторонних предметов вокруг оборудования;

исправность пускорегулирующей аппаратуры (пускателей, концевых выключателей и т. п.) и работу оборудования на холостом ходу.

2.5. При подготовке к работе товарных весов проверить внешним осмотром: горизонтальность их установки с помощью отвеса; наличие и исправность наклонного мостика.

Прежде чем подключить товарные электронные весы к электросети, проверить надежность их заземления.

2.6. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ.

3.2. Не поручать свою работу необученным и посторонним лицам.

3.3. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, инструмент, приспособления, а также специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты, предусмотренные соответствующими типовыми нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты; использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. Следить за соблюдением правил перемещения в кладовых и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.5. Содержать рабочее место и помещение в чистоте, обеспечивать своевременную уборку рассыпанных (разлитых) продуктов, жиров и др.

3.6. Следить за тем, чтобы не загромождались проходы и проезды между стеллажами, штабелями, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы порожней тарой, инвентарем, разгружаемым товаром.

3.7. Не находиться на опасном расстоянии от маневрирующей автомашины, внутри автомашины при разгрузке (погрузке), между бортом автомашины и эстакадой при движении автомашины задним ходом.

3.8. Следить за чистотой поверхности рампы, своевременно принимать меры к очистке ее зимой от снега и льда, посыпке песком или золой.

- 3.9. Принимать меры к устранению появившихся во время работы выбоин, щелей и других неисправностей полов в проходах и проездах.
- 3.10. Следить за равномерным и устойчивым размещением грузов на платформе тележки, за исправностью стеллажей, не допускать их перегрузки.
- 3.11. При формировании пакетов с грузом на плоских поддонах следить, чтобы: масса груза была распределена симметрично относительно продольной и поперечной осей поддона;
верхняя плоскость пакета была ровной;
груз на поддоне не выступал за его края более чем на 50 мм;
масса пакета не превышала грузоподъемности погрузочно-разгрузочного механизма;
груз укладывался только в исправной таре.
- 3.12. В случае обнаружения неправильно сложенного штабеля принять меры к его разборке и укладке вновь с устранением замеченного недостатка.
- 3.13. Следить за креплением покатов при разгрузке бочек с автомашины, а также за тем, чтобы скатываемые бочки удерживались веревкой работником, находящимся в кузове автомашины. Не допускать сбрасывания бочек с платформы автомашины.
- 3.14. При взвешивании бочек и других тяжеловесных грузов использовать товарные весы, установленные заподлицо с полом, или наклонный мостик.
- 3.15. Следить за тем, чтобы подсобные рабочие (грузчики): тележки, передвижные стеллажи передвигали в направлении «от себя»;
переносили продукты, сырье только в исправной таре. Не загружали тару более номинальной массы брутто;
при складировании бочек, уложенных «лежа», не применяли в качестве опорной стенки соседние штабели;
не использовали для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование;
во время работы с использованием подъемно-транспортного оборудования соблюдали требования безопасности, изложенные в эксплуатационной документации заводов - изготовителей **оборудования**;
для вскрытия тары использовали специально предназначенный инструмент (гвоздодеры, клещи, сбойники, консервные ножи и т.п.). Не производили эти работы случайными предметами или инструментом с заусенцами.
- 3.16. Взвешиваемый товар класть на весы осторожно, без толчков, по возможности в центре платформы, без выступов за габариты весов,
- 3.17. Нетарированный (навалный) груз располагать равномерно по всей площадке платформы весов.
- 3.18. После каждого взвешивания проверять равновесие ненагруженных весов. При необходимости очищать платформу весов от загрязнения.
- 3.19. Не эксплуатировать загрузочные люки, проемы без ограждения; не переносить грузы в неисправной таре, таре, имеющей задиры, заусенцы, с торчащими гвоздями, окантовочной проволокой; не переносить грузы в жесткой таре без рукавиц; не перемещать грузы волоком, не загружать тару больше

номинальной массы брутто; не укладывать грузы в штабель в слабой упаковке, не ходить по штабелям.

3.20. Следить за тем, чтобы спуск товаров (продуктов) по загрузочному лотку производился поодиночке, а спускаемый груз убирался до начала спуска следующего груза.

3.21. Предупреждать находящихся рядом людей о предстоящем пуске оборудования (конвейера, подъемника и т. п.).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке подъемно-транспортного оборудования: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии; доложить непосредственному руководителю (работнику, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. В аварийной ситуации:

оповестить об опасности окружающих людей;

доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

4.3. Если в процессе работы произошло загрязнение места складирования жирами, прекратить работу до удаления загрязняющих веществ.

4.4. Пролитый на пол жир удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место промыть (нагретым не более чем до 50 °С) раствором кальцинированной соды и вытереть насухо. Использованную ветошь убрать в металлическую емкость с плотной крышкой.

4.5. Для удаления просыпанных пылящих порошкообразных веществ надеть очки и респиратор. Небольшое их количество осторожно удалить влажной тряпкой или пылесосом.

4.6. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая (доврачебная) помощь и, при необходимости, организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Проверить противопожарное состояние кладовой.

5.2. Убедиться в том, что погрузочно-разгрузочные механизмы выключены, надежно обесточены с помощью рубильника или устройства, его заменяющего и предотвращающего случайный пуск, установлены на места, отведенные для их хранения.

5.3. Проконтролировать, чтобы:

очистка оборудования производилась после полной остановки движущихся частей с инерционным ходом с использованием щетки, совка и других приспособлений; отходы и обтирочный материал были вынесены из помещения кладовой в установленные места хранения.

5.4. По окончании работ по взвешиванию товаров:

осмотреть весы, при необходимости, очистить платформу от загрязнений;

установить условные гири на-скобу весов.

5.5. Закрывать загрузочные люки, проемы, запирать их на замок изнутри помещения, выключить освещение.