

---

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА И  
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

## Каждый работник ГК «Твинс» обязан:

---

- Соблюдать трудовой договор (контракт) – соглашение между работодателем и работником
- Соблюдать действующие «Правила внутреннего трудового распорядка»
- Соблюдать требования по охране труда и обеспечению безопасности труда
- Незамедлительно сообщить непосредственному руководителю о возникновении ситуации, представляющей угрозу жизни и здоровью людей, сохранности имущества работодателя
- Проходить обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда в установленном порядке



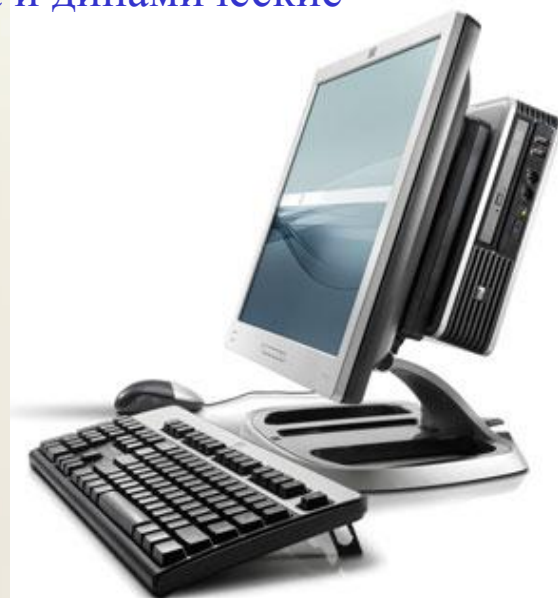
## Работодатель обязан обеспечить:

- Безопасность работников при эксплуатации зданий, сооружений
- Применение средств индивидуальной и коллективной защиты работников соответствующие требованиям охраны труда на каждом рабочем месте
- Режим труда и отдыха работников в соответствии с законодательством Российской Федерации
- Приобретение и выдачу за счет собственных средств специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты
- Обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, проведение инструктажа по охране труда, стажировки на рабочем месте и проверки знания требований охраны труда
- Недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке обучение и инструктаж по охране труда
- Обязательное социальное страхование работников от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний
- Ознакомление работников с требованиями охраны труда
- Привлечение к строгой ответственности нарушителей трудовой дисциплины



## Основные опасные и вредные производственные факторы, воздействующие на человека при работе с персональным компьютером :

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная блескость;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда.



## Основные опасные и вредные производственные факторы, воздействующие на человека при работе с персональным компьютером :

---

**Работа на персональных компьютерах** относится к зрительно напряженным работам. Это означает, что в первую очередь при работе с компьютером страдают наши глаза.



**Важно понимать**, что вредное воздействие на глаза проявляется не в наличии каких-либо излучений, а лишь в необходимости постоянного напряжения глаз при считывании информации с экрана.

**Поэтому для профилактики негативных воздействий требуется соблюдать определенный режим работы и отдыха.**

Во время регламентированных перерывов рекомендуется выполнять специальные упражнения для глаз.

**Не допускается непрерывная работа за компьютером свыше 2 часов !**



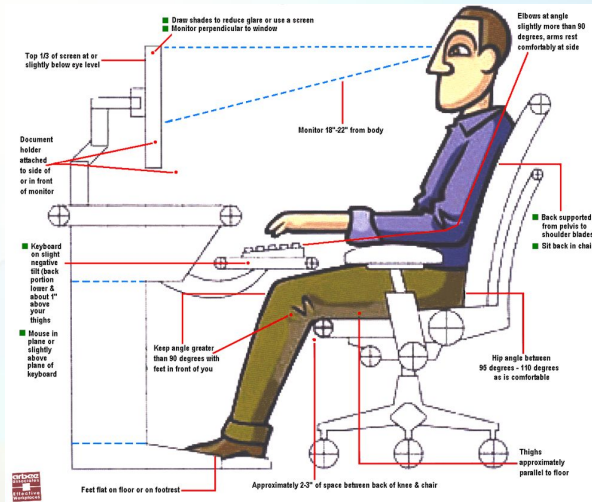
## Осанка:

Не сиди в позе «нога за ногу» - вредно для кровообращения и может привести к варикозу.

Во время работы старайся поддерживаться «S»-образной формы позвоночника.



## Компьютеры:



Монитор должен располагаться напротив пользователя.

Экран должен быть на расстоянии 60-70 сантиметров от глаз.

Некорректно установленный компьютер не только снижает работоспособность пользователя, но и служит причиной дискомфорта.

Если монитор некорректно установлен, пользователь может испытывать зрительное напряжение, головные боли, боли в шее, плечах и спине.



## Компьютеры:

---

Верхняя часть монитора должна располагаться на уровне глаз во избежание напряжения шейных позвонков.

Клавиатура должна располагаться непосредственно перед пользователем.

Заднюю часть клавиатуры желательно немного приподнять, чтобы запястья могли занимать нейтральную позу.

Монитор желательно располагать под углом относительно оконных проемов во избежание появления экранных бликов.





## Находясь на своем рабочем месте:

---

Рационально распределите документы на своем рабочем месте

Не кладите лишние предметы под рабочий стол

Никогда не кладите предметы на верх шкафов

Никогда не оставляйте стол с открытыми ящиками

Размещать бумаги, папки и др. рядом с вентиляционными отверстиями работающих технических устройств  
**НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**



# Электробезопасность

При использовании электрооборудования **НЕОБХОДИМО:**

- соблюдать правила эксплуатации электрооборудования, изложенные в инструкциях по эксплуатации;
- информировать непосредственного руководителя о всех выявленных нарушениях в работе аппаратуры и о принятых мерах по их устранению;
- отключать устройства от электросети при длительных перерывах в работе;
- следить за состоянием оргтехники, электроприборов, заземляющих и пусковых устройств, кабелей, проводов, разъемов, выключателей, розеток, светильников;
- исключать возможность их случайного повреждения;
- сообщить непосредственному руководителю и (или) инженеру-энергетику об обнаруженном повреждении изоляции, обрыве провода, неисправности электроприбора;
- немедленно отключить электроприбор от сети при появлении запаха гари.

Пользоваться неисправными  
электророзетками и выключателями  
**НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**



# Электробезопасность

Самостоятельно производить ремонт электрооборудования  
**НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**

**Запрещается** применять подручные материалы для соединения проводов с поврежденной изоляцией.

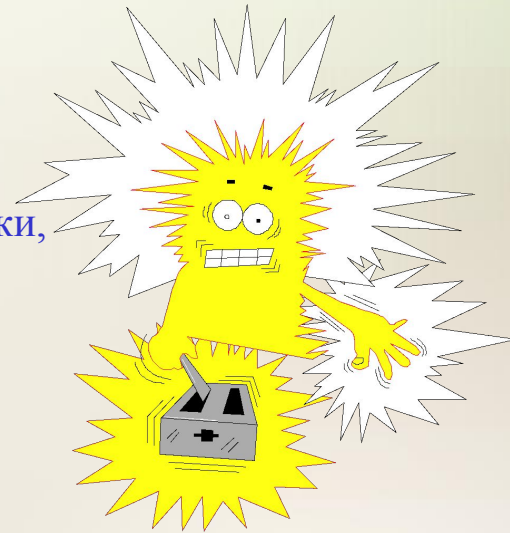
Ежедневно осуществляйте визуальный контроль исправности розеток, вилок и электропроводки. О всех повреждениях сообщайте непосредственному руководителю.

Обращайте внимание на:

- физическое повреждение кабеля
- повреждение вилок
- ненадежное соединение вилки с розеткой.

Выключайте оборудование перед извлечением вилки из розетки, перед уборкой и чисткой оборудования.

Тянуть штепсельную вилку из розетки за шнур  
**НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**



# Основные требования производственной санитарии и личной гигиены

Работники ГК «Твинс» обязаны соблюдать требования производственной санитарии и личной гигиены, предусмотренные действующими законами и иными нормативными актами.

Работник обязан содержать в исправном состоянии оборудование, инструменты и другую выделенную ему технику для выполнения работы и соответствующего ухода за ней.

Работник обязан использовать выделенное ему оборудование по назначению, выполнять порученную работу. Запрещается эксплуатация оборудования, приспособлений и инструмента в личных целях.

## **Запрещается:**

- курить в не отведенных для этого местах; принимать пищу на рабочем месте;
- оставлять личную и специальную одежду, личные вещи вне мест, предназначенных для их хранения;
- приносить с собой или употреблять алкогольные напитки, приходить в организацию или находится в ней в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.



Самые частые травмы, которые получают **офисные работники** - переломы и растяжения из-за падения с лестницы или со стула, а также ожоги кипятком из электрочайников.

**Будьте внимательны и осторожны!!!**



# Пожарная безопасность

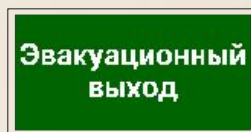
Находясь в офисе, изучите расположение:



Огнетушителей



Кнопку ручного включения  
сигнализации



Аварийных выходов

# Пожарная безопасность

Работники ГК «Твинс» **обязаны:**

- соблюдать требования пожарной безопасности, а также соблюдать и поддерживать противопожарный режим;
- выполнять меры предосторожности при пользовании предметами бытовой химии, проведении работ с легковоспламеняющимися (ЛВЖ) и горючими (ГЖ) жидкостями, другими опасными в пожарном отношении веществами, материалами и оборудованием;
- в случае обнаружения пожара сообщить о нем в пожарную охрану **01** или с мобильного **112** и принять возможные меры к спасению людей, имущества и ликвидации пожара.

## **Запрещается:**

- загромождать проходы, коридоры, лестничные площадки, марши лестниц мебелью, шкафами, оборудованием, а также забивать двери эвакуационных выходов;
- фиксировать самозакрывающиеся двери лестничных клеток, коридоров, холлов и тамбуров в открытом положении (если для этих целей не используются автоматические устройства, срабатывающие при пожаре), а также снимать их.



Курить можно только в предназначенных для этого местах.

Курение на рабочем месте

**НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**

# Восстановление работоспособности

## При ощущении усталости необходимо:

- сделать глубокий вдох, сильно напрячь тело, задержать дыхание на 3-5 сек. и, выдыхая, расслабиться;
  - подняться из кресла и немного походить, размяться.
- Целесообразно по возможности менять характер работы. Однообразный, монотонный труд быстро приводит к утомлению; информативные, интеллектуальные и эмоциональные перегрузки вызывают стресс.



## Улучшают мозговое кровообращение:

упражнения, при выполнении которых быстро меняется положение головы, рук и туловища (наклоны вперед-назад и в стороны), а так же дыхательные упражнения, массаж шеи, головы.



## Если устали глаза:

- крепко зажмуриться на 3-5 сек, затем открыть глаза и через 3-5 сек снова зажмуриться, проделать так несколько раз;
- быстро мигать в течение 1-2 мин, затем смотреть прямо перед собой 2-3 сек, поставить палец руки на расстояние 25-30 см от глаз, смотреть на кончик пальца 3-5 сек., проделать так 10-12 раз;
- в течение 2-3 мин обводить взглядом кабинет, смотреть на разные предметы в окно; Очки (тем, кто ими пользуется) снимать не нужно.



# Действия в опасных ситуациях

## Необходимо сообщить непосредственному руководителю:

- об ухудшении состояния здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания;
- о ситуации, угрожающей здоровью и жизни людей;
- о несчастном случае во время работы.



## Поражение электрическим током:

### Необходимо:



- освободить пострадавшего от действия электротока;
- если нет сознания и пульса – приступить к реанимации;
- если нет сознания, но есть пульс – повернуть пострадавшего на живот, положить холод к голове.

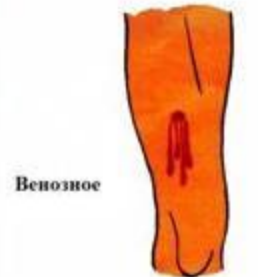
**Немедленно вызвать «скорую помощь».**

Прикасаться к пострадавшему до обесточивания

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ!**

# Первая помощь при ранении

## ВИДЫ КРОВОТЕЧЕНИЙ



При любом ранении очень серьезную опасность представляет загрязнение раны (инфицирование). Микробы попадают в нее не только с предмета, которым она нанесена, но также с кожи, одежды пострадавшего. Поэтому при оказании первой помощи необходимо последовательно соблюдать два главных требования: остановить кровотечение и предохранить рану от загрязнения. Это во многом зависит от правильной обработки раны, для чего необходимо иметь стерильный перевязочный материал (марля, салфетки, вата, бинт) и какие-либо дезинфицирующие средства (раствор йода, перекись водорода, раствор марганцовокислого калия, бриллиантовый зеленый).

Прежде чем начать обработку и перевязку раны, постарайтесь найти возможность **вымыть руки** или обработать их дезинфицирующими средствами. Кожу вокруг раны 2—3 раза протрите марлей или ватой, смоченной дезинфицирующим раствором, причем делайте это от краев раны к периферии. Затем перевяжите рану, используя перевязочный пакет, бинт или закрепив стерильный материал на ней с помощью косынки или носового платка. Если нет дезинфицирующего раствора, то можно прикрыть рану чистой марлей и, наложив поверх слой ваты, перевязать бинтом.

Ссадины рекомендуется смазывать бриллиантовым зеленым раствором или раствором йода, заклеивать бактерицидным пластырем.



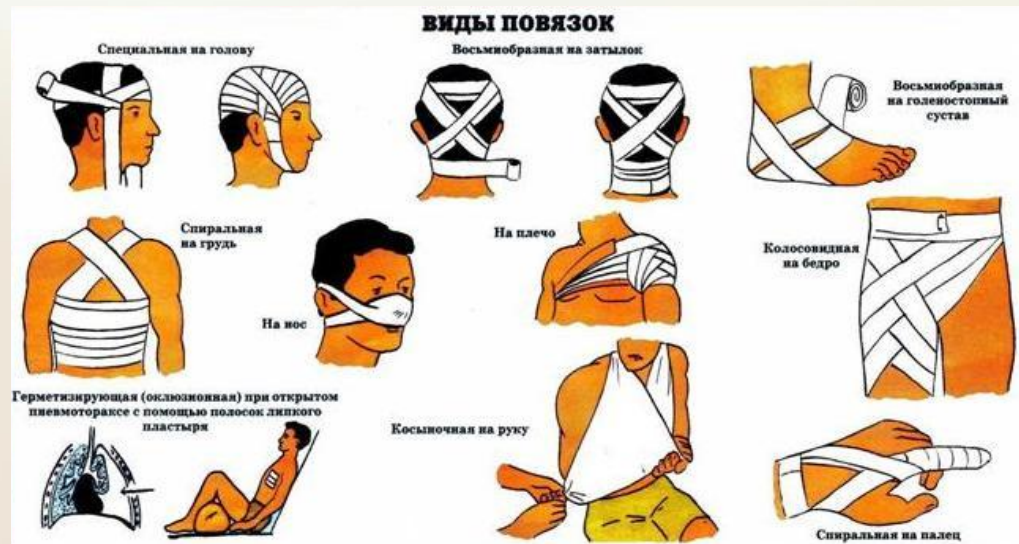


# Первая помощь при ранении

## Оказывая первую помощь при ранениях, НЕЛЬЗЯ:

- промывать рану спиртом, раствором йода - это может вызвать ожог;
- отрывать прилипшие кусочки одежды;
- засыпать рану лекарствами в виде порошков, смазывать ее какими-либо мазями или маслом;
- класть вату непосредственно на рану;
- удалять инородные тела, а при выпадении внутренних органов вправлять их в рану (можно только закрыть их стерильным материалом).

**Помните, что правильная обработка ран предохраняет от возникновения осложнений и сокращает сроки их заживления.**



# Первая помощь при растяжении связок и вывихах

**РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СУСТАВОВ** нередко происходит при падении или внезапных резких движениях и может сопровождаться разрывом соединительнотканых волокон и мелких кровеносных сосудов.

Первое, что необходимо в таких случаях сделать, - **туго перебинтовать сустав**, чтобы обеспечить неподвижность суставных костей и уменьшить отек тканей. Если есть подозрение на разрыв связок, надо наложить шину из подручных средств (плоские доски, фанера). Когда нет возможности быстро обратиться за медицинской помощью, то, чтобы уменьшить боль и отек, на место растяжения связок на первые час-два надо положить пузырь со льдом или полотенце, смоченное холодной водой. Полотенце следует чаще менять, каждый раз смачивая его холодной водой. Пострадавшего уложите или удобно посадите, обеспечив неподвижность и покой травмированной ноге или руке. Если появился кровоподтек, то больную ногу надо приподнять. Для уменьшения боли можно принять таблетку анальгина.



При незначительном растяжении связок мер первой помощи обычно бывает достаточно. В тех же случаях, когда пострадавший ощущает сильную боль или есть подозрение на разрыв связок,

**Нужно обязательно обратиться к врачу.**

## Первая помощь при растяжении связок и вывихах

При **ВЫВИХЕ** происходит разрыв связок и суставной сумки, одна из костей смещается, суставные поверхности костей полностью перестают соприкасаться (полный вывих) или соприкасаются частично (подвывих). Вывихи бывают открытыми, когда повреждается кожа и суставная сумка, и закрытыми, когда наружных повреждений нет. И в том и в другом случае может быть нарушена целостность кровеносных сосудов, нервов.

Оказывая первую помощь, прежде всего необходимо обеспечить полный покой суставу:

- больную руку повесить на косынке, бинте, -
- на ногу наложить шину с помощью подручных средств.

Чтобы уменьшить боль, к поврежденному суставу следует приложить пузырь со льдом, холодной водой. Можно принять таблетку анальгина. **Пострадавшего необходимо обязательно доставить в лечебное учреждение;** при вывихе суставов ног— непременно лежа.



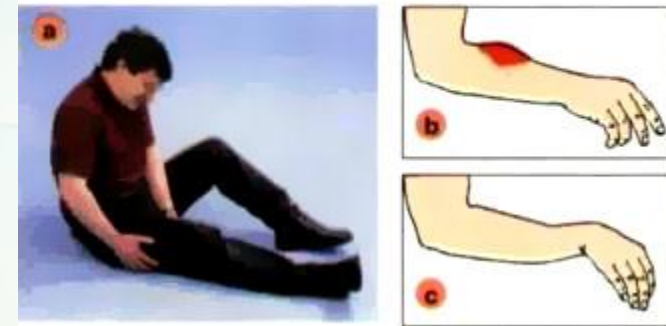
**Ни в коем случае не пытайтесь вправлять вывихи сами. Неумелыми манипуляциями можно ухудшить состояние пострадавшего вплоть до появления у него болевого шока и значительно увеличить степень повреждения мягких тканей.**

# Первая помощь при переломах

## Симптомы и признаки перелома

- Резкая боль и болезненность прикосновения (а).
- Опухоль, кровоподтеки (b) и нарушение формы и длины конечности (с), например укорачивание и кривизна.
- Ненормальная подвижность в месте перелома.
- Поврежденная конечность не функционирует вообще или ограниченно функционирует (ограничение движения в суставе).
- Ощущение хруста при попытках движения (крепитация).
- Возможные признаки шока (резкая бледность кожных покровов, холодный пот).

## Симптомы и признаки перелома



**Не трогайте пострадавшего с переломом, кроме случаев крайней необходимости.**

**Не пытайтесь никогда проверять перелом на крепитацию. Это может вызвать дальнейшие травмы.**





# Первая помощь при переломах

---

## Иммобилизация и помощь при переломах

Избегайте любых ненужных движений в области перелома.

При переломах ног перемещайте пострадавшего только в случае опасности для его жизни.

Проверяйте пульс ниже места перелома. Если вам покажется, что пульс отсутствует, считайте этот случай крайне неотложным.

Позвоните в "Скорую помощь" и подробно объясните, что случилось.

Помните о том, что у медиков "Скорой помощи" имеются прекрасные шины для помощи при переломах, и не спешите накладывать их сами.

Впрочем, вы можете устроить более удобно человека с переломом руки, кисти или ключицы, наложив на перелом повязку и подвесив руку на косынку.

Открытые переломы требуют особого внимания .

Переломы шеи и позвоночника особенно опасны, и с ними следует обращаться с большой осторожностью.

Если вы вынуждены наложить временные шины, помните о том, что необходимо фиксировать не менее двух суставов, ближайших к поврежденной области, иначе место перелома не будет обездвижено.

Всегда тщательно защищайте место повреждения ватной или марлевой прокладкой и избегайте ненужного давления, кроме случаев, когда приходится останавливать сильное кровотечение. При переломе нижних конечностей иммобилизацию можно достичь методом "нога к ноге" - пораженную конечность связывают со здоровой, сделав мягкие прокладки.

Переломы ребер могут сопровождаться пневмотораксом - засасывающей раной, через которую проходит воздух. В таких случаях рану следует запечатать немедленно и тщательно. Этим вы можете спасти жизнь пострадавшему. Запечатайте ее своей ладонью и попросите кого-нибудь принести подходящую прокладку (салфетка, клеенка) , которую потом надежно прикрепите в месте раны.



# Первая помощь при ожогах

## Ожоги от кипятка и горячих предметов

Между ожогами от кипятка и от горячих предметов нет большой разницы; в обоих случаях травма тканей вызывается высокой температурой. Поражение тканей происходит быстро, и тут самое главное, что можно сделать, это немедленно снизить температуру ожога. **Охлаждение существенно уменьшает серьезность ожога и облегчает сильную боль.**



### Обработка ожогов от кипятка и горячих предметов

1. Подержите обожженное место **под струей холодной воды не менее 15-20 минут.**
  2. Удалите или срежьте всю одежду, покрывающую обожженную поверхность тела.
  3. Удалите все потенциально сдавливающие предметы (кольца, браслеты, часы и пр. до того, как начнется отек).
- С помощью одной этой меры можно снизить тяжесть ожога, и он вместо тяжелого окажется легким. Ее следует применять по возможности при всех ожогах.

**Не мажьте ожоги маслом, мазями или лосьонами.**

**ПУЗЫРИ** Их нужно по возможности держать целыми. Для этого осторожно наложите мягкую прокладку с пышным слоем ваты сверху и зафиксируйте ее, стараясь не давить на ожог.

### Обработка прорванных пузырей

1. Прорванные пузыри накройте стерильной салфеткой, если есть.
2. Сверху положите еще одну прокладку из ваты и закрепите липкой лентой.

**Нельзя специально прорезать или прокалывать пузырь. Наружный слой кожи образует идеальную защиту для лежащих под ним тканей, которые могут оказаться очень восприимчивыми к инфекции**

# Первая помощь при обморожениях

Низкие температуры действуют на кожу, в результате подкожная ткань может промерзнуть. Это и приводит к **обморожению**. Кисти рук, ушные раковины и нос, стопы чаще всего подвергаются обморожению.



## Признаки обморожения

Кожные участки, которые подверглись обморожению, становятся бледного цвета, холодные и твердые на ощупь. После оттаивания кожный покров ткани краснеет, и эти участки начинают болеть.

## Первая помощь при обморожении

Если вы обморозили ушные раковины, пальцы рук или другие части кожи или тела нужно предпринять следующие действия:

1. Укрыться от холода и обратиться за медицинской помощью.
2. Если обморозили пальцы, уши или нос, любые участки лица, то необходимо их согреть, прикрыв их теплыми перчатками, руками.
3. **Нельзя растирать обмороженные участки снегом и вообще не следует тереть эти места.**
4. При обморожении рук или ног, для уменьшения отека, необходимо удерживать их в поднятом состоянии.
5. Если участки уже оттаяли их необходимо укутать, чтобы они не замерзли вновь.
6. Нельзя нагревать поврежденные части тела, если существует угроза повторного обморожения.
7. Если после согревания обмороженных участков чувствительность не восстановилась нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.
8. Если профессиональная медицинская помощь на какое-то время не доступна, поврежденные участки щек, носа, ушные раковины лучше согревать подогретыми кусочками ткани, а обмороженные руки и ноги необходимо согреть в теплой, только не горячей воде.
9. Для кистей рук хорошо подойдет стерильный, сухой бандаж.

Многие люди от обморожения могут испытать гипотермию. В таком случае необходимо в первую очередь спасти жизнь человека, а потом уже принимать меры против обморожения. Нужно снять драгоценности и одежду, которая может блокировать кровоток. Пострадавшему нужно выпить безалкогольный, теплый напиток. После устранения угрозы жизни нужно применять ванну. Воду нагревают до 40-42 градусов. При любых степенях обморожения следует обратиться к врачу.

# Первая помощь при обмороке

**Обморок** - это внезапная, кратковременная потеря сознания (от нескольких секунд до нескольких минут).

**Обморок может возникать** в результате: испуга, сильной боли, кровотечения, резкой смены положения тела (из горизонтального в вертикальное и т.д.).

При обмороке у пострадавшего наблюдается: обильный пот, похолодание конечностей, слабый и частый пульс, ослабленное дыхание, бледность кожных покровов.

## Необходимо:

- уложить пострадавшего горизонтально, с приподнятыми ножными конечностями.
- расстегнуть стесняющую одежду (развязать галстук (пояс), расстегнуть рубашку (блузку) и поясной ремень;
- дать приток свежего воздуха, при возможности пары нашатырного спирта;
- если причина обморока – перегрев (душное помещение), приложить холод к голове (гипотермический пакет).

В любом случае как можно быстрее вызвать **«скорую помощь»**.



**Спасибо за внимание!**