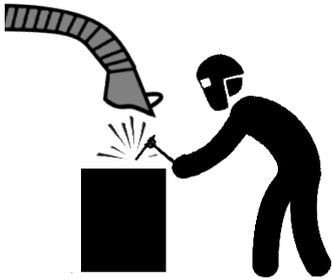
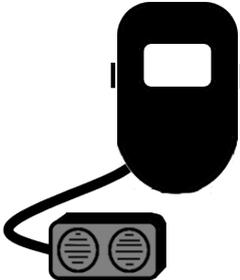


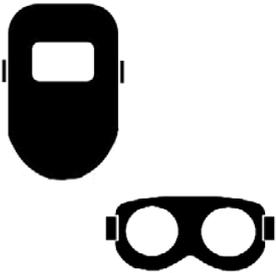
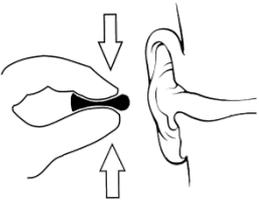
## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ОФИСА

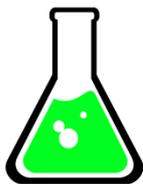
<b>Рабочее место</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Садитесь перед компьютером так, чтобы монитор был на расстоянии вытянутой руки.</li> <li>• Избегайте неудобных поз. Неудобным считается любое положение тела для поддержания, которого требуется мышечное усилие.</li> <li>• Долгое пребывание в одной, даже удобной позе ведет к застою крови. Раз в час делайте перерыв в работе.</li> <li>• Не принимайте пищу на рабочем месте.</li> <li>• Не допускайте появления бликов на мониторе. Не садитесь напротив ярких источников света.</li> </ul>
<b>Перемещения в процессе трудовой деятельности</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не допускайте наличия свободно лежащих проводов под ногами и в проходах к рабочим местам.</li> <li>• Закрывайте нижние полки тумбочек.</li> <li>• Идя по лестнице, держитесь за поручень. (В этом случае, если у вас соскользнет одна нога, у вас останется две точки опоры, и вы не потеряете равновесие). За один шаг проходите только одну ступень.</li> <li>• Сообщайте руководителю обо всех замеченных вами дефектах напольного покрытия.</li> </ul>
<b>Электробезопасность</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Следите за исправностью электросети и сообщайте руководителю о случаях видимого повреждения изоляции проводов, механического повреждения электроустановочных изделий, искрения, повышения температуры, а так же появлении нехарактерного звука при работе электрооборудования.</li> <li>• Не проводите самостоятельный ремонт электрооборудования и сети, даже если умеете это делать.</li> </ul>

## ИНСТРУКТАЖ: СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ (часть 1)

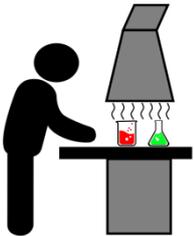
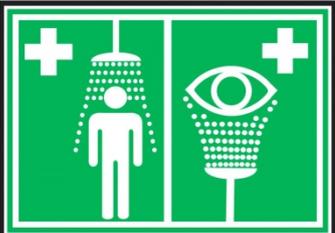
	<p>При любой сварке в воздух выделяются вредные газы. Держите лицо подальше от места сварки.</p> <p>Если вы носите очки, используйте щитки соответствующей конструкции.</p>	
	<p>Правильно используйте местные системы вытяжной вентиляции. Расположите вытяжку максимально близко к сварному шву.</p> <p>При сварке в труднодоступных местах (под оборудованием, в нишах) используйте локальные переносные вытяжки с гибким шлангом.</p>	
	<p>При производстве сварочных работ в местах, не оборудованных системами вентиляции, используйте обычный вентилятор, чтобы сдуть сварочный дым из зоны дыхания.</p>	
	<p>В отсутствие вентиляции, наденьте респиратор для защиты легких или используйте сварочный щиток с фильтром. В особо опасных условиях используйте сварочный щиток с подачей воздуха.</p> <p>Используйте средства защиты слуха, наколенники, огнеупорную одежду и перчатки.</p> <p>При работе режущим и шлифовальным инструментом одевайте защитные очки.</p>	

## ИНСТРУКТАЖ: СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ (часть 2)

	<p>Постоянное воздействие ультрафиолетового и инфракрасного спектра света могут привести к необратимой потере зрения.</p> <p>При сварке используйте защитный щиток.</p> <p>Если вы стоите рядом и помогаете сварщику, используйте защитные очки.</p>
	<p>При работе режущим и шлифовальным инструментом одевайте защитные очки.</p> <p>Попадание инородных предметов в глаз может произойти не только в результате работы с инструментом, но и после окончания работы при снятии средств защиты, а так же в процессе вытирания пота.</p>
	<p>Чтобы избежать ожогов, работайте в огнеупорной одежде.</p>
	<p>Если вам часто приходится выполнять работу стоя на коленях, используйте наколенники.</p>
	<p>Если стоя рядом с человеком, вам нужно повышать голос, чтобы быть услышанным – в этом месте повышен уровень шума и вам нужно пользоваться СИЗ органов слуха.</p>



## ИНСТРУКТАЖ: ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

	<p>Внимательно прочитайте этикетки на емкостях с химическими веществами. Не храните рядом вещества, вступающие в реакцию. Храните химические вещества в местах исключающих их розлив.</p>
	<p>Работайте с опасными химическими реактивами в специально оборудованных местах.</p>
	<p>При необходимости используйте СИЗ.</p>
	<p>Мойте руки перед едой, питьем или курением. Мойте руки с мылом после снятия перчаток.</p>
	<p>Проходите периодические медицинские осмотры. Следите за появлением опасных симптомов: Кашель, затрудненное дыхание; Хрипы, боль в горле; Зуд, покраснение глаз; Головные боли или головокружение; Кожные высыпания; Носовые кровотечения; Ожоги кожи.</p>
	<p>Изучите правила первой помощи. Изучите способы реагирования на аварии и разливы.</p>

## ИНСТРУКТАЖ ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА

Старт, остановку, движение и торможение выполняйте плавно.



Замедляйтесь перед въездом в слепой поворот. Всегда смотрите в направлении движения. Подавайте звуковой сигнал при начале движения.

Не позволяйте никому стоять или проходить под грузом или подъемным механизмом



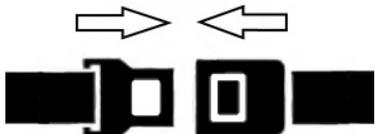
Не поднимайте людей на погрузчике и не возите их в непредназначенной для этого кабине

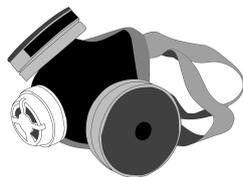
По возможности устанавливайте зрительный контакт с пешеходами или другими операторами погрузчиков. Убедитесь, что вас видят.



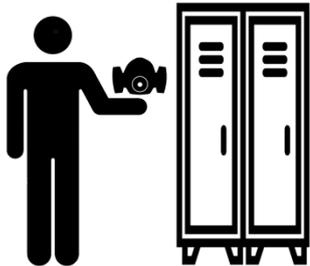


## ИНСТРУКТАЖ ВОДИТЕЛЯ

	<p>Употребление алкоголя связано с 40 процентами всех смертельных автомобильных аварий. За время пока машина проезжает 1 км водитель успевает принять до 200 решений. Скорость принятия решений после приема алкоголя у большинства людей замедляется задолго до того, как у них появляются видимые признаки опьянения.</p>
	<p>До 30 процентов всех дорожно-транспортных происшествий происходит от того, что водитель отвлекся во время движения. Телефон, карта навигатора, общение с пассажирами, регулировка кондиционера или радио, курение, еда, питье, уход за детьми – все это может стать причиной ДТП. Бесчисленное количество отвлекающих факторов побуждает водителей забыть, что их главная обязанность – обеспечить безопасность себе и пассажирам.</p>
	<p>Использование ремня безопасности может снизить риск смерти в дорожно-транспортном происшествии на 45 процентов в автомобиле и на 60 процентов в грузовике. В случае аварии, любой, кто не пристегнут ремнем, может получить удар об руль, лобовое стекло, части автомобиля или может быть выброшен из машины.</p>
	<p>Во время аварии или при резких маневрах незакрепленные предметы могут переместиться, травмируя водителя и пассажиров. Объекты, представляющие опасность, следует закреплять или хранить вне пассажирского салона.</p>
	<p>Усталость или сонливое состояние водителя обычно приводит к аварии. Чаще всего это происходит на незагруженных скоростных магистралях, когда водитель один. Важно быть хорошо отдохнувшим, бдительным и трезвым на дороге, чтобы защитить себя от водителей, которые так не поступают.</p>
	<p>Загруженность дороги может побудить других водителей начать вести себя агрессивно. Агрессивное вождение включает в себя: чрезмерную скорость, отказ использовать поворотники при смене полосы, обгон справа, частое перестроение между рядами, перестроение перед движущимся автомобилем. Лучший способ обезопасить себя от агрессивного поведения другого водителя - избегать конфликта.</p>



## ИНСТРУКТАЖ: ЗАЩИТА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

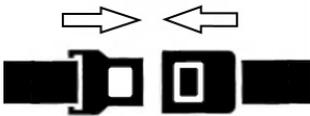
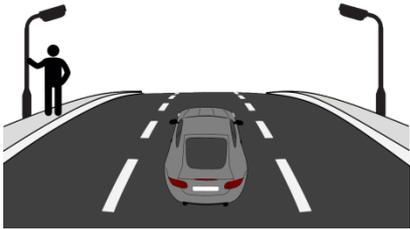
	<p>Когда респираторы не используются, их следует хранить в местах исключающих их загрязнение, механическое повреждение и деформацию.</p>
	<p>Поврежденные респираторы теряют способность защищать легкие работника. Перед применением следует проверить состояние уплотнения, ремней и клапанов.</p>
	<p>Респиратор может быть использованы в течение ограниченного количества времени, после чего его следует заменить на новый. Если респиратор загрязнился раньше этого времени, его следует заменить сразу.</p>
	<p>Плотность прилегания респиратора имеет решающее значение для защиты работников. Даже однодневная щетина уменьшает плотность прилегания респиратора. Следует быть либо гладко выбритым, либо использовать полнолицевую маску.</p>
	<p>Респираторы и противогазы с патроном не должны использоваться в атмосфере с дефицитом кислорода или в других средах, которые опасны для жизни или здоровья. В этом случае используются средства защиты органов дыхания с принудительной подачей воздуха.</p>



## ИНСТРУКТАЖ: ЗАЩИТА ОРГАНОВ СЛУХА

	<p>Если стоя рядом с человеком, вам нужно повышать голос, чтобы быть услышанным – в этом месте повышен уровень шума и вам нужно пользоваться СИЗ органов слуха.</p>
	<p>Не плотно прилегающие и/или поврежденные СИЗ, не обеспечивают заявленный производителем уровень защиты.</p>
	<p>Перед применением беруши нужно сжать, поместить в наружный слуховой проход и аккуратно, но плотно утопить для максимальной изоляции.</p>
	<p>Не находитесь в зоне с повышенным уровнем шума дольше необходимого.</p>
	<p>Если уйдя с работы, вы слышите звон в ушах или замечаете снижение слуха – обратитесь к врачу.</p>

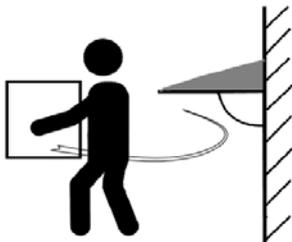
## ИНСТРУКТАЖ: КОМАНДИРОВКА

<p>Работник, направляемый в служебную командировку, обязан знать, что во все время следования к месту командировки и обратно и во все время нахождения в сторонних организациях, он считается исполняющим служебные обязанности и, что на него распространяются требования Правил внутреннего трудового распорядка.</p>	
	<p>Не отвлекайте водителя во время движения. Не давайте водителю советов по управлению автомобилем, даже если вам кажется, что он не прав.</p>
	<p>Находясь в транспортном средстве, всегда пристегивайтесь ремнями безопасности.</p>
	<p>Старайтесь садиться в машину и покидать ее с правой стороны. Выходя из левой двери, предварительно убедитесь в отсутствии движущегося транспорта.</p>
	<p>Если вы заметили у водителя признаки сонливости (частое зевание, закрываются глаза, опускается голова) попросите его остановиться.</p>
	<p>При движении вдоль автодорог или пересечении проезжей части вне оборудованных мест, пешеходы не должны создавать помех для движения транспортных средств. Не выходите из-за припаркованного транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.</p>
	<p>При движении вдоль автодорог в темное время суток используйте одежду со светоотражающими элементами.</p>

## ИНСТРУКТАЖ: ПРИСТАВНЫЕ ЛЕСТНИЦЫ. СТРЕМЯНКИ

	<p>Не превышайте грузоподъемность лестницы.          Не работайте на одной лестнице вдвоем.          Не работайте стоя на верхней ступеньке.          Не стойте под лестницей.</p>
	<p>Не оставляйте на ступенях лестницы инструменты, материалы и посторонние предметы.          Не допускайте попадания на лестницу масла, смазки и других жидкостей представляющих опасность скольжения.</p>
	<p>Используйте лестницы только на устойчивых и ровных поверхностях.          Примите меры для предотвращения случайного движения лестницы. Придерживайте лестницу с напарником.          Для садовых работ используйте лестницы с заостренными ножками.</p>
	<p>Не работайте на лестнице в местах, где ее могут случайно сдвинуть отрывающейся дверью или движущимися машинами и механизмами.          При установке лестницы предусмотрите места для прохода людей или ограничьте движение в районе работ.</p>
	<p>Поднимайтесь или спускайтесь по лестнице только лицом к ней. Хотя бы одной рукой держитесь за лестницу.</p>
	<p>Не переносите предметы или грузы, которые могут привести к потере равновесия и падению. Не работайте электроинструментом стоя на лестнице. (Используйте подмости)</p>

## ИНСТРУКТАЖ: РУЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА ГРУЗОВ

	<p>Норма разового подъема тяжестей:  мужчинами - не более 50 кг;  женщинами - не более 15 кг.</p>
	<p>Поднимайте вес не спиной, а ногами. Держите спину прямо. Не наклоняйтесь над грузом.</p>
	<p>Держите груз ближе к телу, в районе талии.</p>
	<p>Не поворачивайте тело при подъеме. Поворачивайтесь всем корпусом.</p>
	<p>Поднимайте тяжелые или громоздкие предметы вдвоем.</p>
	<p>Укрепляйте мышцы спины, таза и бедер, которые поддерживают ваш позвоночник и отвечают за наклоны туловища (мышцы кора).</p>