ИНСТИТУТ СЛАВЯНОВЕДЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

ПАМЯТКА ДЛЯ РАБОТНИКОВ

ИНСТРУКТАЖ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Как сохранить здоровье на рабочем месте и помочь коллеге, если что-то случилось



- Виды инструктажей
- Права и обязанности
- Работа за компьютером
- Как не получить травму
- Первая помощь

Источник: Положение о порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утвержденное приказом и.о. директора ИСл РАН 26.10.2026 №26-10.2 Правила обучения по охране труда (ПП РФ № 2464), Трудовой Кодекс Российской Федерации, материалы оценки проф.рисков в ИСл РАН, Положение о системе управления охраной труда, утвержденное приказом директора ИСл РАН 15.10.2024 №15.10-4 (в редакции приказа и.о. директора ИСл РАН от 26.10.2026 №26.10-1)

КАКИЕ БЫВАЮТ ИНСТРУКТАЖИ

✓ проводится в ИСл РАН ✗ не проводится

1 ✓ **Вводный**

До начала работы, для всех новых работников. Проводит специалист по охране труда.

2 ✗ **Первичный на рабочем месте**

До начала самостоятельной работы. Проводит ваш руководитель.

3 ✗ **Повторный**

Не реже одного раза в 6 месяцев.

4 ✓ **Внеплановый**

При изменениях в работе или правилах, после несчастного случая, перерыва более 60 дней.

5 ✓ **Целевой**

Перед разовой работой вне ваших обязанностей и работами повышенной опасности.

В ИСл РАН все должности освобождены приказом директора от первичного и повторного инструктажа.
Безопасным приёмам работы с компьютером и оргтехникой работник обучается на вводном инструктаже.

Источник: Правила обучения по охране труда (ПП РФ от 24.12.2021 № 2464, ред. от 30.06.2026), п. 8-23., Приказ и.о.директора ИСл РАН №10.07-1 от 10.07.2026 "О внесении изменений в перечень должностей работников, освобожденных от прохождения первичного инструктажа на рабочем месте в ИСл РАН», Положение о порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утвержденное приказом и.о. директора ИСл РАН 26.10.2026 №26-10.2

ВАШИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО

- на рабочее место, отвечающее требованиям охраны труда;
- на информацию об условиях труда и рисках на рабочем месте;
- на обучение по охране труда за счёт работодателя;
- отказаться от работы при опасности для жизни и здоровья из-за нарушения требований охраны труда — до её устранения, без дисциплинарной ответственности;
- участвовать в расследовании несчастного случая с вами.

ВЫ ОБЯЗАНЫ

- соблюдать требования охраны труда;
- проходить инструктажи, обучение и проверку знаний;
- следить за исправностью оборудования; заметив неисправность — сообщить руководителю и прекратить работу до её устранения;
- немедленно сообщать руководителю об опасной ситуации, несчастном случае, ухудшении здоровья;

Источник: Трудовой кодекс РФ, ст. 215 «Обязанности работника в области охраны труда», ст. 216, 216,1, Положение о системе управления охраной труда, утвержденное приказом директора ИСл РАН 15.10.2024 №15.10-4 (в редакции приказа и.о. директора ИСл РАН от 26.10.2026 №26.10-1)



ОПАСНОСТИ: В КАБИНЕТЕ, АРХИВЕ, БИБЛИОТЕКЕ

Падение
Мокрый пол, провода и коробки в проходах.

Падение с высоты
Стул или стол вместо стремянки.

Падение предметов
Тяжёлые книги и папки на верхних полках.

Электрический ток
Неисправные розетки, вилки и провода.

Ожоги
Кипяток, горячие чайники и обогреватели.

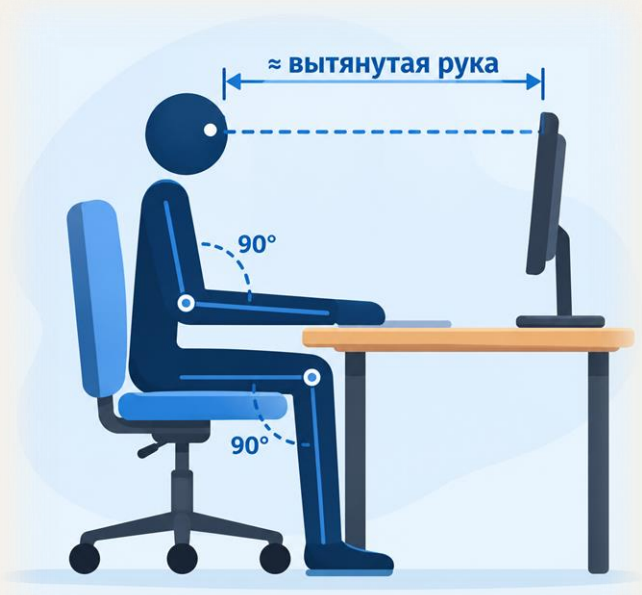
Глаза и спина
Долгие часы за компьютером.

Подъём тяжестей
Коробки с книгами, бумагой, оборудованием.

Переутомление
Высокий темп работы без отдыха, стресс.

Источник: Правила обучения по охране труда (ПП РФ № 2464), прил. № 1, тема «Источники опасности…», Материалы оценки проф.рисков ИСл РАН

РАБОЧЕЕ МЕСТО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



- Экран — на расстоянии вытянутой руки, его верхний край — на уровне глаз или чуть ниже.
- Поставьте монитор боком к окну, чтобы не было бликов. Свет должен быть ровным и достаточным.
- Сидите, опираясь на спинку стула; стопы — на полу или на подставке.
- Клавиатура и мышь — рядом с вами, локти согнуты примерно под прямым углом.
- Провода не должны лежать в проходе. Не зажимайте и не перегибайте их мебелью.

Источник: Правила обучения по охране труда (ПП РФ № 2464), п. 13 — безопасные приёмы работы с ПЭВМ. Инструкция по охране труда ИСл РАН при работе на персональном компьютере, утвержденная приказом директора ИСл РАН от 05.11.2024 №05.11-2

ПЕРЕРЫВЫ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Крепко зажмурьтесь на 3–5 секунд, затем откройте глаза на столько же. Повторите 6–8 раз.
2. Быстро поморгайте в течение 1–2 минут.
3. Посмотрите прямо перед собой 2–3 секунды, затем на палец вытянутой руки (25–30 см) 3–5 секунд. Повторите 10–12 раз.
4. Закройте глаза и слегка помассируйте веки пальцами.

Источник: портал Минздрава России «Так здорово» — https://www.takzdorovo.ru/stati/fizicheskaya-aktivnost-na-rabochem-meste-kak-vstat-s-rabochego-mesta-i-ne-vpast-v-gipodinamiyu/
https://www.takzdorovo.ru/stati/gimnastika-dlya-glaz/

ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ И ОРГТЕХНИКА



Включайте технику только в исправные розетки и только сухими руками.



Вынимая вилку из розетки, держитесь за её корпус, а не за провод.



Не ставьте чашки, вазы и бутылки на технику и рядом с ней.



Не вскрывайте и не чините технику сами, не снимайте крышки и кожухи.



Замялась бумага — выключите принтер и действуйте по инструкции к нему.



Искрит, греется, пахнет гарью — отключите технику и сообщите заведующему отделом (центром) или управляющему делами Авдееву А.О.

Источник: Трудовой кодекс РФ, ст. 215, Правила обучения по охране труда (ПП РФ от 24.12.2021 № 2464), п. 13; Инструкция по охране труда для неэлетротехнического персонала 1гр по электробезопасности в ИСл РАН, утвержденная приказом директора ИСл РАН от 05.11.2024 №05.11-2

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

- Тяжёлые книги и папки кладите на нижние полки, не перегружайте стеллажи.
- Закрывайте ящики столов и шкафов — о них легко удариться.
- На лестнице держитесь за перила
- Мокрый пол, снег и лёд у входа в здание РАН — идите медленно и смотрите под ноги.
- Не оставляйте коробки, зонты, сумки и провода в проходах.
- Проход плохо освещён или перегорела лампа — сообщите заведующему отделом (центром) или управляющему делами Авдееву А.О.



Источник: Правила обучения по охране труда (ПП РФ № 2464), прил. № 1, тема «Источники опасности…»

ПОДЪЁМ ТЯЖЕСТЕЙ

Предельные нормы для женщин при подъёме и переносе тяжестей вручную (вес — вместе с тарой и упаковкой):

15 кг	разовый подъём без переноса
10 кг	подъём и перенос при чередовании с другой работой (до 2 раз в час)
7 кг	подъём и перенос постоянно в течение рабочего дня



Источник: приказ Минтруда России от 14.09.2021 № 629н (действует до 01.03.2028)

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ КОЛЛЕГА ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ

1

Помогите пострадавшему

Окажите первую помощь, при необходимости вызовите 103 или 112.

2

Сообщите руководителю

Сразу, даже если травма кажется пустяковой.

3

Сохраните обстановку

Если это безопасно, ничего не трогайте или сфотографируйте место.

4

Расскажите, что случилось

Работодатель расследует несчастный случай и устраняет его причины.

Микротравма — ссадина, ушиб, поверхностная рана, после которых не нужен больничный. О ней тоже сообщите руководителю: работодатель учитывает микротравмы и разбирает их причины.

Источник: Трудовой кодекс РФ, ст. 215, 226 «Микроповреждения (микротравмы)», ст.228, Положение об особенностях расследования микротравм работников ИСл РАН, утвержденное приказом директора ИСл РАН от 15.10.2024 № 15.10-2

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

1 Безопасность

Убедитесь, что вам и пострадавшему ничего не угрожает: ток, огонь, падающие предметы.

2 Кровотечение

Сильно кровоточит — сразу прижмите рану, затем наложите давящую повязку.

3 Сознание и дыхание

Окликните человека. Не отвечает — запрокиньте голову, поднимите подбородок, проверьте дыхание.

4 Нет дыхания

Вызовите 103 или 112 и начните реанимацию: 30 надавливаний на грудину и 2 вдоха (см. следующий слайд).

5 Без сознания

Если дышит — уложите в устойчивое боковое положение и вызовите скорую.

6 До приезда скорой

Осмотрите пострадавшего, помогите по ситуации, следите за дыханием и поддержите его.

Источник: приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н, прил. № 2
учебное пособие «Первая помощь» (Л.И. Дежурный и др.) — https://allfirstaid.ru/system/files/umk/uchebnoe_posobie_pp.pdf

СЕРДЕЧНО-ЛЁГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ



30 : 2
надавливаний и вдохов

5–6 см
глубина надавливаний

100–120
надавливаний в минуту

1. Уложите человека на спину на твёрдую ровную поверхность.
2. Основание ладони — на центр груди, вторая рука сверху, пальцы в замок.
3. Руки прямые, плечи над пострадавшим: давите весом тела.
4. Не останавливайтесь до приезда скорой или появления признаков жизни.
5. Принесли дефибриллятор (АНД) — включите его и выполняйте его подсказки.

Источник: учебное пособие «Первая помощь» (Л.И. Дежурный и др.), разделы о реанимации и АНД — https://allfirstaid.ru/system/files/umk/uchebnoe_posobie_pp.pdf

ЧАСТЫЕ СЛУЧАИ: ЧТО ДЕЛАТЬ

Порез, кровотечение

Прижмите рану чистой салфеткой или бинтом, затем наложите давящую повязку.

Ожог кипятком

Охлаждайте прохладной водой не менее 20 минут. Не вскрывайте пузыри, ничем не мажьте.

Удар током

Сначала обесточьте: выключатель, вилка, автомат. Только потом прикасайтесь к пострадавшему.

Ушиб, перелом

Обеспечьте покой, приложите холод. Сильная боль или деформация — вызовите скорую.

Подавился

Не может дышать: наклоните вперёд, 5 ударов ладонью между лопатками, затем 5 толчков в верх живота.

Потерял сознание

Проверьте дыхание. Дышит — устойчивое боковое положение и скорая; не дышит — реанимация.

Источник: учебное пособие «Первая помощь» (Л.И. Дежурный и др.), сайт allfirstaid.ru — https://allfirstaid.ru/system/files/umk/uchebnoe_posobie_pp.pdf

ЗАПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ

103

скорая медицинская помощь

112

единый номер экстренных служб

- Не беритесь за работу, по которой не прошли инструктаж
- Неисправность или опасность — сразу сообщите руководителю
- О любой травме, даже небольшой, сообщайте руководителю
- Не вставайте на стулья и столы — берите стремянку
- За компьютером делайте паузы и гимнастику для глаз



Аптечки находятся в канцелярии, у 820 и 920 каб.

Источник: Трудовой кодекс РФ, ст. 215, 216, Приказ Минздрава России от 03.05.2024 № 220н, Приказ директора ИСл РАН №04.03-3 от 04.03.2025 «О назначении лица, ответственного за содержания аптечек для оказания первой помощи пострадавшим»