



Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Региональная академия профессиональных стандартов»  
АНО ДПО «РАПС»

ИНН/КПП 5404068363/540401001

Тел/факс: +7 (383) 30-80-431, e-mail: [info@raps54.ru](mailto:info@raps54.ru), сайт: <http://raps54.ru>

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор АНО «РАПС»



Марина Е.А.  
12.04.2018

## Инструкция для охраны труда для слушателей АНО ДПО «РАПС»

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Настоящая инструкция разработана с учетом следующих нормативных документов: ГОСТ 12-0-003-74 «Опасные и вредные производственные факторы — Классификация»; РД 11 12.0035-94 «ССБТ. Инструкция по охране труда. Требования к разработке, оформлению, изложению и обращению» и регламентирует безопасность слушателей во время прохождения обучения в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального «Региональная академия профессиональных стандартов» (далее АНО ДПО «РАПС»), а также по пути следования к месту учебы, и другие требования безопасности учебного процесса.

1.1. При прохождении очного, очно-заочного обучения в АНО ДПО «МИДО», до момента получения образовательных услуг, слушатели обязаны ознакомиться с требованиями настоящей инструкции с отметкой в заявлении-анкете.

1.2. Слушатели должны соблюдать:

- Правила внутреннего трудового распорядка, расписание учебных занятий;
- Требования охраны труда;
- Требования пожарной безопасности;
- Требования электробезопасности;
- Требования охраны труда при использовании технических средств обучения;
- Требования санитарных норм и правил личной гигиены;
- Требования сотрудников АНО ДПО «РАПС», наделенных соответствующими полномочиями, касающихся охраны труда, соблюдения установленных правил и порядка в АНО ДПО «РАПС»;
- Нравственные и этические нормы;
- Нормы законодательства в сфере охраны здоровья граждан.

1.3. В АНО ДПО «РАПС» запрещается:

- Приносить, передавать, использовать в АНО ДПО «РАПС» и на его территории оружие, спиртные напитки, токсические и наркотические вещества и иные предметы и вещества, способные причинить вред здоровью участников образовательного процесса и работников АНО ДПО «РАПС»;
- Курить, за исключением специально отведенного для курения месте;
- Подниматься на стул, стол, тумбочку, подоконник и т. п.;
- Использовать для сидения случайные, не предназначенные для этого предметы и оборудование;
- Входить в технические и хозяйственные помещения с ограниченным доступом (Электрощитовая, склад, подвал, чердак и т. п.);
- Ходить по мокрому покрытию во время проведения влажной уборки пола, необходимо обойти этот участок или дождаться окончания уборки и высыхания покрытия;
- Прием пищи и курение допускается только в специально отведенном для этого месте.
- Стоять перед дверьми (воротами) во избежание столкновения при их резком открытии;
- Наступать на электрические кабели и шнуры переносных электропотребителей, открывать дверцы электрошкафов.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

2.1. Требования охраны труда при нахождении и перемещении во время пребывания на территории АНО ДПО «РАПС», в административном здании, в учебных аудиториях помещениях:

- Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте;
  - Не выбрасывать наружу через окна и форточки какие-либо предметы;
  - Не садиться и не становиться ногами на подоконники закрытых или открытых окон;
  - Не перевешиваться через подоконники открытых окон;
  - Соблюдать правила пожарной безопасности;
  - Выполнять требования охраны труда при работе с ПК;
  - Передвигаться по территории спокойным шагом по установленным маршрутам (коридоры, лестничные марши, проходы между рабочими местами и т. п.), во время ходьбы быть внимательным и контролировать состояние покрытия и изменение окружающей обстановки. При возникновении опасности изменить направление движения и покинуть опасную зону;
  - При больших снегопадах и оттепели во время выхода из зданий не задерживаться на крыльце, а быстро отходить на безопасное расстояние от здания (5 метров) во избежание получения травм от падения снега и льда;
  - При перемещении на улице не ходить вдоль стен здания. Если участок пешеходной дороги огорожен, и идет сбрасывание снега с крыш, обязательно обойти это место на безопасном расстоянии. Выполнять требования указателей или словесных объяснений работников коммунальных служб;
  - Быть внимательным при движении по ступенькам крыльца при входе и выходе из здания, держаться за перила во избежание получения травм;
  - Не заходить за установленные ограждения;
  - Не приближаться к местам проведения погрузочно-разгрузочных работ, ремонтно-строительных работ, к местам выполнения работ на высоте (лестницы, стремянки, вышки леса и т.д.)
  - Не приближаться к дверям и воротам электрических подстанций (распределительных, трансформаторных, комплексных)
  - Не приближаться к маневрирующему автотранспорту
  - Не перебегать дорогу перед движущимся автотранспортом
- При передвижении по лестничным маршам держаться за перила, не перевешиваться через них, не переступать и не перепрыгивать через несколько ступеней лестницы.

Не переносить предметы, держа их перед собой, загромождавая путь передвижения.

2.2. При использовании технических средств обучения слушатель обязан:

- Пользоваться только технически исправными средствами

При неисправности технических средств немедленно прекратить работу и сообщить преподавателю либо администрации АНО ДПО «РАПС»

- Соблюдать порядок использования технических средств обучения, правил личной гигиены;
- Соблюдать правила пожарной безопасности и электробезопасности;
- Знать места расположения первичных средств пожаротушения.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1 В случае обнаружения пожара или признаков горения (запах гари, задымление, повышение температуры и т.п.):

- Немедленно сообщить об этом по телефону 01 (с мобильного 101 или 112) при этом назвать: адрес объекта, место возникновения пожара, назвать свою фамилию;
- Сообщить о пожаре преподавателю либо сотруднику ответственному за пожарную безопасность;

-Выполнять все требования преподавателя, либо работника ответственного за эвакуацию;

-Организованно покинуть здание. Эвакуация должна проходить по мере освобождения, одновременно через два выхода главный и запасной (смотри поэтажный план эвакуации). Во время пожара не следует открывать окна и разбивать стекла (может усилить горение). Следует помнить что у пола при задымлении воздух более чистый. По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком. Дышите через мокрую тряпку.

Если пути эвакуации отрезаны пожаром необходимо закрыть окна и форточки, перекрыть вентиляционные каналы заслонкой (в крайнем случае мокрой тряпкой), отключить электричество и поливать пол холодной водой. Если дым и огонь проникает в помещение, остается возможность подавать спасателям сигналы из окна.

Выходить через горящее дымное место можно, только исчерпав все другие возможности. При этом укройте как можно большую площадь своей кожи мокрым головным убором и одеждой, рот нос закройте мокрой тряпкой. Место, охваченное огнем, нужно пробежать (не делая там вдоха).

Главное на пожаре не поддаваться панике и не терять самообладания.

### 3.2 При необходимости оказания первой медицинской помощи пострадавшим:

В случае необходимости оказания первой медицинской помощи пострадавшему слушатель должен знать следующие правила и приемы оказания первой медицинской помощи при различных поражениях и травмах.

3.2.1 Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии (внезапная смерть) — приступить к реанимации:

- убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии (нельзя терять время на определение признаков дыхания);
- освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень (нельзя проводить непрямой массаж сердца не освободив грудную клетку и не расстегнув поясной ремень), повернуть пострадавшего на спину;
- начать непрямой массаж сердца. Часто та нажатия 50-80 раз в минуту. Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 3-4 см (ладонь нужно расположить так, чтобы большой палец был направлен не на спасателя);
- сделать 2 «вдоха» искусственного дыхания. Зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшему и сделать максимальный вдох ему в рот (желательно через марлю, салфетку, или маску «рот в рот»);
- Выполнять комплекс реанимации. При сужении зрачков, но отсутствии сердцебиения реанимацию нужно проводить до прибытия мед. Персонала.

Правила выполнения:

- Если оказывает помощь один спасатель, то 2 «вдоха» искусственного дыхания делают после 15 надавливаний на грудину.
- Если оказывает помощь группа спасателей, то 2 «вдоха» искусственного дыхания делают после 5 надавливаний на грудину.
- Для быстрого возврата крови к сердцу — приподнять ноги пострадавшего.
- Для сохранения жизни головного мозга — приложить холод к голове.
- Для удаления воздуха из желудка - повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка.
- Организовать действия партнеров.
- Первый спасатель проводит массаж сердца, отдает команду “Вдох!и контролирует эффективность вдоха по подъему грудной клетки.
- Второй спасатель проводит искусственное дыхание, контролирует реакцию зрачков, пульс на сонной артерии и информирует партнеров о состоянии пострадавшего: “Есть реакция зрачков! Нет пульса! Есть пульс!” и т. п.
- Третий приподнимает ноги пострадавшего для лучшего притока крови к сердцу и готовится к смене партнера, выполняющего непрямой массаж сердца.
- Нельзя располагать спасателей друг напротив друга.

3.2.2 Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии (состояние комы):

- повернуть пострадавшего на живот. Только в положении «Лежа на животе» пострадавший должен ожидать прибытия врачей (нельзя оставлять человека в состоянии комы лежать на спине)
- периодически удалять из ротовой полости слизь и содержимое желудка с помощью салфетки или резинового баллончика;
- приложить холод к голове. Можно использовать пузырь со льдом или бутылки и пакетики с холодной водой или снегом, либо гипотермический пакет.

3.2.3 в случаях артериального кровотечения:

- прижать пальцами или кулаком артерию (выше раны) нельзя терять время на освобождение конечностей от одежды;
- наложить кровоостанавливающий жгут (до отсутствия пульса, кроме жгута на шею). Под жгут положить записку о времени наложения жгута. Жгут на конечность можно наложить зимой не более чем на 1 час, летом не более чем на 1,5 часа. В случае посинения и отека конечности (при неправильном наложении жгута) следует немедленно заново наложить жгут.

### 3.2.4 Наложение повязки на рану:

#### При ранении конечности:

- промыть рану перекисью;
- накрыть рану любой чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны (запрещается промывать рану водой);
- прибинтовать салфетку или прикрепить ее лейкопластырем (запрещается вливать в рану спиртовые или любые другие растворы);

#### При проникающем ранении груди:

- прижать ладонь к ране и закрыть в нее доступ воздуха (недопустимо извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия);
- наложить герметичную повязку или лейкопластырь (транспортировка только в положении «сидя»);

#### При проникающем ранении живота:

- прикрыть рану чистой салфеткой;
- прикрепить салфетку, полностью прикрывающую края раны пластырем;
- приподнять ноги и расстегнуть поясной ремень. При возможности положить холод на живот. Ожидание помощи и транспортировка — только в положении «лежа на спине» с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами. (Запрещается вправлять выпавшие органы, давать пить).

### 3.2.5 Обработка термических ожогов на месте происшествия:

#### Без нарушения целостности ожоговых пузырей:

- подставить под струю холодной воды на 10-15 минут и (или) приложить холод на 20-30 минут (нельзя смазывать обожженную поверхность маслами и жирами)

#### С нарушениями целостности ожоговых пузырей и кожи накрыть сухой чистой тканью;

- поверх сухой чистой ткани приложить холод (запрещается промывать водой, бинтовать обожженную поверхность)

### 3.2.6 Переломы костей и конечностей:

- зафиксировать конечность с помощью подручных средств в положении «лежа» на спине (костей голени, бедра и коленного сустава).
- зафиксировать конечность с помощью складных шин (костей предплечья и локтевого сустава)

### 3.2.7 В случае обморока:

если нет пульса на сонной артерии — приступить к комплексу реанимации;

если есть пульс на сонной артерии :

- приподнять ноги, расстегнуть ворот сорочки, ослабить галстук, поясной ремень;
- надавить на болевую точку (под носом);
- если в течении 3 минут сознание не появилось — повернуть пострадавшего на живот и приложить холод на живот;

#### При тепловом ударе

перенести в прохладное место, приложить холод к голове и груди.

При отсутствии навыков оказания первой помощи слушатель должен оповестить администрацию о произошедшем для принятия мер по оказанию помощи пострадавшему.

Слушатель не должен приступать к занятиям при плохом самочувствии или внезапной болезни. При ухудшении самочувствия либо при несчастном случае пострадавший (по возможности) или очевидец несчастного случая обязаны немедленно сообщить администрации о произошедшем для принятия мер по оказанию помощи.

## **4. ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА И ОБНАРУЖЕНИИ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ**

### 4.1 Предупредительно-защитные меры

Будьте внимательны к тому, что происходит в учреждении и на его территории.

Бдительность должна быть постоянной и активной. Обращайте внимание на появление посторонних предметов

(мешки, пакеты, сумки, портфели и пр.)

Обращайте внимание на появление подозрительных посторонних лиц и их поведение. Не вступайте в контакт с подозрительными лицами. Сообщите администрации о присутствии подозрительных лиц.

Признаки наличия взрывных устройств:

- Самыми явными являются: шум из обнаруженного предмета (тиканье часов, щелчки);
- Бесхозные портфели, чемоданы, сумки, свертки-, мешки, ящики, коробки;
- Присутствие проводов, небольшой антенны, изоляторы;
- Растяжки из проволоки, шпагата, веревки.

Действия при обнаружении подозрительного предмета или взрывного устройства:

- Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС, оперативному дежурному администрации города;
- Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками, не подпускать к нему других;
- Исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателя;
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов и указать место нахождения подозрительного предмета;
- Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.

## 5. ПОВЕДЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ

**Если вы ранены:**

Постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани. Остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении.

**Если вы задыхаетесь:**

Наденьте влажную ватно-марлевую повязку. Защитите органы дыхания мокрым полотенцем, платком, шарфом, другой тканью. При запахе газа раскройте окна, не пользуйтесь зажигательными принадлежностями (спички, зажигалки и пр.), не включайте электрические приборы, освещение.

**Если вас завалило:**

Обуздайте первый страх, не падайте духом. Осмотритесь — нет ли поблизости пустот. Уточните, откуда поступает воздух. Постарайтесь подать сигнал рукой, палкой, голосом, стуком. Лучше это делать, когда услышите голоса людей, лай собак. Как только машины и механизмы прекратят работу и наступит тишина, значит объявлена «минута молчания». В это время спасатели с приборами и собаками ведут усиленную разведку. Используйте это — привлечите их внимание любым способом. Вас обнаружат по стону, крику, и даже по дыханию.

**Если вас захватили в заложники:**

Основные правила поведения: возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте. Разговаривайте спокойным голосом. Подготовьтесь физически и морально к возможному суровому испытанию. Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям. С самого начала (особенно первый час) выполняйте все указания бандитов. Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение. Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега. Заявите о своем плохом самочувствии. Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематику разговора, темперамент, манеру поведения). Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения). Сохраняйте умственную и физическую активность. Помните: правоохранительные органы делают все, чтобы вас вызволить. Не пренебрегайте пищей. Это может сохранить силы и здоровье. Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников. При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

## СПИСОК ТЕЛЕФОНОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

ТЕЛЕФОНЫ СПЕЦВЫЗОВОВ (Со стационарного и мобильного телефона)	
Единый номер пожарных (Стационарный)	01
(Мобильный)	101
Полиция (Стационарный)	02
(Мобильный)	102
Скорая помощь (Стационарный)	03
(Мобильный)	103
При возникновении ЧС	
Единая дежурно-диспетчерская служба (служба спасения)	112