



---

(повне найменування закладу із зазначенням підпорядкованості)

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**З ОХОРОНИ ПРАЦІ № \_\_\_\_**  
**ВЧИТЕЛЯ ІНФОРМАТИКИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

---

(місце видання)

(повне найменування закладу із зазначенням підпорядкованості)

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ \_\_\_\_\_  
(посада керівника і

\_\_\_\_\_ )  
найменування закладу)

№ \_\_\_\_\_  
(число, місяць, рік)

## **ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № \_\_\_\_ ВЧИТЕЛЯ ІНФОРМАТИКИ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дія інструкції поширюється на всі підрозділи навчального закладу. Інструкція розроблена на основі ДНАОП 0.00-8.03-93 "Порядок опрацювання та затвердження власником нормативних актів про охорону праці, що діють на підприємстві", ДНАОП 0.00-4.15-98 "Положення про розробку інструкцій з охорони праці", ДНАОП 0.00-1.31-99 "Правила охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальної техніки", примірної інструкції з охорони праці «Під час робіт на персональному комп'ютері» .

Дана інструкція встановлює вимоги щодо охорони праці в кабінеті інформатики та під час роботи вчителя на персональному комп'ютері. До роботи на персональному комп'ютері (ПК) допускаються особи, які пройшли спеціальне навчання.

1.2. Інструкція встановлює порядок безпечного ведення робіт на робочому місці в приміщеннях, на території навчального закладу та інших місцях, де працівник виконує доручену йому роботу безпосереднім керівником, або керівником навчального закладу.

1.3. Інструкція з охорони праці є обов'язковою для виконання відповідно до Закону України «Про охорону праці» і Кодексу законів «Про працю» України. За невиконання даної інструкції працівник несе дисциплінарну, матеріальну, адміністративну та кримінальну відповідальність.

1.4. Адміністрація навчального закладу здійснює страхування працівника від нещасних випадків та професійних захворювань. В разі ушкодження

здоров'я працівника на виробництві, він має право на відшкодування заподіяної йому шкоди. Відшкодування здійснюється Фондом соціального страхування від нещасних випадків на виробництві відповідно до чинного законодавства.

1.5. Перед призначенням на роботу працівник навчального закладу повинен пройти медичний огляд. Для своєчасного виявлення і лікування хронічних захворювань працівники не рідше за один раз на рік підлягають плановому обстеженню. На кожного працівника навчального закладу заводиться санітарна книжка встановленого зразка.

1.6. Вчителі інформатики періодично, один раз на три роки проходять навчання з питань охорони праці яке проводиться у вигляді складової частини безпеки життєдіяльності з наступною атестацією і присвоєнням I кваліфікаційної групи по електробезпеці. Перевірка знань працівників навчальних закладів з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності проводиться за нормативно – правовими актами з охорони праці, електро., пожежної, безпеки тощо, додержання яких входить до їхніх функціональних обов'язків.

1.7. Всі новоприйняті працівники повинні пройти вступний інструктаж. Вступний інструктаж проводиться спеціалістом служби охорони праці. Запис про проведення вступного інструктажу робиться в журналі реєстрації вступного інструктажу з питань охорони праці, який зберігається службою охорони праці а також у наказі про прийняття працівника на роботу. Після цього проводиться остаточне оформлення новоприйнятого працівника, і направлення його до місця роботи.

1.8. До початку роботи, безпосередньо на робочому місці, кожен новоприйнятий на роботу працівник, повинен пройти первинний інструктаж з охорони праці. Всі працівники загальних професій проходять повторний інструктаж не рідше за один раз на 6 місяців. Результати інструктажу фіксуються в журналі інструктажів на робочому місці.

1.9. Працівник навчального закладу зобов'язаний дотримуватись правил внутрішнього трудового розпорядку, виконувати режими праці і відпочинку.

1.10. Під час роботи жінок забороняється їх залучення до підіймання і переміщення речей, маса яких перевищує встановлені для них граничні норми. Підіймання і переміщення вантажів при чергуванні з іншою роботою становить: до 2 разів на годину – 10кг.; підіймання і переміщення вантажів постійно протягом робочої зміни – 7кг. Сумарна вага вантажу, який переміщується протягом кожної години робочої зміни, не повинна перевищувати: з робочої поверхні — 350 кг; з підлоги — 175 кг. . У вагу вантажу, що переміщується, включається вага тари і упаковки. При переміщенні вантажу на візках або у контейнерах докладене зусилля не повинно перевищувати 10 кг.Рівнем робочої поверхні вважається робочий рівень стола, верстата тощо згідно з ГОСТами 12.2.032-78 та 12.2.033-78.

1.11. На робочому місці можуть бути такі небезпечності:

Основні небезпечні і шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на оператора (користувача):

**а) фізичні:**

- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- підвищений рівень рентгенівського випромінювання;
- підвищений рівень ультрафіолетового випромінювання;
- підвищений рівень інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень запиленість повітря робочої зони;
- підвищений зміст позитивних аероіонів у повітрі робочої зони;
- знижений вміст негативних аероіонів у повітрі робочої зони;
- знижена чи підвищена вологість повітря робочої зони;
- знижена чи підвищена рухомість повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму на робочому місці (від вентиляторів, процесорів, аудіоплат, принтерів);
- підвищений чи знижений рівень освітленості;
- підвищений рівень прямої і відбитої блискісті;
- підвищений рівень засліпленості;
- нерівномірність розподілу яскравості в поле зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- підвищений рівень пульсації світлового потоку;
- ураження електричним струмом;

**б) хімічні:**

- підвищений зміст у повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду;

**в) психофізіологічні:**

- напруга зору;
- напруга уваги;
- інтелектуальні навантаження;
- емоційні навантаження;
- тривалі статичні навантаження;
- монотонність праці;
- великий обсяг інформації, оброблюваної в одиницю часу;
- нераціональна організація робочого місця;

**г) біологічні:**

- підвищений вміст у повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.12. Організація робочого місця користувача ПК повинна забезпечувати відповідність усіх елементів робочого місця та їх розташування ергономічним вимогам ГОСТ 12.2.032 “ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования”; характеру та особливостям трудової діяльності.

1.13. При розміщенні робочих місць необхідно виключити можливість прямого засвічування екрана джерелом природного освітлення.

1.14. У разі природного освітлення слід передбачити наявність сонцезахисних засобів, з цією метою можна використовувати плівки з металізованим покриттям або жалюзі з вертикальними ламелями, що регулюються.

1.15. Розташовувати робоче місце обладнане ПК, необхідно таким чином, щоб в поле зору оператора не потрапляли вікна або освітлювальні прилади; вони не повинні знаходитися й безпосередньо за його спиною.

1.15.1. Схеми розміщення робочих місць з персональним комп'ютером повинні враховувати відстані між робочими столами з відеомоніторами (у напрямі тилу поверхні одного відеомонітора і екрану іншого відеомонітора), які повинні бути не меншого 2 м, а відстань між бічними поверхнями відеомоніторів - не меншого 1,2 м.

1.15.2. Робочий стілець (крісло) повинен бути підйомний-поворотним і регульованим по висоті і кутам нахилу сидіння і спинки, а також по відстані спинки від переднього краю сидіння, при цьому регулювання кожного параметра повинне бути незалежним, легко здійснюваним і мати надійну фіксацію.

1.15.3. Екран відеомонітора повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм, але не ближче 500 мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

1.16. Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на ПК, рекомендується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів.

1.16. Крім даної інструкції оператор (користувач) повинен виконувати інструкцію з безпечної експлуатації ПК заводу-виробника.

1.17. Уразі виконання робіт, які не передбачені трудовою угодою або на які не оформлюються розпорядження чи інші документи, працівник повинен одержати цільовий інструктаж на робочому місці.

1.18. Вчитель інформатики повинен знати правила пожежної безпеки і вміти користуватися первинними засобами пожежогасіння (вогнегасниками) та мати навички в наданні першої (долікарської) допомоги.

1.19. Вчитель інформатики повинен знати і дотримуватися правил особистої гігієни. Перед початком роботи і після перерв в роботі необхідно мити руки з милом. Взуття, одяг вчителя повинні бути зручним в користуванні і мати охайний вигляд.

1.20. Вчитель працює під безпосереднім керівництвом заступника директора школи з навчальної роботи і відповідно виконує всі розпорядження, накази, вказівки щодо питань охорони праці.

1.21. Робоче місце обладнується і утримується у відповідності до вимог безпеки життєдіяльності.

1.22. Вчитель несе персональну відповідальність за невиконання, або неналежне виконання правил безпеки життєдіяльності визначені інструкціями, наказами, розпорядженнями, вказівками вищестоящего керівника.

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.**

2.1. Увімкнути систему кондиціонування повітря в приміщенні.

2.2. Оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети; все обладнання і блоки ПК з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів.

2.3. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Відеомонітор має стояти не на краю стола. Повернути відеомонітор так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом (а не збоку) і трохи зверху вниз; при цьому екран має бути трохи нахиленим - нижній його край ближче до оператора (користувача).

2.4. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлення захисного екрана.

**2.5. Забороняється:**

– експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; залишення під напругою кабелів та проводів з неізольованими провідниками;

– застосування саморобних подовжувачів, які не відповідають вимогам Правил будови електроустановок до переносних електропроводок;

– застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;

– користування пошкодженими розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;

– підвішування світильників безпосередньо на струмопровідних проводах, обгортання електроламп і світильників папером, тканиною та іншими горючими матеріалами, експлуатація їх зі знятими ковпаками (розсіювачами);

– використання електроапаратури та приладів в умовах, що не відповідають вказівкам (рекомендаціям) підприємств-виготовлювачів.

2.6. Відрегулювати освітленість робочого місця.

2.7. У разі необхідності приєднати до процесора необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо).

Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вмикати та вимикати тільки при вимкненому комп'ютері.

2.8. Ввімкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах в послідовності: стабілізатор напруги, процесор, принтер (якщо передбачається друкування).

2.9. Відрегулювати яскравість свічення екрана відеомонітора, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність.

Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

Рекомендується:

- яскравість свічення екрана - не менше 100 кд/м;

- відношення яскравості екрана ВДТ до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні - не більше 3:1;

- мінімальний розмір точки свічення - не менше 0,4 мм для монохромного ВДТ і не менше 0,6 мм для кольорового;

- контрастність зображення знаку - не менше 0,8.

2.10. У разі виявлення будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника навчального закладу.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ.**

3.1. На персональному комп'ютері.

3.1.1. Необхідно стійко розташувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання.

Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

3.1.2. Для зменшення несприятливого впливу на оператора (користувача) пристроїв типу «миша» (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення «миші» і зручного упору ліктьового суглоба.

3.1.3. Періодично при вимкненому комп'ютері прибирати ледь змоченою мильним розчином бавовняною ганчіркою пил з поверхонь апаратури.

Екран відеомонітора та захисний екран протирають ватою, змоченою у спирті.

Не дозволяється використовувати рідину або аерозольні засоби для чищення поверхонь комп'ютера.

#### 3.1.4. Забороняється:

3.1.4.1. Самостійно ремонтувати апаратуру, тим більше відеомонітора, в якому кінескоп знаходиться під високою напругою (близько 25 кВ); ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів, вони ж раз на півроку повинні відкривати процесор і вилучати пилососом пил і бруд, що там накопились.

3.1.4.2. Класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера, напої на клавіатуру або поруч з нею - це може вивести їх з ладу.

3.1.5. Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу, доторкатися до металевих поверхонь (батарея центрального опалення тощо).

3.1.6. Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів необхідно, застосовувати регламентовані перерви. Тривалість регламентованих перерв наведена у таблиці, де прийняті такі позначення:

група А - читання інформації з попереднім запитом (діалоговий режим роботи);

група Б - введення інформації;

група В - творча робота у режимі діалогу ПЕОМ (налагодження програм, переклад та редагування текстів та інше).

#### **Час регламентованих перерв операторів (користувачів)**

##### **ВДТ залежно від категорії та групи робіт**

Категорія робіт	Група роботи			
	А кількість знаків	Б кількість знаків	В год.	Час перерви при 8- годинній зміні, хв.
I	20000	15000	2	20
II	21000-40000	16000-30000	2,1-4	40
III	понад 40000	понад 30000	понад 4	60

3.1.7. Навантаження за робочу зміну будь-якої тривалості має не перевищувати для групи робіт А - 60000 знаків, для групи робіт Б - 45000 знаків, для групи робіт В - 6 годин.

3.1.8. Тривалість безперервної роботи за ВДТ без регламентованої перерви має не перевищувати 2 години.

3.1.9. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у операторів (користувачів), усунення негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку позотонічної втоми рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики (додаток 1), а також в спеціально обладнаних приміщеннях проводити сеанси психофізіологічного розвантаження (додаток 2).

3.1.10. У випадку виникнення у працюючих за ПК зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних відчуттів, що настають, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних і ергономічних вимог, режимів праці та відпочинку, слід застосовувати індивідуальний підхід у обмеженні часу робіт за ПКта корекцію тривалості перерв для відпочинку або проводити заміну іншими видами робіт (не пов'язаних з використаннямПК).

3.2. На лазерних принтерах.

3.2.1. Розташувати принтер необхідно поруч з процесором таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на процесор.

3.2.2. Перед тим, як програмувати роботу принтера, переконатися, що він знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером.

3.2.3. Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільною здатністю зображень і щоб не зіпсувати апарат, має використовуватися папір, вказаний в інструкції до принтера (звичайно вагою 60-135 г/м типу Canon, HP або Xerox 4024).

Зрізи паперу мають бути зроблені гострим лезом без задирок - це зменшить імовірність зминання паперу.

3.2.4. **Забороняється** використовувати папір:

- надрукований з однієї сторони;
- вага якого виходить за межі рекомендованої;
- занадто гладкий і блискучий, а також високотекстурований;
- ламінований;
- рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркопробивача чи степлера.
- перфорований на декілька частин або цигарковий (основа копіювального паперу);
- фірмові бланки, заголовки яких надрукований не термостійкими фарбами, що мають витримувати 200°C протягом 0,1 с; ці фарби можуть перейти на термозакріплюючий валик і стати причиною дефектів друку.

3.2.5. Під час зминання паперу відкрити кришку і обережно витягнути лоток з папером.

Необхідно бути уважним, щоб не обпектися під час витягування аркуша з термозакріплюючого пристрою.

3.2.6. Дотримуватися правил зберігання картриджа згідно з інструкцією фірми-виготовлювача (подалі від прямих сонячних променів, при температурі 0-35°C тощо).



### 3.2.7. Забороняється:

3.2.7.1. Зберігати картридж без упаковки.

3.2.7.2. Ставити картридж на торці, тобто вертикально.

3.2.7.3. Перевертати картридж етикеткою донизу.

3.2.7.4. Відкривати кришку валика і доторкатися до нього.

3.2.7.5. Самому заповнювати використаний картридж.

3.2.8. При погіршенні якості друку (сліди тонера на папері) почистити принтер зсередини від видимих слідів тонера. Перед чищенням принтер треба вимкнути.

3.2.9. Необхідно бути уважним, щоб не порвати тонкий дріт, що охороняє нитку розжарення коронатора. Коронатор належить чистити з усіх боків за допомогою спеціальної щіточки до повного вилучення слідів тонера. Якщо щіточки не передбачено, можна скористатися бавовняним тампоном, змоченим ізопропиловим спиртом або водою. Слідкувати, щоб рідина з тампона не капала і не потрапляла на ролики або інші пластмасові деталі.

3.2.10. Сріблястий валик і направляючу паперопровідної системи чистити тільки серветкою, зволоженою водою. У такий спосіб чистять і замок папероподавального лотка.

3.2.11. Дотримуватися обережності під час чищення термозакріплюючої системи, тому, що вона нагрівається до 200°C.

3.2.12. Необхідно бути уважним, щоб тонер не потрапив на одяг - він може залишити плями.

3.3. Про всі випадки порушень безпеки життєдіяльності в приміщенні кабінету вчитель доповідає завідувачу кабінетом, керівництву закладу.

3.4. Якщо трапився нещасний випадок необхідно:

- терміново організувати надання першої медичної допомоги потерпілому, забезпечити в разі необхідності його доставку до лікувально-профілактичного закладу;
- повідомити про те що сталося, керівництву закладу та вимагати розслідування у відповідності до діючого Положення;
- зберегти до прибуття комісії з розслідування нещасного випадку обстановку на робочому місці та устаткування у такому стані, в якому вони були на момент нещасного випадку (якщо це не загрожує життю чи здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків), а також вжити заходів до недопущення подібних випадків.

3.5. У разі нещасного випадку з учнем школи, потерпілий або свідок нещасного випадку негайно сповіщає безпосереднього керівника навчального закладу, який зобов'язаний:

- терміново організувати першу долікарську медичну допомогу потерпілому, у разі необхідності - його доставку до лікувально-профілактичного закладу;
- повідомити батькам потерпілого (особі, яка представляє його інтереси);
- зробити запит висновку з лікувально-профілактичного закладу про характер і тяжкість ушкодження потерпілого;
- до прибуття комісії з розслідування нещасного випадку зберегти обстановку на місці в тому стані, в якому вона була на момент події

(якщо це не загрожує життю і здоров'ю тих, хто оточує і не призведе до більш тяжких наслідків), а також вжити заходів до недопущення подібних випадків.

3.6. Запобігайте проникненню в навчальний заклад сторонніх осіб під час навчально–виховного процесу.

#### **4. Вимоги безпеки після закінчення роботи**

4.1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки і повернутися в середовище MS DOS.

4.2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути ВДТ і процесор. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

4.3. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

4.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

4.6. Закрийте вікна.

4.7. Перевірте справність телефонного зв'язку, наявність ключів від кабінетів, наявність засобів пожежогасіння.

#### **5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. У випадку будь якої аварійної ситуації слід негайно повідомити керівництво навчального закладу та виконати наступні дії:

- у разі відключення **електроенергії**, терміново вимкнути все електрообладнання, яке знаходилося в роботі;
- у разі аварії в система **водопостачання** чи каналізації необхідно терміново перекрити крани водопостачання і викликати аварійну службу водоканалу;
- у разі виникнення **пожежі** (чи загоряння) необхідно вжити заходів щодо евакуації дітей із приміщення відповідно до плану евакуації, а у разі потреби звернутися по допомогу до інших працівників; негайно повідомити пожежну охорону за телефоном 01; приступити до ліквідації пожежі згідно з діючою в закладі інструкцією з пожежної безпеки;
- у разі **травмування** працівника закладу або дитини (учня, вихованця) необхідно надати першу долікарську допомогу і якнайшвидше відправити потерпілого до медпункту.

#### **Перша (долікарська) медична допомога у разі нещасних випадків, надзвичайних подій тощо**

При нещасних випадках дуже важливо до приїзду лікаря своєчасно надати першу долікарську допомогу потерпілому. Контроль за організацією надання першої долікарської допомоги, наявністю та комплектністю аптечок, справністю пристосувань та засобів надання першої допомоги, а також навчання учасників навчально-виховного процесу покладається на медичних працівників та адміністрацію навчального закладу.

***Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги:***

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Вибрати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
5. Розпочати проведення необхідних заходів:
  - зупинити кровотечу;
  - зафіксувати місце перелому;
  - вжити реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;
  - обробити ушкоджені частини тіла.
6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу або підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.
7. Повідомити адміністрацію навчального закладу про те, що трапилось. Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення, та час, годину і навіть хвилини, особливо, коли потерпілий втратив свідомість.

У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно зробити штучне дихання, та зовнішній масаж серця і викликати за телефоном 03 швидку медичну допомогу.

**Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом:**  
якнайшвидше звільнити потерпілого від дії струму:

- вимкнути рубильник або викрутити запобіжник;
- вимкнути мережу живлення.
- сухою палицею відкинути від потерпілого провід, який знаходиться під напругою, відтягти потерпілого від електричних проводів, від струмопровідних частин установки. При напрузі в установках до 1000 В можна взятися за сухий одяг потерпілого, не торкаючись відкритих частин тіла. Слід користуватися гумовими рукавичками або намотати на руку шарф, прогумований плащ і т. п. Рекомендується стати на ізолюваний предмет (на суху дошку, на згорток сухого спецодягу).

У випадку судорожного обхвату потерпілим електричного проводу, який знаходиться під напругою, розгорнути руки потерпілому, відриваючи його від проводу послідовним відгинанням окремих пальців. При цьому працівник, який надає допомогу, повинен бути у діелектричних рукавицях і знаходитись на ізолюючій від землі основі.

При напрузі в електричних установках понад 1000 В рятівник повинен одягти діелектричні боти, рукавиці і діяти діелектричною штангою. Якщо потерпілий при свідомості, його кладуть у зручне положення, накривають теплим покривалом і залишають у стані спокою до прибуття лікаря.

Якщо після звільнення потерпілого від дії струму він не дихає, то потрібно негайно зробити штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця. Найбільш ефективним методом штучного дихання є «з рота в рот» або «з рота в ніс». Робиться це таким чином: стають з лівого боку від потерпілого, підкладають під його потилицю ліву руку, а правою тиснуть на його лоб. Це

забезпечить вільну прохідність гортані. Під лопатки потерпілому кладуть валик зі скрученого одягу, а рот витирають від слизу. Зробивши 2—3 глибоких вдихи, особа, яка надає допомогу, вдуває через марлю або хустку повітря із свого рота в рот або ніс потерпілого. При вдуванні повітря через рот особа, яка надає допомогу, закриває пальцями ніс потерпілого; при вдуванні через ніс потерпілому закривають рот.

Після закінчення вдування повітря в рот чи ніс потерпілому дають можливість вільного видиху. Частота вдування повітря потерпілому повинна бути 12—13 разів на хвилину.

За відсутності у потерпілого дихання і пульсу йому потрібно разом зі штучним диханням робити масаж серця. Робиться це так: потерпілого кладуть на спину на підлозі, звільняють грудну клітку від одягу. Особа, яка надає допомогу, знаходиться з лівого боку від потерпілого, долонями двох рук натискує на нижню частину грудної клітки потерпілого з силою, щоб змістити її на 3—4 см. Після кожного натискування потрібно швидко забирати руки з грудної клітки, щоб дати можливість їй випростатись. У такій ситуації операції чергуються. Після 2—3 вдувань повітря роблять 4—6 натискань на грудну клітку. Для перевірки появи пульсу масаж припиняють на 2—3 секунди. Перші ознаки того, що потерпілий приходить до свідомості: поява самостійного дихання, зменшення синюватості шкіри та поява пульсу.

Констатувати смерть має право лише лікар.

**Надання першої допомоги при пораненні й кровотечі:** перша допомога при пораненні та кровотечі зводиться до обережного накладання на рану індивідуального пакета. При цьому мити рану водою, змивати кров з рани забороняється.

Якщо індивідуального пакета немає, для перев'язування використовуйте чисту носову хустинку. У цьому випадку приготувану для перев'язування тканину змочіть йодом так, щоб пляма йоду трохи перебільшувала розміри рани.

При кровотечі необхідно підняти поранену кінцівку, закрити рану перев'язувальним матеріалом і притиснути ділянку біля неї на 4—5 хв, не торкаючись рани пальцем. Після цього рану треба забинтувати. Якщо кровотеча продовжується, слід вдатися до здавлювання кровоносних судин за допомогою згинання кінцівки у суглобах, притискування кровоносних судин пальцями, джгутом чи закруткою.

При накладанні джгута спочатку місце накладання обгортають м'яким матеріалом (тканиною, ватою тощо). Потім джгут розтягують і туго перетягують ним попередньо обгорнуту ділянку кінцівки доти, поки не припиниться кровотеча.

За відсутності гумової трубки або стрічки, що розтягується, для джгута застосовують інші матеріали (мотузку, ремінь, рушник тощо). У цьому випадку такий джгут зав'язують вузлом на зовнішньому боці кінцівки і використовують як закрутку. У вузол просувають важіль (паличку, металевий стержень), яким закручують закрутку до припинення кровотечі. Через 1 годину після накладання джгута його опускають на 5—10 хв, щоб не виникла небезпека омертвіння знекровленої кінцівки. При пораненні великих судин шиї і верхньої

частини грудної клітки джгут не накладається. Кровотеча зупиняється при натисканні пальцем на поранену судину у самому місці поранення; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

**Перша допомога при переломах, вивихах, розтягу зв'язок, суглобів, ударах:** При переломах, вивихах необхідно надати потерпілому зручне положення, яке виключає рухи пошкодженої частини тіла. Це досягається шляхом накладання шини, а за її відсутності можна використати палиці, дошки, фанеру і т. д. Шина повинна бути накладена так, щоб були надійно іміобілізовані два сусідні з місцем ушкодження суглоби (вище і нижче), а якщо перелом плеча чи стегна, — то три суглоби. Накладають шину поверх одягу або кладуть під неї що-небудь м'яке — вату, шарф, рушник. Шина повинна бути накладена так, щоб центр її знаходився на рівні перелому, а кінці накладалися на сусідні суглоби по обидва боки перелому. Фіксація відкритого перелому вимагає дотримання додаткових умов. З метою попередження забруднення рани, необхідно змастити поверхню шкіри навколо рани йодом, попередньо зупинивши кровотечу, і накласти стерильну пов'язку.

Особливо небезпечні травми хребта. У таких випадках необхідно обережно, не піднімаючи потерпілого, підсунути під його спину дошку, щит, двері тощо.

При переломі ребер необхідно міцно забинтувати груди або стягнути їх рушником під час видиху. При ушкодженні тазу обережно стягнути його широким рушником, покласти на тверді ноші, а під зігнуті і розведені колінні суглоби підкласти валик.

При переломах і вивихах ключиці у підм'язову западину кладуть вагу або інший матеріал, згинають руку в лікті під прямим кутом і прибинтовують її до тулуба. Рука нижче ліктя повинна перебувати у косинці, яку підв'язують до шиї.

При переломах і вивихах кисті та пальців рук роблять так: кисть руки з вкладеним у долоню жмутом вати, бинта (пальці зігнуті) прикладають до шини, яка повинна починатися біля середини передпліччя і закінчуватися біля кінців пальців, і перебинтовують.

При розтягу зв'язок суглобів — підняти хвору кінцівку догори, накласти холодний компрес та тісну пов'язку, створити спокій до прибуття лікаря.

При ударах забезпечити потерпілому повний спокій, накласти на місце удару холодний компрес. При ударах із синцями не слід класти примочки, місце удару змастити йодом і накласти пов'язку.

**Перша допомога при опіках, теплових ударах:** при наданні першої допомоги при опіках, теплових ударах слід швидко припинити дію високої температури. Це має особливо велике значення при займанні одягу і при опіках рідиною через одяг. У першому випадку необхідно загасити полум'я, негайно накинувши на людину, яка горить, будь-яку цупку тканину і щільно притиснувши її до тіла. Тліючий одяг знімають або обливають його водою.

При промоканні одягу гарячою водою, його також необхідно облити холодною водою або зірвати. Швидко занурення обпеченого лица у холодну воду зменшує біль і тяжкість опіку.

Місце опіків кислотами ретельно промивають струменем води протягом 10—15 хв. Обпечене місце промити 5 % розчином перманганату калію, або 10 %

розчином питної соди (одна чайна ложка на склянку води). На місце опіку накладають бинт. Місце опіків їдкими лугами (каустичною содою, негашеним вапном) промивають проточною водою протягом 10—15 хв, потім слабким розчином оцтової кислоти. Місце опіків накривають марлею.

Опіки бувають трьох ступенів. При опіках першого ступеня з'являється почервоніння, припухлість шкіри. Уражені місця обробляють спиртом, прикладають примочки з розчину перманганату калію і забинтовують. При більш тяжких опіках (II і III ступенів) обпечені місця спочатку звільняють від одягу, накривають стерильним матеріалом, зверху накладають шар вати і забинтовують. Після перев'язування потерпілого направляють у лікарню. При опіках не слід розрізати пухирів, видаляти смолистих речовин, що прилипли до обпеченого місця, віддирати шматків одягу, які прилипли до рани.

При появі різних ознак теплового або сонячного удару потерпілого негайно виводять на свіже повітря або в тінь, потім його кладуть, розстібають одяг, що стискує, на голову і на серце кладуть холодні компреси, дають пити у великій кількості холодну воду, у тяжких випадках потерпілого обливають холодною водою.

При припиненні дихання або його утрудненні до прибуття лікаря потерпілому роблять штучне дихання.

**Перша допомога при обмороженні, переохолодженні:** обмороження виникає при місцевій дії холоду на тіло. Холод, діючи на судини, спричиняє їх звуження, внаслідок цього відбувається недостатнє кровопостачання певної ділянки тіла, що проявляється у зблідненні шкіри. Якщо вчасно не буде надано першу допомогу, то це може спричинити відмирання тканини.

Розрізняють три ступені обмороження: I — побіління і втрата чутливості; II — почервоніння і поява «пухирів»; III — омертвіння тканин, які набувають буро-червоного кольору.

При обмороженні I ступеня слід розтерти обморожені місця тіла сухою теплою тканиною до почервоніння. При обмороженні II і III ступенів — накласти стерильні сухі пов'язки і забезпечити негайну доставку потерпілого у лікарню.

При легкому ступені переохолодження тіло розігрівають розтиранням, дають випити кілька склянок теплої рідини. При середньому і тяжкому ступенях — тіло енергійно розтирають вовняною тканиною до почервоніння шкіри, дають багато пити.

**Перша допомога при отруєнні:** причиною отруєння є проникнення в організм людини різних токсичних речовин. Захворювання починається через 2—3 год, інколи через 20—26 год.

При харчовому отруєнні потерпілому кілька разів промивають шлунок (примушують випити 1,5—2 л води, а потім викликають блювання подразненням кореня язика) до появи чистих промивних вод. Можна дати 8—10 таблеток активованого вугілля. Потім дають багато чаю, але не їжу. Якщо після отруєння пройшло 1—2 год, і отрута надходить вже із шлунку до кишечника, то викликати блювання даремно. У такому випадку необхідно дати потерпілому проносне (2 столові ложки солі на 1 склянку води). Для зменшення

всмоктування отрути слизовою оболонкою шлунково-кишкового тракту потерпілому можна дати розведені крохмаль або молоко.

Щоб запобігти зупинці дихання і кровообігу, необхідне постійне спостереження за потерпілим.

**Як діяти при харчовому отруєнні:**

- за перших ознак харчового отруєння треба звернутися до лікаря або викликати швидку допомогу;
- якщо є підозра, що отруєння спричинили гриби, негайно викликати швидку допомогу — кожна хвилина дорога;
- до прибуття лікарів бажано промити шлунок, а потім випити води або несолодкого чаю.

**Перша допомога при ураженні хімічними речовинами:**

- якщо хімічна речовина рідка, її треба негайно змити проточною водою протягом 15—30 хв;
- якщо хімічна речовина потрапила в очі, слід промивати їх холодною водою протягом 15—30 хв. Око треба розплющити, а струмінь води спрямовувати до його внутрішнього куточка;
- якщо речовина суха, її треба струсити чи зняти сухою ганчіркою (і ніколи не здувати, щоб порошок не потрапив в очі);
- тільки після цього уражене місце промивають водою;
- дію деяких хімічних речовин можна знешкодити. Місце, обпечене оцтовою есенцією, можна обробити мильною водою чи слабким розчином харчової соди (1 чайна ложка на склянку води). А якщо опік спричинено засобом для чищення каналізаційних труб, знадобиться розчин лимонної кислоти (1/2 чайної ложки на склянку води) чи розведений наполовину харчовий оцет;
- діти і люди похилого віку потребують негайної госпіталізації навіть при незначному ураженні хімічними речовинами;
- за перших ознак отруєння слід викликати швидку допомогу;
- до лікарні треба взяти посуд та етикетку від хімічної речовини, яка викликала отруєння.

**Розроблено:**

Заступником директора з навчально-виховної роботи \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

**Погоджено:**

Заступником директора, який відповідає за організацію роботи з безпеки життєдіяльності \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Посадову інструкцію отримав(ла) та і з її змістом ознайомлений(на) \_\_\_\_\_  
(підпис)

## КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ВИРОБНИЧОЇ ГІМНАСТИКИ

### ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Вихідне положення (в. п.): сидючи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті, погляд — прямо. Виконувати вправи без напруження.

#### **Комплекс 1** (тривалість 2—3 хв.)

##### *Вправа 1*

Погляд спрямувати вліво—прямо, вправо—прямо, вверх—прямо, вниз—прямо **без** затримки в кожному положенні.

Повторити до 10 разів.

##### *Вправа 2*

Погляд зміщувати по діагоналі: вліво—вниз—прямо, вправо—вверх—прямо, вправо—вниз—прямо, вліво—вверх—прямо і поступово збільшувати затримки в ножному положенні; дихання довільне.

Повторити до 10 разів.

##### *Вправа 3*

Кругові рухи очей: до 10 кругів уліво і вправо. Спочатку швидко, потім якомога повільніше.

##### *Вправа 4*

Змінювання фокусної віддалі: дивитися на кінчик носа, потім у далину.

Повторити кілька разів.

#### **Комплекс 2**

##### *Вправа 1*

Подивитися на кінчик пальця або олівця, який тримають на віддалі 30 см від очей, а потім удалину.

**Повторити кілька разів.**

Дивитися прямо перед собою, пильно і нерухомо, намагаючись бачити виразно, потім моргнути кілька разів. Стиснути повіки, потім моргнути кілька разів.

##### *Вправа 2*

Поморгати протягом 1 хв. Темп швидкий.

##### *Вправа 3*

Потерти долоні одна **об** одну і легко, без зусиль, прикрити ними попередньо заплющені очі, щоб повністю відгородити їх від світла (**на 1 хв**). Уявити занурення в повну темряву. Розплющити очі.

##### *Вправа 4*

Масувати повіки очей м'яко, погладжуючи їх вказівним і середнім пальцями в напрямку від носа до скронь.

Або: заплющити очі і, ніжно торкаючись подушечками долонь, провести по верхніх повіках від скронь до перенісся та зворотньо; всього 10 разів в середньому темпі.



### **Комплекс 3 (тривалість 1—2 хв)**

#### *Вправа 1*

На рахунок 1—2 зафіксувати погляд на об'єкті, що знаходиться на близькій віддалі (15—20 см), на рахунок 3—7 погляд перевести на дальній об'єкт, на рахунок 8 погляд знову перевести на ближній об'єкт.

#### *Вправа 2*

При нерухомій голові на рахунок 1 погляд спрямувати вгору, на рахунок 2 — вниз, потім знову вгору. Повторити 15—20 разів.

#### *Вправа 3*

Заплющити очі на 10—15 с, потім їх розплющити і зробити рухи очима вправо і вліво, вгору і вниз (5 разів), кілька кругових рухів очима справа наліво і навпаки (5 разів). Повільно, без напруги, спрямувати погляд удалину.

### **Комплекс 4 (тривалість 2 хв)**

#### *Вправа 1*

Трьома пальцями обох рук легко натиснути на верхні повіки. Через 1—2 с зняти пальці з повік. Хворобливих відчуттів не має бути.

#### *Вправа 2*

Поморгати протягом 1 хв. Темп швидкий.

#### *Вправа 3*

При заплющених повіках підняти очі вгору, опустити їх вниз, повернути направо, повернути наліво. Дихання не затримувати; вправу виконувати з максимальною амплітудою.

#### *Вправа 4*

Встати і поставити ноги нарізно на ширину плечей, дивитися перед собою. Подивитися на правий носок ноги, вгору—наліво, подивитися на лівий носок ноги, вгору—направо, повернутися у вихідне положення. Амплітуда рухів очей максимальна, голову тримати прямо, дихання не затримувати.

### **Комплекс 5**

#### *Вправа 1*

Дивитися прямо перед собою протягом 2—3 с, потім опустити очі вниз, затримати їх в такому положенні протягом 3—4 с.

Вправу виконувати протягом 30 с.

#### *Вправа 2*

Підняти очі вгору, опустити їх вниз, відвести очі вправо, відвести очі вліво.

Повторити 3—4 рази. Тривалість 8 с.

#### *Вправа 3*

Підняти очі вгору, зробити ними кругові рухи за годинниковою стрілкою, потім — проти годинникової стрілки. Повторити 3—4 рази. Тривалість 15 с.

#### *Вправа 4*

Міцно заплющити очі на 3—5 с, потім їх розплющити на 3—5 с.

Повторити 3—4 рази. Тривалість 30—50 с.

#### *Вправа 5*

Самомасаж очей.

Легкий самомасаж заплющених повік та шкіри навколо очей проводять чистими руками наступним чином: в напрямку від зовнішнього кута очей до внутрішнього по нижньому краю очної западини (орбіти) роблять погладжування кінцевою фалангою другого пальця в напрямку вгору до перенісся і брови. Потім роблять розтирання верхньої частини кругового м'яза ока — перший палець рухається під бровою, другий - над бровою; і круговими рухами кінцевих фаланг роблять розтирання у напрямку до скронь. Після розтирання проводять ніжні постукування подушечками кінців пальців по краях орбіти — від скронь по нижньому краю і від перенісся по верхньому краю до скронь.

## **ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА**

### **Комплекс 6**

#### *Вправа 1*

В. п. — ноги на ширині плечей.

1. Руки вгору—в боки, потягнутися, зробити глибокий вдих.

2. Видих. Темп повільний.

Повторити 4—5 разів.

#### *Вправа 2*

В. п. — стоячи, ноги разом, руки на поясі.

1. Звести лікті вперед, здавлюючи грудну клітку, і зробити повний видих.

2. Відвести лікті назад, прогнутися, зробити глибокий вдих. Темп повільний.

Повторити 4—6 разів.

#### *Вправа 3*

В. п. — стоячи, ноги разом, руки вниз (основна стійка).

1—4. Зробити повний круг правою рукою. Глибокий вдих.

5—8. Круг лівою рукою. Повний видих.

Повторити 3—4 рази.

## **ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ РОЗУМОВОГО ТА М'ЯЗОВОГО СТОМЛЕННЯ**

### **Комплекс 7**

В. п. — сидячи на стільці.

#### *Вправа 1*

Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхилиючи голову назад і випростовуючи плечі.

Повторити 3—4 рази..

#### *Вправа 2*

Зробити нахили і повороти голови.

#### *Вправа 3*

Легкий самомасаж волосистої частини голови, обличчя і кистів рук.

### **Комплекс 8**

#### *Вправа 1*

В. п. — стоячи, ноги разом, руки вниз (основна стійка).

1. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих.

2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі і зробити видих. 3—4. Виконати те ж саме. Повторити 4—6 разів.

*Вправа 2*

Б. п. — стоячи, ноги разом, руки до плечей, 1—4. Кругові рухи ліктями вперед.

5—8. Те саме назад. Дихати рівномірно. Повторити 4—6 разів.

*Вправа 3*

В. п. — основна стійка.

1. Плечі високо підняти вгору, вдих.

2. Плечі різко опустити, «скинути» вниз, розслабити руки, видих. Повторити 4—5 разів.

**Комплекс 9**

В. п. — основна стійка.

*Вправа 1*

Максимальне напруження м'язів ніг знизу вгору і розслаблення.

Повторити 3 рази.

*Вправа 2*

Максимальне напруження м'язів плечового пояса (від кистів рук до м'язів плечового пояса та спини)—розслаблення. Повторити 3 рази.

**Вправа 3**

Масаж чола протягом 1 хв. Легке погладжування чола, його області над бровами в напрямку скронь.

**Комплекс 10**

*Вправа 1*

Нахилення головою наліво—направо (темп швидкий).

*Вправа 2*

Нахилення головою вперед—назад (темп помірний).

*Вправа 3*

Обертання головою з максимальним розслабленням м'язів шиї.

Голова «котиться» по тулубу спочатку в лівий, а потім в правий бік (дуже повільно). Не більше 2 разів.

*Вправа 4*

Самомасаж шиї і потилиці протягом 1 хв. Поглажувати потилицю і шию в напрямку до тулуба.

ДОДАТОК 2

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ**

При проведенні психофізіологічного розвантаження рекомендується включати деякі елементи методу аутогенного тренування. Цей метод заснований на свідомому застосуванні комплексу взаємозв'язаних заходів психічного саморегулювання і нескладних фізичних вправ із словесним самонавіюванням; головна увага при цьому приділяється набуванню та закріпленню навичок м'язового розслаблення (релаксації).

В сеансі, що рекомендується, виділяються 3 періоди, які відповідають фазам відновлювального процесу.

**1-й період** — відволікання від виробничого середовища. Він відповідає фазі залишкового збудження. В цей період звучить повільна мелодійна музика, спів пташок. Неабияке значення має кольорове оформлення та інтер'єр

кімнати психофізіологічного розвантаження. Приймаючи зручну позу, працівники адаптуються і психологічно готуються до наступних періодів.

**2-й період** — заспокійливий — відповідає фазі відновлювального гальмування. Для цього періоду пропонується проєкціювання слайдів із зображенням квітучого луку, березового гаю, гладкої поверхні ставка і т. п. Через навушники транслюється спокійна музика, на її фоні промовляються заспокійливі формули аутогенного тренування;

— я повністю розслаблений, спокійний (3 рази);

— моє дихання рівне, спокійне (3 рази);

— моє тіло важке, гаряче, розслаблене, я абсолютно розслаблений, чоло холодне, голова легка (3 рази).

Формули промовляються спокійно, неголосно, повільно. Інтонація голосу спокійна. Як функціональне освітлення застосовується зелене світло. Яскравість світла має поступово знижуватися протягом періоду, а в кінці його світло вимикається зовсім на 1—2 хв. Екран також гасне.

**3-й період** — активізація — відповідає фазі підвищеного збудження. Застосовуються заходи збуджуючого характеру; червоне світло змінної яскравості, бадьора музика, мобілізуючі формули аутогенного тренування:

— (глибокий вдих, довгий глибокий видих) я бадьорий, свіжий, веселий, в мене гарний настрій (3 рази);

— (глибокий вдих, довгий глибокий видих) я сповнений енергії, я готовий діяти (3 рази).

На початку цього періоду світло вимкнене, потім на екрані з'являється червона пляма, розміри і яскравість якої поступово збільшуються. В кінці періоду звучить бадьора музика.

Такі сеанси можуть складатися з двох періодів. В цих випадках музичний супровід проводиться за єдиною програмою через індивідуальні навушники. Сеанс триває 10 хв і складається з двох різних частин, розділених невеликою паузою, — повне розслаблення на початку і активізація працездатності під кінець сеансу.

У ряді випадків психофізіологічного розвантаження на фоні музичних програм звучать окремі фрази навіювання відпочинку, доброго самопочуття і на заключному етапі — бадьорості.

Після сеансів психофізіологічного розвантаження у працівників знижується почуття стомленості, відзначається бадьорість, добрий настрій. Загальний стан значно поліпшується.