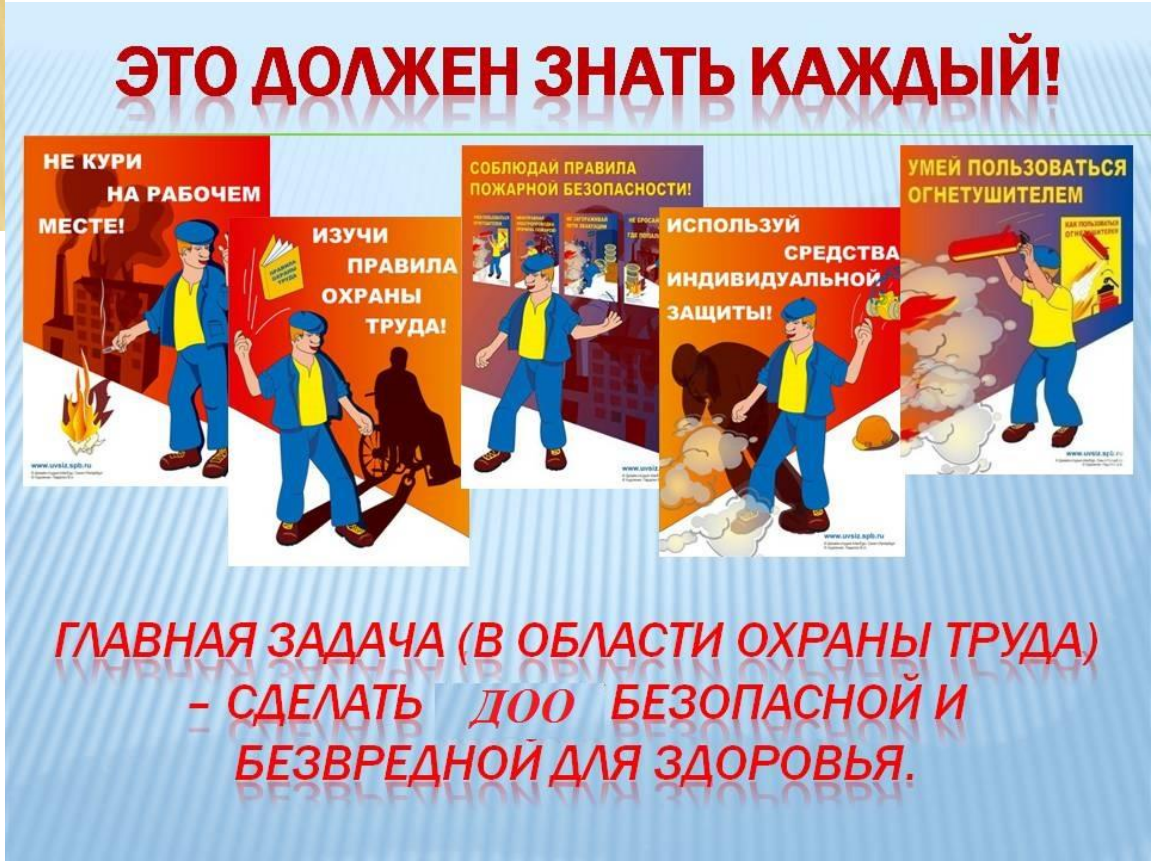
С 1 ПО 30 АПРЕЛЯ
ТРАДИЦИОННЫЙ МЕСЯЧНИК
ОХРАНЫ ТРУДА,
ПОСВЯЩЕННЫЙ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ОХРАНЫ ТРУДА

Скажем ДА!
Охране труда

Электробезопасность

Не забывайте: электричество не только облегчает нашу жизнь, но в определенной ситуации и угрожает ей

Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.



ПАМЯТКА ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Чтоб не случилась с тобою беда,
Соблюдай **правила охраны труда**!

Чтоб работать плодотворно, видеть результат всегда
Существуют в учреждениях **условия труда**

Не стоит голову ломать над инфляцией и индексацией
Ты всегда имеешь **право на гарантии и компенсации**

Каждый работник обязан знать и без всякого протеста
В чистоте и порядке содержать свое **рабочее место**

Здоровью чтоб не навредить, сам себе помоги ты,
Знай, что использовать нужно всегда
индивидуальные средства защиты

15teremok.ucoz.ru

При работе на ПК

Будьте внимательны, дисциплинированны, осторожны.

Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.

Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.

Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.

Не прикасайтесь к экрану монитора.

Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.

Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.

Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера – немедленно сообщайте о них учителю.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

ВАРИАНТ 1.

Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 . Повторить 4-5 раз.
Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом, но с фиксацией взгляда влево, вниз и вверх. Повторить 3-4 раза.
Перенести взгляд быстро по диагонали: направо, вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2.

Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.
Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо – вниз - влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.
При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

ВАРИАНТ 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. повторить 4-5 раз.
Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см на счет 1-4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.
В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Очень часто встречаются проблемы с запястьем (лучезапястный синдром) вызванный повреждением сухожилия и не связанный с нервом. Причина этого заключается в том, что пользователи недостаточно двигаются.
Существует ряд упражнений, усиливающих мышцы и сухожилия кисти помогающим справиться с этим недугом.

Круговые движения с запястьями
Разожмите кисти рук и совершайте круговые движения обоими запястьями по пять раз в каждом направлении.

Вращение руками
Встаньте, возьмите груз в одну руку и вращайте его, стараясь держать запястья выпрямленными. Сделайте 10 вращений. Через несколько недель увеличьте количество движений до 40.

Разминка пяти пальцев
Широко разведите пальцы обеих рук и держите 5-10 секунд. Повторите 3 – 5 раз.

Сжимание пальцев
Одной рукой сильно сожмите маленький резиновый мяч (5 – 10 раз). После этого разожмите пальцы. Повторите другой рукой.

Разминка большого пальца
Возьмите большой палец правой руки левой рукой. Слегка потяните палец вперед и назад. Подержите 10 секунд и отпустите 3 – 5 раз каждой руки.

Сгибание запястий
Положите руки на стол ладонями вверх (вниз) с утяжелением весом 0,5 – 1 кг в каждой руке. Согните кисть в лучезапястном суставе 10 раз.

При работе на ПК через каждые 2 часа следует делать перерывы продолжительностью 10 – 15 минут.

ПАМЯТКА №1

ОХРАНА ТРУДА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ДЕТСКОГО САДА

- **Работай честно и добросовестно;**
- **строго выполняй обязанности, возложенные на тебя Уставом, Правилами внутреннего трудового распорядка и должностными инструкциями;**
- **соблюдай дисциплину труда – вовремя приходи на работу, соблюдай установленную продолжительность рабочего времени;**
- **воздерживайся от действий, мешающих другим работникам выполнять свои трудовые обязанности;**
- **вовремя и точно исполняй распоряжения руководителя;**
- **соблюдай требования техники безопасности и охраны труда, производственной санитарии, гигиены, противопожарной безопасности, предусмотренные соответствующими правилами и инструкциями;**
- **содержи свое рабочее место в чистоте и порядке;**
- **соблюдай установленный порядок хранения материальных ценностей и документов;**
- **проходи в установленные сроки периодические медицинские осмотры;**
- **знай номера телефонов экстренных вызовов:**

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ		
ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	

Не хочешь, чтобы случилась беда – Соблюдай безопасность труда!

Обувь вы переобуйте –
И здоровьем не рискуйте!
Ведь ходить без каблуков
И удобно, и легко!

Следи за длиной ногтей,
не травмируй окружающих людей

Чтоб пожара избежать –
Утюг нужно отключать!

Дёргать провод не спеши-
отключи от электросети!

Не пренебрегай советами -
Не размахивай острыми предметами

Вреден каждому компьютер,
Если глаз к экрану близок.
(Расстояние не менее 60-80 см.)

Ты проход не загромождай,
его свободным оставляй!

ПАМЯТКА

Каждый работник обязан (ст. 214 ТК РФ)

1. Соблюдать требования ОТ.

2. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

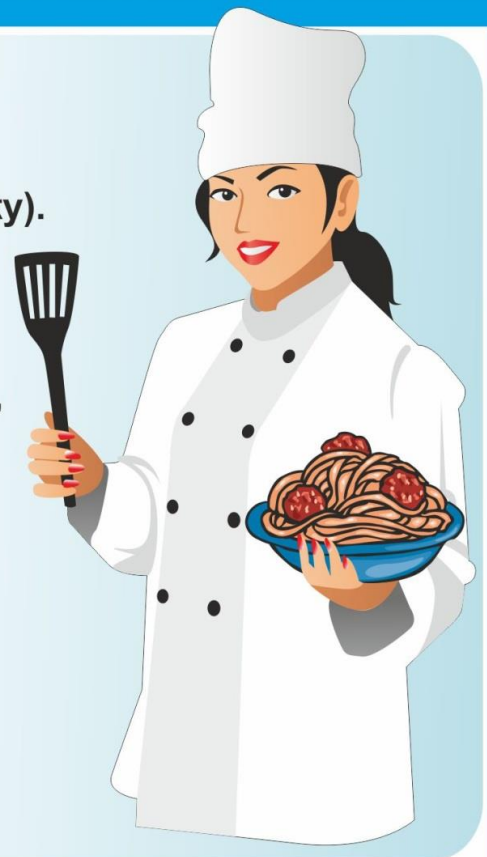
3. Проходить обучение безопасным методам и приёмам выполнения работ, инструктаж по ОТ, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований ОТ.

4. Немедленно извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве.

5. Проходить обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры.

ОХРАНА ТРУДА НА ПИЩЕБЛОКЕ

- Перед началом работы
  МОЙ РУКИ С МЫЛОМ,
  НАДЕНЬ ЧИСТУЮ ОДЕЖДУ,
  ВОЛОСЫ УБЕРИ под колпак (косынку).
- Подбери завязки, не закалывай одежду булавками.
- Включай, выключай машины с помощью кнопок “ПУСК” и “СТОП” сухими руками.
- Проверь наличие и надежность заземляющих соединений; отсутствие посторонних предметов в рабочей камере.



Проверь работу машины на холостом ходу

Не поручай свою работу необученным и посторонним.

Не удаляй застрявшие клубни руками. Содержи рабочее место в чистоте, убирай с пола отходы, разлитую воду

Плита должна иметь бортовую поверхность и поручни, предохраняющие от ожогов. Поручни должны быть расположены от бортов плиты на расстоянии не ближе 10 см.

Устанавливать котлы на плиту и снимать их должны два работника, используя для этого сухое полотенце. Предельные нормы переноски грузов для женщин-10 кг, для мужчин-50 кг.

При поломках предохранительных клапанов, блокировочных устройств и других неисправностях, работу немедленно приостановить