

Міністерство освіти і науки України
ВСП « Ковельський промислово-економічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ОХОРОНА ПРАЦІ

ТА БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до виконання практичних робіт

для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня фаховий молодший бакалавр
денної та заочної форми навчання

Ковель 2025 р.

До друку _____ Надія КОВАЛЬЧУК. Перший проректор. Голова
Навчально-методичної ради ЛНТУ

Затверджено Навчально-методичною радою ЛНТУ,

протокол № _____ від « ____ » _____ 2025 року

Затверджено до видання методичною радою ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»,

протокол № _ від « ____ » _____ 2024 року.

Голова методичної ради ВСП «КПЕФК Луцького НТУ» _____ І. М. Ілюшик

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії з обліку і оподаткування та менеджменту
«Ковельський промислово-економічний фаховий коледж Луцького НТУ», протокол № ____
від « ____ » _____ 2025 року.

Голова циклової комісії _____ Світлана САМЧИНСЬКА

Електронна копія друкованого видання передана до книжкового фонду бібліотеки ВСП
«Ковельський промислово-економічний фаховий коледжу Луцького НТУ»

Завідувачка бібліотеки _____ Н.М.Телючик(підпис)

Укладач: _____ С.В.Зейко, викладач ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»
(підпис)

Рецензент: _____ к.т.н. С.Ф.Бабарика
(підпис)

Відповідальний за випуск: _____ Л.В. Прокопчук, методист ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»
(підпис)

А
64
Основи охорони праці та безпека життєдіяльності[Текст]: Методичні
рекомендації до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-
кваліфікаційного рівня фаховий молодший бакалавр денної та заочної форми
здобуття освіти/уклад. С.В.Зейко – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»,
2025. – с.

Видання містить методичні рекомендації для виконання практичних робіт, які
створюють умови для інтенсифікації навчального процесу, сприяють успішному
засвоєнню знань і удосконаленню навичок компетентностей при вивченні освітнього
компонента.

Посібник призначений для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня фаховий
молодший бакалавр денної та заочної форми здобуття освіти.

Основи охорони праці та безпека життєдіяльності[Текст]: Методичні рекомендації до виконання практичних робіт для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня фаховий молодший бакалавр денної та заочної форми здобуття освіти/уклад. С.В.Зейко – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2025. – с.

Комп'ютерний набір і верстка: Світлана ЗЕЙКО

Редактор: Світлана ЗЕЙКО

Підп. до друку _____ 2025. Формат
60х84/16.Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. __ Обл.-вид. арк.
__ Зам __
Тираж _____ прим.

ВСП «КПЕФК ЛНТУ»
45000 м. Ковель, вул. Заводська, 23
Друк – ВСП «КПЕФК ЛНТУ»

ПРАКТИЧНА РОБОТА №1

Тема: Методика, порядок проведення та оформлення інструктажу на робочому місці

Освітній компонент: Охорона праці та безпека життєдіяльності

1. Мета роботи

- Ознайомити студентів із поняттям інструктажу на робочому місці.
- Розвинути навички організації та оформлення документів, пов'язаних із проведенням інструктажів.
- Виховати відповідальне ставлення до виконання вимог охорони праці.

2. Завдання практичної роботи

1. Ознайомитися з нормативно-правовими актами, що регулюють проведення інструктажу.
2. Вивчити класифікацію та види інструктажів:
 - вступний;
 - первинний на робочому місці;
 - повторний;
 - позаплановий;
 - цільовий.
3. Засвоїти порядок та методику проведення інструктажу.
4. Розглянути структуру та оформлення журналу реєстрації інструктажів.
5. Виконати практичне завдання щодо складання програми інструктажу та заповнення журналу.

3. Методичні рекомендації щодо виконання роботи

3.1. Теоретична частина

1. Ознайомлення з нормативною базою.

Студентам слід опрацювати такі документи:

- Закон України «Про охорону праці»;
- НПАОП 0.00-4.12-05 «Типове положення про навчання з питань охорони праці»;
- ДСТУ з питань безпеки праці.

2. Поняття інструктажу.

Інструктаж на робочому місці — це навчальний процес, під час якого працівникам надається інформація про безпечне виконання робіт.

- **Первинний** — проводиться перед початком роботи;
- **Повторний** — через певний проміжок часу для закріплення знань;
- **Позаплановий** — при зміні умов праці чи після нещасного випадку;

- **Цільовий** — перед виконанням небезпечних чи разових робіт.
- 3. **Оформлення документації.**
Ведення журналу реєстрації інструктажів є обов'язковим. Структура журналу включає:
 - ПІБ працівника/студента;
 - дату проведення;
 - тему інструктажу;
 - підписи інструктуючого та проінструктованого.

3.2. Практична частина

Завдання:

1. **Розробити програму первинного інструктажу для вибраної професії.**
 - Структура програми має включати:
 - ціль інструктажу;
 - інформацію про небезпечні фактори;
 - засоби індивідуального захисту.
2. **Заповнити журнал реєстрації інструктажів.**
 - Вказати дату, тему, вид інструктажу, імена учасників та підписи.

4. Матеріально-технічне забезпечення

- Зразок журналу реєстрації інструктажів.
- Нормативні акти.
- Презентація з теоретичними основами.
- Друковані бланки для заповнення завдань.

5. Контрольні запитання

1. Які види інструктажів проводяться на робочому місці?
2. У чому полягає різниця між первинним і цільовим інструктажем?
3. Які основні етапи оформлення інструктажу?
4. Які вимоги до ведення журналу реєстрації інструктажів?

Тести: "Види інструктажів на робочому місці" :

1. Які види інструктажів проводяться на робочому місці?

- а) вступний, первинний, повторний, позаплановий, цільовий
- б) вступний, теоретичний, спеціальний
- в) первинний, цільовий, контрольний

Правильна відповідь: а) вступний, первинний, повторний, позаплановий, цільовий

2. Який інструктаж проводиться при прийомі працівника на роботу?

- а) первинний
- б) вступний
- в) позаплановий

Правильна відповідь: б) вступний

3. Який вид інструктажу проводиться у разі змін у технологічному процесі чи нормативних документах?

- а) первинний
- б) позаплановий
- в) повторний

Правильна відповідь: б) позаплановий

4. Як часто проводиться повторний інструктаж для працівників, які виконують роботи підвищеної небезпеки?

- а) раз на рік
- б) раз на місяць
- в) раз на пів року

Правильна відповідь: б) раз на місяць

5. Цільовий інструктаж проводиться у випадках:

- а) виконання разових робіт
- б) при проходженні стажування
- в) при проведенні практичних занять

Правильна відповідь: а) виконання разових робіт

6. Хто може проводити первинний інструктаж на робочому місці?

- а) керівник підприємства
- б) відповідальний працівник або керівник структурного підрозділу
- в) інспектор з охорони праці

Правильна відповідь: б) відповідальний працівник або керівник структурного підрозділу

7. Чи потрібно реєструвати результати проведення цільового інструктажу?

- а) так, у журналі реєстрації інструктажів
- б) ні, реєстрація не потрібна
- в) лише за необхідності

Правильна відповідь: а) так, у журналі реєстрації інструктажів

8. Який документ регламентує порядок проведення інструктажів з охорони праці?

- а) закон України "Про охорону праці"
- б) кодекс законів про працю
- в) правила внутрішнього трудового розпорядку

Правильна відповідь: а) закон України "Про охорону праці"

Орієнтовна програма інструкції на робочому місці

1. Загальні положення

1.1. Мета інструкції: ознайомлення працівників із правилами безпеки, внутрішнього розпорядку, технологічними процесами та умовами праці.

1.2. Види інструкцій: вступний, первинний на робочому місці, повторний, позаплановий та цільовий.

1.3. Інструктаж проводить керівник або уповноважена особа з питань охорони праці.

2. Вступний інструктаж

2.1. Проводиться прийом на роботу, стажування чи проходження практики.

2.2. Основні теми:

- Загальні вимоги охорони праці на підприємствах.
- Пожежна безпека: розташування засобів гасіння, плани евакуації.
- Надання першої допомоги.
- Виробничі ризики та їх мінімізація.

3. Первинний інструктаж на робочому місці

3.1. Проводиться перед початком роботи на новому обладнанні чи в нових умовах.

3.2. Основні аспекти:

- Ознайомлення з робочим місцем, розташуванням техніки та інструментів.
- Специфіка виконання робіт: техніка безпеки, використання засобів захисту.
- Дії у випадку аварійних ситуацій.

4. Повторний інструктаж

4.1. Проведено закінчено, незалежно від кваліфікації працівників (зазвичай раз на півроку).

4.2. Мета: закріплення знань про правила безпеки.

4.3. Оновлення знань про зміни у виробничих процесах.

5. Позаплановий інструктаж

5.1. Проводиться у випадку:

- Впровадження нових технологій або обладнання.
- Зміна умов праці.
- Виявлення порушення правил безпеки.

5.2. Мета: підвищення рівня безпеки після змін або інцидентів.

6. Цільовий інструктаж

6.1. Застосовується під час виконання одноразових робіт підвищеної небезпеки.

6.2. Обов'язкові теми:

- Умови виконання завдання.
- Специфіка небезпечних факторів.
- Використання спеціальних засобів індивідуального захисту.

7. Закріплення матеріалу

7.1. Працівники підписують журнал проведення інструкції.

7.2. У разі потреби працівники складають іспит або тест на перевірку знань.

8. Контроль та оцінка

8.1. Регулярний контроль знань та дотримання вимог безпеки.

8.2. Ведення облікової документації щодо проведення інструктажів.

Ця програма може бути адаптована під специфіку конкретного підприємства.

6. Підсумки роботи

Здобувачі освіти повинні:

- Засвоїти правила проведення інструктажів;
- Скласти власну програму інструктажу;
- Оформити журнал інструктажу відповідно до вимог.

Викладач:

Дата затвердження: _____

ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

Тема: Порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві

Освітній компонент: Охорона праці та безпека життєдіяльності

Мета заняття:

- Ознайомити здобувачів освіти із нормативно-правовими актами, які регулюють порядок розслідування та обліку нещасних випадків на виробництві.
- Навчити визначати порядок дій при виникненні нещасного випадку, професійного захворювання чи аварії на виробництві.
- Сформувати навички складання необхідної документації та обліку подій, пов'язаних із травматизмом.

Навчальні питання:

1. Основні нормативно-правові акти України з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності.
2. Поняття та класифікація нещасних випадків, професійних захворювань і аварій.
3. Порядок дій роботодавця та комісії у разі нещасного випадку або аварії.
4. Документація для розслідування: акт форми Н-1, повідомлення про нещасний випадок тощо.
5. Ведення обліку нещасних випадків та професійних захворювань.

План заняття:

1. Вступна частина :

- Ознайомлення здобувачів освіти із метою, завданнями та актуальністю теми.
- Огляд законодавства України, зокрема Кодексу законів про працю, Закону України "Про охорону праці", постанов Кабінету Міністрів України щодо розслідування нещасних випадків.

2. Основна частина :

1. Теоретична частина:

- Ознайомлення із класифікацією нещасних випадків за рівнем тяжкості та причинами виникнення.
- Розгляд типових випадків професійних захворювань і аварій.

2. Практична частина:

- Вирішення ситуаційних завдань:
 - а) Роботодавець отримав повідомлення про травму працівника. Визначити порядок його дій.
 - б) Скласти акт форми Н-1 за наданими вихідними даними.
 - в) Проаналізувати причини аварії та запропонувати заходи щодо їх попередження.
- Заповнення журналу реєстрації нещасних випадків на основі практичної ситуації.
- Аналіз реальних випадків з практики (можна використовувати приклади з новин або архівних даних).

Акти розслідування Н-1 та Н-5 — це документи, які складаються відповідно до українського законодавства у випадку нещасних випадків на виробництві або професійних захворювань.

Акт за формою Н-1

Цей акт складається у разі:

- Нещасного випадку, пов'язаного з виробництвом (травма, гостре професійне захворювання, отруєння).
- Підтвердження факту, що нещасний випадок стався під час виконання трудових обов'язків або у зв'язку з ними.

Важливі аспекти акта Н-1:

- Складається комісією підприємства, яка розслідує нещасний випадок.
- В акті детально описуються обставини і причини події.
- Визначаються винуваті особи (якщо є).
- Вказуються заходи для запобігання подібним випадкам у майбутньому.

Підстави для складання Н-1:

1. Нещасний випадок на території підприємства.
2. Подія під час відрядження, виконання завдань керівника.
3. Інші ситуації, передбачені чинним законодавством.

Акт за формою Н-5

Цей документ складається у разі розслідування причин професійного захворювання або хронічного професійного отруєння.

Особливості акта Н-5:

- Він описує загальні обставини і характер професійного захворювання.

- Містить висновки комісії щодо причин виникнення професійного захворювання.
- Включає заходи, які мають бути вжиті для покращення умов праці.

Основні відмінності Н-1 та Н-5:

- **Н-1** фіксує випадки травм і гострих захворювань, пов'язаних з виробництвом.
- **Н-5** застосовується для документування хронічних професійних захворювань.

Законодавча основа

Складання актів регулюється такими нормативно-правовими актами:

1. **Кодекс законів про працю України.**
2. **Закон України "Про охорону праці".**
3. **Постанова Кабінету Міністрів № 1232 від 30.11.2011 року, яка затверджує порядок розслідування.**

Для правильного складання цих документів рекомендується ознайомитися з нормативною базою та врахувати всі вимоги законодавства.

3. Заключна частина :

- Обговорення помилок, допущених у практичній частині.
- Відповіді на питання здобувачів освіти.
- Надання рекомендацій щодо самостійного вивчення матеріалу.

Методичні вказівки для викладача:

- Використовувати презентаційні матеріали, схеми та таблиці для ілюстрації алгоритмів дій.
- Залучати здобувачів освіти до активного обговорення та аналізу ситуаційних задач.
- Звертати увагу на правильність оформлення документів, дотримання нормативів і термінів подачі.

Рекомендована література:

1. Закон України "Про охорону праці".
2. Постанова КМУ №1232 від 30.11.2011 р. "Про затвердження Порядку розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві".
3. Кодекс законів про працю України.
4. Навчальні посібники з охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Контрольні запитання:

1. Які основні етапи розслідування нещасних випадків на виробництві?
2. Що таке акт форми Н-1 і які відомості в ньому зазначаються?
3. Який порядок повідомлення про нещасний випадок?
4. Які органи залучаються до розслідування нещасних випадків із тяжкими наслідками?
5. Як ведеться облік професійних захворювань на підприємстві?

приклад тестових завдань з відповідями з теми "Порядок розслідування нещасних випадків на виробництві". Тести розподілено на два варіанти.

Варіант 1

Тести

1. Що є підставою для початку розслідування нещасного випадку на виробництві?
 - а) Лише заява постраждалого
 - б) Повідомлення про нещасний випадок
 - в) Рішення адміністрації підприємства
2. Який документ складається за результатами розслідування нещасного випадку?
 - а) Акт форми Н-1
 - б) Наказ про дисциплінарне стягнення
 - в) Звіт про стан виробництва
3. Хто відповідає за організацію розслідування нещасного випадку на підприємстві?
 - а) Головний інженер
 - б) Керівник підприємства
 - в) Представник профспілки
4. У який термін після події роботодавець повинен повідомити відповідні органи про нещасний випадок?

- а) протягом 3 годин
 - б) протягом 1 доби
 - в) протягом 7 днів
5. Які органи залучаються до спеціального розслідування?
- а) Ліше комісія підприємства
 - б) Органи Держпраці та представники профспілки
 - в) Адміністрація підприємства

Відповіді

- 1. б) Повідомлення про нещасний випадок
- 2. а) Акт форми Н-1
- 3. б) Керівник підприємства
- 4. а) протягом 3 годин
- 5. б) Органи Держпраці та представники профспілки

Варіант 2

Тести

- 1. Яка мета розслідування нещасних випадків на виробництві?
 - а) Встановлення винних осіб
 - б) Визначення особливостей і причин події
 - в) Звільнення працівника від обов'язків
- 2. Хто входить до складу комісії з розслідування нещасного випадку?
 - а) Представники роботодавця, профспілки, органи Держпраці
 - б) Більше представників робота
 - в) Тільки юристи
- 3. Чи підлягають легкі травми обов'язковому розслідуванню?
 - а) Ні, не підлягають
 - б) Так, підлягають у спрощеному порядку
 - в) Тільки за вимогою постраждалого
- 4. Що є основним результатом розслідування?
 - а) Визначення винуватців подій
 - б) Розробка заходів для запобігання подібним випадкам
 - в) Стягнення з постраждалого
- 5. Який термін зберігання актів розслідування нещасних випадків?
 - а) 1 рік
 - б) 3 роки
 - в) 45 років

Відповіді

1. б) визначення основних і причин події
2. а) представники роботодавця, профспілки, органи Держпраці
3. б) так, підлягають у спрощеному порядку
4. б) розробка заходів для запобігання подібним випадкам
5. в) 45 років

Ці тести можуть бути використані для перевірки програм знань здобувачів освіти у межах навчальної діяльності з охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Очікувані результати навчання:

Після завершення заняття здобувачі освіти повинні:

- Знати законодавчі вимоги щодо розслідування та обліку нещасних випадків.
- Вміти правильно оформлювати документацію (акт Н-1, журнал реєстрації).
- Орієнтуватися в порядку дій під час аварій або виникнення професійних захворювань.
- Розуміти важливість профілактичних заходів для зменшення ризиків на виробництві.

ПРАКТИЧНА РОБОТА №3

Тема: "Розробка інструкцій з охорони праці".

Освітній компонент: Охорона праці та безпека життєдіяльності

Мета роботи:

- Ознайомлення здобувачів освіти із правилами розробки інструкцій з охорони праці та навчити складати такі документи відповідно до вимог законодавства.
- Розвиток навичок створення інструкцій з охорони праці для різних професій та видів діяльності.
- Формування відповідального ставлення до безпеки праці.

Хід виконання роботи

1. Вступна частина

Ознайомлення з нормативними документами

- Вивчити Закон України "Про охорону праці".
- Ознайомитися з ДСТУ 7239:2011 "Система стандартів безпеки праці. Інструкція з охорони праці".
- Розглянути Типове положення про розробку інструкцій з охорони праці (затверджене наказом Держнаглядохоронпраці України).

2. Вибір об'єкта дослідження

- Обрати певну професію або виробничий процес для розробки інструкцій (наприклад, електромонтер, токар, кухар, офісний працівник тощо).

3. Структура інструкції з охорони праці

Інструкція повинна Публікувати такі розділи:

- **Загальні положення** : вимоги до працівника, умови допуску до роботи.
- **Вимоги безпеки перед початком роботи** : перевірка робочого місця, забезпечення засобів захисту.
- **Вимоги безпеки під час роботи** : основні правила виконання завдань.
- **Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях** : дії у разі пожежі, поломки обладнання, нещасного випадку.
- **Вимоги безпеки після закінчення роботи** : вибір робочого місця, вимкнення обладнання.

2. Основна частина

1. Вибір професії або виду діяльності.

- Студенти обирають професію або процес (наприклад, оператор ПК, електрик, кухар, механік, лабораторний працівник).

2. Аналіз потенційних небезпек.

- Визначення основних небезпечних факторів (механічні, електричні, хімічні, термічні, психофізіологічні тощо)

4. Розробка інструкції

- Скласти інструкцію відповідно до обраної професії або процесу.
- Переконатися, що інструкція відповідає вимогам нормативних документів.

5. Оформлення документа

- Інструкція має бути викладена чітко та зрозуміло.
- Оформити документ у вигляді офіційної інструкції підприємства.

6. Аналіз та висновки

- Оцінити повноту та відповідність розробленої інструкції.

3. Заключна частина

1. Презентація інструкцій.

- Здобувачі освіти представляють свої інструкції, обґрунтовують вибір вимог.

2. Обговорення та аналіз.

- Викладач та студенти аналізують відповідність інструкцій нормативним вимогам, обговорюють можливі вдосконалення.

3. Висновки.

- Підбиття підсумків щодо важливості охорони праці та правильного оформлення документації.

4. Очікуваний результат

5. Після виконання роботи здобувачі освіти повинні:

- ✓Вміти аналізувати робочі місця на предмет безпеки.
 - ✓Самостійно розробляти інструкції з охорони праці.
 - ✓Розуміти важливість охорони праці для безпеки та здоров'я працівників.
-

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом директора коледжу

Від «_»_____202_ року №__

ПРИМІРНА ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

1. Загальні положення

1.1. Ця інструкція встановлює вимоги з охорони праці та безпеки життєдіяльності (БЖД) для студентів під час навчального процесу, практичних занять, лабораторних робіт, проходження практики, участі у спортивних заходах тощо.

1.2. Методом інструкції є запобігання травмам, нещасним випадкам, професійним захворюванням та іншим небезпекам для життя і здоров'я студентів.

1.3. Студенти зобов'язані підтримувати правила безпеки, вказівок викладачів та адміністрації коледжу, а також зараз повідомляти про будь-які нещасні випадки або аварійні ситуації.

1.4. Відповідальність за виконання вимог інструкцій несуть як студенти, так і викладачі, керівники практики та адміністрації коледжу.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком навчання студент повинен:

- Ознайомитися з розкладом та місцем проведення занять.
- Вивчити правила поведінки в навчальних аудиторіях, лабораторіях, майстернях, спортивних залах тощо.
- Перевірити справність обладнання, приладів, інструментів, якими буде користуватися.
- Одягнути необхідний спецодяг (при виконанні лабораторних або практичних робіт).

2.2. Забороняється починати роботу без відповідного інструкцію з безпеки.

3. Вимоги безпеки під час навчального процесу

3.1. Під час лекційних занять студентам заборонено:

- Голосно розмовляти та відволікати інших студентів.
- Перебувати в аудиторіях без дозволу викладача.
- Захаращувати проходи сумками, рюкзаками або іншими предметами.

3.2. При виконанні лабораторних або практичних робіт необхідно:

- Виконувати завдання відповідно до вказівок викладача.
- Дотримуватись техніки безпеки при роботі з електроприладами, хімічними речовинами та механічним обладнанням.
- У разі виявлення несправності обладнання зараз повідомити викладача.

3.3. Під час спортивних занять:

- Виконувати вправу тільки після розмінки.
- Використовувати спортивний інвентар відповідно до інструкцій.
- Дотримуватись правил поведінки у спортивному залі, басейні, на стадіоні.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

4.1. У разі пожежі необхідно:

- Негайно повідомити викладача або адміністрацію коледжу.
- Не панікувати та діяти згідно з планом евакуації.
- Вийти з приміщення у визначеному порядку, не користуючись ліфтом.

4.2. При виникненні нещасного випадку:

- Негайно повідомити викладача або медичного працівника.
- Надати першу домедичну допомогу потерпілому.

4.3. у разі загрози терористичного акту або надзвичайної ситуації:

- Дотримуватися вказівок адміністрації коледжу та екстрених служб.
- Не залишати місце навчання без дозволу.

5. Вимоги безпеки після закінчення заняття

5.1. Після завершення роботи студент повинен:

- Вимкнути обладнання, електроприлади та привести робоче місце у належний стан.
- Прибрати лабораторне або спортивне спорядження на відповідні місця.
- Вийти з навчального приміщення у визначений час.

6. Відповідальність за порушення інструкції

6.1. Порушення вимог цієї інструкції може призвести до дисциплінарної відповідальності студента, а також до виключення з навчального закладу у разі грубих або повторних порушень.

6.2. У разі заподіяння шкоди своєму здоров'ю або здоров'ю інших осіб внаслідок недотримання правил безпеки студент несе відповідальність згідно з чинним законодавством України.

Ця інструкція є обов'язковою для всіх студентів коледжу.

ПРИМІРНА ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРІВ

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція встановлює вимоги безпеки для менеджерів під час виконання службових обов'язків.

1.2. До роботи допускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання з охорони праці та вступний інструктаж.

1.3. Основні небезпечні фактори:

- Напружене психоемоційне навантаження.
- Робота за комп'ютером (перевтома очей, статична поза, недостатнє освітлення).
- Використання офісної техніки (принтери, сканери, електропроводка).
- Пересування по офісних приміщеннях (ризик падіння, травмування).

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце, перевірити його чистоту та показати сторонніх предметів.

2.2. Переконаватися в справності офісної техніки (комп'ютер, принтер, телефон тощо).

2.3. Відрегулювати положення робочого крісла, екрану монітора, освітлення.

2.4. Перевірити наявність і справність засобів індивідуального захисту (при необхідності).

2.5. Провітрити приміщення перед початком роботи.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Дотримуватися правил безпечної експлуатації комп'ютерного та офісного обладнання.

3.2. Дотримуватися ергономічних вимог:

- Сидіти прямо, не сутулячись.
 - Робити перерви кожні 45–60 хвилин для зняття напруги з очей та зміни положення тіла.
 - Використовувати спеціальні основи для ніг та зап'ясть.
- 3.3. Уникати перевантаження та тривалого психоемоційного напруження.
- 3.4. Використовувати справні електроприлади, не перевантажувати електромережу.
- 3.5. Не залишати дроти в місцях проходу, щоб уникнути ризику піткнутися.
- 3.6. Дотримуватися правил пожежної безпеки, не використовувати відкритий вогонь в офісі.
- 3.7. Уникати довготривалого перебування у часі з поганою вентиляцією.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Коректно завершити роботу на комп'ютері, вимкнути офісне обладнання.
- 4.2. Прибрати робоче місце, звільнити його від зайвих предметів.
- 4.3. Відключити електроприлади, якщо вони не використовують.
- 4.4. Провітрити приміщення.
- 4.5. Переконаватися, що документи та особисті речі збережені в безпечному місці.

5. Дії в аварійних ситуаціях

5.1. При виявленні несправностей офісної техніки або електропроводки – зараз повідомити відповідну особу.

5.2. У разі виникнення пожежі:

- Повідомити керівництво та пожежну службу (101).
- Використовувати первинні засоби пожежогасіння (вогнегасники).
- Організувати евакуацію відповідно до плану.

5.3. У разі погіршення самопочуття – повідомити керівництво, втратити медичну допомогу (103).

5.4. При отриманні травми – надати першу допомогу постраждалому, швидко допомогу потреби.

Інструкція набирає чинність з дати затвердження.

Дата введення: _____

Керівник: _____ (підпис)

ПРИМІРНА ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ДЛЯ ЛОГІСТІВ

1. Загальні положення

1.1. Дана інструкція встановлює основні вимоги з охорони праці для логістів під час виконання службових обов'язків.

1.2. До роботи допускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання з охорони праці та інструктаж.

1.3. Логіст працює в офісі, на складах, транспортних майданчиках, що забезпечують контакт з комп'ютерною технікою, документами, транспортними засобами, вантажами.

1.4. Основні небезпечні фактори:

- Перевтома, стрес через великий обсяг інформації та відповідальність.
- Робота за комп'ютером (перенапруження очей, статична поза, недостатнє освітлення).
- Робота зі складським обладнанням (навантажувачі, транспортувальні механізми).
- Можливий контакт із важкими предметами та вантажами.
- Переміщення в зоні руху транспорту.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце, перевірити його чистоту та показати сторонніх предметів.

2.2. Переконатися у справності комп'ютера, телефонного зв'язку, офісної та складської техніки.

2.3. Ознайомитися з планом роботи на день, перевірити відповідні документи.

2.4. Переконатися, що транспортні засоби та механізми працюють справно (за потреби).

2.5. Використовувати засоби індивідуального захисту (рукавички, спецвзуття, жилто зі світловідбивними елементами) при роботі на складах або транспортних майданчиках.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Дотримуватися правил безпечної експлуатації комп'ютерної техніки:

- Робити перерви кожні 45–60 хвилин для зняття напруги з очей.
- Працювати в добре освітленому місці.
- Дотримуватися правильної посадки за комп'ютером.

3.2. Під час роботи на складі або транспортному майданчику:

- Дотримуватися маршрутів руху пішоходів та транспорту.
- Не наближатися до роботи навантажувача або транспорту.

- Використовувати технічні засоби для переміщення важких вантажів.
- 3.3. Під час обробки документів та ведення обліку перевірити їх правильність, щоб уникнути перевантаження транспорту або складських помилок.
- 3.4. Уникати перевтоми та психоемоційного перенапруження.
- 3.5. Використовувати тільки справне обладнання та техніку.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Завершити облік документації, перевірити правильність внесених даних.
- 4.2. Вимкнути комп'ютер, офісне та складське обладнання.
- 4.3. Прибрати робоче місце, звільнити його від зайвих предметів.
- 4.4. Відключити електроприлади, якщо вони не використовують.
- 4.5. Переконатися, що приміщення провітрене, а документи збережені в безпечному місці.

5. Дії в аварійних ситуаціях

5.1. При виявленні несправностей комп'ютерної або складської техніки – негайно повідомити відповідальну особу.

5.2. У разі виникнення пожежі:

- Повідомити керівництво та пожежну службу (101).
 - Використовувати вогнегасники та слідувати плану евакуації.
- 5.3. У разі отримання травми – надати першу допомогу, повідомити керівництво, отримати швидку допомогу (103).
- 5.4. При виявленні аварійної ситуації на складі або транспортному майданчику – зараз повідомити відповідні особи та евакуюватися в безпечне місце.

Інструкція набирає чинність з дати затвердження.

Дата введення: _____

Керівник: _____ (підпис)

Розробка примірної інструкції з охорони праці для механіків з ремонту автомобілів є важливою частиною забезпечення безпеки на робочому місці. Ось кілька ключових пунктів, які можуть бути включені в інструкцію:

1. Загальні вимоги до безпеки

- Забезпечення охорони праці та виконання вимог технічної безпеки;
- Ознайомлення працівників з інструкціями з охорони праці та вимогами безпеки на робочому місці;
- Проходження інструкторів з охорони праці.

2. Організація робочого місця

- Чистота та порядок на робочому місці;
- Наявність інших інструментів та обладнання для виконання робіт;
- Встановлення інструментів та матеріалів у зручних для роботи місцях, з дотриманням норм безпеки;
- Пожежна безпека, наявність вогнегасників.

3. Використання інструментів і обладнання

- Перевірка справності інструментів та обладнання перед початком роботи;
- Використання індивідуальних засобів захисту (рукавички, захисні окуляри, взуття, шоломи);
- Вказівки щодо безпечного використання спеціальних інструментів (наприклад, підйомників, домкратів, гайкових ключів).

4. Охорона праці під час виконання робіт

- Перевірка автомобіля перед роботою (відключення акумулятора, перевірка рівня рідини);
- Заходи безпеки при підйомі автомобіля та робота з підйомними механізмами;
- Норми роботи з вибухонебезпечними рідинами, паливо-мастильними матеріалами;
- Охорона праці при роботі з електричним обладнанням.

5. Небезпечні фактори

- Погана вентиляція в приміщеннях, що може призвести до накопичення шкідливих газів;
- Шум, вібрація, випромінювання від обладнання;
- Опасність травмування від рухомих частин механізмів.

6. Дії у випадках надзвичайних ситуацій

- Перша допомога при травмах;
- Дії при виникненні пожежі або короткого замикання;
- Оповіщення керівництва та евакуація.

7. Заключні положення

- Підписання інструкції механіком перед початком роботи;
- Оновлення інструкції відповідно до змін у законодавстві або технології робіт;
- Регулярні перевірки стану охорони праці на робочому місці.

Це лише основні пункти. Інструкції можуть бути детальніше залежно від специфіки роботи та обладнання на конкретному підприємстві.

Тестові запитання до теми "Розробка інструкцій з охорони праці на виробництві":

Тест 1:

1. **Що є основним документом, що регламентує розробку інструкцій з охорони праці?**
 - а) Закон про охорону праці
 - б) Технічні умови підприємства
 - в) Державні стандарти (ДСТУ)
 - г) Правила внутрішнього трудового розпорядку
2. **Що має вмішувати в собі інструкція з охорони праці для працівників?**
 - а) Опис обладнання та інструментів
 - б) Механізм страхування працівників
 - с) Потенційні небезпеки та заходи безпеки
 - д) Усі вищезгадані варіанти
3. **Яка послідовність етапів розробки інструкцій з охорони праці?**
 - а) Аналіз виробничих процесів, визначення небезпеки, розробка рекомендацій
 - б) Розробка рекомендацій, затвердження документа
 - в) Проведення інструкцій, визначення виявлених ризиків
 - г) Розробка проекту інструкції, затвердження комісією
4. **Хто є відповідальним за затвердження інструкції з охорони праці на виробництві?**
 - а) Керівник підприємства
 - б) Відповідальний за охорону праці
 - в) Керівник структурного підрозділу
 - г) Спеціаліст з охорони праці
5. **Як часто проводиться перевірка інструкцій з охорони праці?**
 - а) Кожного місяця
 - б) Щорічно
 - в) Після кожної зміни технологічного процесу
 - г) При проведенні планових перевірок підприємства

Тест 2:

1. **Інструкції з охорони праці необхідно розробляти для:**
 - а) Тільки для робітників, які працюють з незабезпеченими матеріалами
 - б) для всіх працівників підприємства, незалежних від їхніх обов'язків
 - в) Тільки для інженерно-технічного персоналу
 - г) Тільки для працівників, які працюють на висоті
2. **Що є головною платнею розробки інструкції з охорони праці?**
 - а) Зниження витрат на охорону праці
 - б) забезпечення умов для безпечного виконання робіт
 - в) Зниження штрафів за порушення норм охорони праці
 - г) Підвищення продуктивності праці
3. **Що необхідно зробити перед розробкою інструкції з охорони праці?**
 - а) Провести аналіз виробничих процесів та зображення наведені небезпеки
 - б) Пройти навчання з охорони праці
 - в) Підготувати проект документу
 - г) Розробити план-графік проведення інструктажів
4. **Що має бути в інструкції з охорони праці щодо використання засобів індивідуального захисту?**
 - а) Перелік засобів індивідуального захисту, їх використання та правила
 - б) Вартість засобів захисту
 - в) місце зберігання засобів захисту
 - г) Порядок купівлі засобів
5. **Якщо після введення в дію інструкції з охорони праці з'являються нові небезпеки, що необхідно зробити?**
 - а) Розробити нову інструкцію
 - б) Змінити інструкцію, доповнивши її новими вимогами
 - в) Проігнорувати зміни, якщо вони не впливають на продуктивність
 - д) Провести додаткові інструкції

Відповіді до тестів на тему "Розробка інструкцій з охорони праці на виробництві":

Тест 1:

1. **а) Закон про охорону праці**
2. **в) Потенційні небезпеки та заходи безпеки**
3. **а) Аналіз виробничих процесів, визначення небезпеки, розробка рекомендацій**
4. **б) Відповідальний за охорону праці**
5. **б) Щорічно**

Тест 2:

1. **б) для всіх працівників підприємства, незалежних від їхніх обов'язків**
2. **б) забезпечення умов для безпечного виконання робіт**
3. **а) Провести аналіз виробничих процесів та зображення наведені небезпеки**
4. **а) Перелік засобів індивідуального захисту, їх використання та правила**
5. **б) Змінити інструкцію, доповнивши її новими вимогами**

ПРАКТИЧНА РОБОТА №4

Тема: Аналіз санітарно-гігієнічних умов процесу праці в цеху, на ділянці та робочому місці. Розробка профілактичних заходів

Освітній компонент : Основи охорони праці та безпека життєдіяльності

Мета роботи:

- Ознайомлення здобувачів освіти з основними санітарно-гігієнічними вимогами до умов праці.
- Аналіз виробничого середовища на робочому місці та в цеху.
- Визначення факторів, що впливають на здоров'я працівників.
- Розробка профілактичних заходів для покращення умов праці.

1. Теоретичні відомості

1.1. Основні фактори санітарно-гігієнічних умов праці

Санітарно-гігієнічні умови праці визначаються такими показниками:

1. **Мікроклімат** (температура, вологість, швидкість руху повітря).
2. **Освітлення** (природне та штучне, норми освітленості).
3. **Шум і вібрація** (допустимі рівні шуму, заходи захисту).
4. **Запиленість і загазованість повітря** (види шкідливих речовин, допустимі концентрації).
5. **Ергономічні умови** (зручність робочого місця, відповідність робочого обладнання анатомо-фізіологічним можливостям людини).

1.2. Законодавчі вимоги

- Кодекс законів про працю України.
- Закон України "Про охорону праці".
- Державні санітарні норми та правила (ДСН, ДСП, ДСТУ, ГОСТ, СНіП).

2. Завдання для виконання практичної роботи

1. **Ознайомитися з робочим місцем**
 - Провести візуальний огляд умов праці.
 - Визначити наявні небезпечні та шкідливі фактори.
2. **Проаналізувати санітарно-гігієнічні умови**
 - Виміряти або отримати дані щодо температури, вологості, рівня шуму, освітленості.

- Перевірити систему вентиляції та аспірації повітря.
- Визначити відповідність умов праці нормам.

3. Розробити профілактичні заходи

- Заходи для покращення мікроклімату.
- Оптимізація освітлення та рівня шуму.
- Використання засобів індивідуального захисту.
- Поліпшення ергономіки робочого місця.

Невідповідність цих факторів нормам може призводити до втоми, зниження продуктивності праці, професійних захворювань.

2. Практична частина

2.1. Дослідження умов праці

Здобувачі освіти повинні провести аналіз робочого місця або цеху за наступним планом:

1. **Опис робочого місця** (назва ділянки, обладнання, характер роботи).
2. **Мікроклімат** (виміряти температуру, оцінити вологість і циркуляцію повітря).
3. **Освітлення** (визначити рівень природного і штучного освітлення).
4. **Рівень шуму та вібрації** (оцінити джерела та інтенсивність).
5. **Забруднення повітря** (наявність пилу, газів, диму).
6. **Ергономіка робочого місця** (зручність, відповідність нормам).

Результати оформити у таблицю:

Параметр	Нормативні значення	Фактичні значення	Відхилення	Наслідки для здоров'я
Температура повітря	18-25°C	...	...	...
Освітленість	300-500 лк	...	...	...
Шум	до 80 дБ	...	...	...

2.2. Розробка профілактичних заходів

На основі отриманих результатів розробити заходи з покращення умов праці, наприклад:

- **Покращення вентиляції** (установка витяжок, провітрювання).
- **Поліпшення освітлення** (встановлення додаткових світильників).
- **Зниження шуму** (використання шумопоглинальних матеріалів, індивідуальних засобів захисту).
- **Контроль рівня пилу та газів** (фільтри, респіратори).
- **Ергономічна організація робочого місця** (регулювання висоти столів, стільців).

3. Висновки

- Підвести підсумки аналізу.
- Вказати основні ризики для здоров'я працівників.
- Запропонувати шляхи їх усунення.

Форма звіту:

- Титульний лист
- Теоретична частина
- Опис об'єкта дослідження
- Таблиця з результатами аналізу
- Рекомендації щодо покращення умов праці
- Висновки

Такий підхід дозволяє студентам навчитися оцінювати робоче середовище та розробляти заходи для його покращення.

4. Контрольні запитання

1. Які основні фактори впливають на санітарно-гігієнічні умови праці?
2. Які норми встановлені для рівня шуму, освітлення, температури на робочому місці?
3. Як можна покращити мікроклімат у виробничому приміщенні?
4. Які заходи необхідно вжити для зменшення запиленості та загазованості повітря?
5. Які засоби індивідуального захисту застосовуються для зниження впливу шкідливих факторів?

5. Література

1. Закон України "Про охорону праці".
2. Державні санітарні норми та правила України.
3. Санітарно-гігієнічні вимоги до умов праці в промислових підприємствах.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Що є основними факторами санітарно-гігієнічних умов праці?

- а) Температура, вологість, освітленість, рівень шуму, запиленість повітря
- б) Організація робочого часу, наявність перерв
- в) Наявність спецодягу, засобів індивідуального захисту

Правильна відповідь: а)

2. Які гранично допустимі рівні шуму для робочого місця у виробничому місці?

- а) До 50 дБ
- б) До 80 дБ
- в) До 120 дБ

Правильна відповідь: б)

3. Що є основними джерелами запилення повітря в цеху?

- а) Робота електрообладнання
- б) Технологічні процеси, пов'язані з обробкою матеріалів, згорянням, транспортуванням сировини
- в) Вентиляційна система

Правильна відповідь: б)

4. Як підвищується температура повітря в робочій зоні на організм людини?

- а) Прискорює обмін речовин, покращує концентрацію
- б) Викликає перегрівання, зниження працездатності, теплові удари
- в) Не має суттєвого впливу

Правильна відповідь: б)

5. Що є основним методом зменшення концентрації шкідливих речовин у повітрі цеху?

- а) використання індивідуальних засобів захисту
- б) організація ефективної вентиляції та аспірації
- в) введення штрафів за порушення санітарних норм

Правильна відповідь: б)

6. Яка мінімальна освітленість робочого місця у виробничих приміщеннях (відповідно до норми)?

- а) 100 лк
- б) 300 лк
- в) 500 лк

Правильна відповідь: б)

7. Що передбачають профілактичні заходи щодо покращення санітарно-гігієнічних умов праці?

- а) Встановлення вентиляції, дотримання санітарних норм, забезпечення працівників спецодягом
- б) Щоденні інструкції з техніки безпеки
- в) Використання мобільних додатків для контролю робочого процесу

Правильна відповідь: а)

8. Яка допустима вологість повітря на виробництві?

- а) 10-20%
- б) 40-60%
- в) 80-100%

Правильна відповідь: б)

9. Що є основною причиною професійних захворювань на виробництві?

- а) Недостатня заробітна плата
- б) Не сприятливі санітарно-гігієнічні умови
- в) Відсутність інструкції

Правильна відповідь: б)

10. Як можна погіршити рівень шуму на робочому місці?

- а) Використання шумоізоляційних матеріалів, встановлення глушників, застосування індивідуальних засобів захисту (навушників)
- б) Встановлення більш потужного обладнання
- в) Заборона розмов між працівниками

Правильна відповідь: а)

Цей тест допоможе оцінити знання здобувачів освіти щодо санітарно-гігієнічних умов праці та профілактичних заходів.

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Тема: Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом

Освітній компонент: Охорона праці та безпека життєдіяльності

1. Мета роботи

- Ознайомлення здобувачів освіти із правилами надання першої допомоги постраждалим від електричного струму
- вивчення алгоритму дії при електротравмах
- відпрацювання навичок надання домедичної допомоги
- розвинути навички швидкого реагування в екстремальних ситуаціях.

2. Теоретичні відомості

2.1. Види пошкодження електричним струмом

- **Електротравма** – це пошкодження електричним струмом, яке може спричинити опіки, втрату свідомості, порушення серцевого ритму чи зупинку серця.
- **Електричний удар** – загальна реакція факторів, що супроводжуються судом, зупинкою серця або дихання.

2.2. Фактори, які впливають на ступінь утворення

- Напруга і сила струму
- Час дії електрики
- Шлях проходження струму через тіло
- Стан факторів та навколишнього середовища

2.3. Основні види уражень:

- Електричні удари (враження серцево-судинної та нервової системи).
- Електричні опіки.
- Металізація шкіри.
- Механічні травми (внаслідок мимовільних судомних скорочень м'язів).

3. Алгоритм дій при наданні першої допомоги

3.1. Усунення впливу електричного струму

1. Вимкнути джерело струму (відключити рубильник, автоматичний вимикач).
2. Якщо вимкнути неможливо, відтягнути потерпілого від струмопровідних частин сухими діелектричними предметами (дерев'яною палкою, гумовими рукавичками, сухою тканиною).

3. Не торкатися потерпілого голими руками!

3.2. Оцінка стану потерпілого

1. Перевірити свідомість (звернутися до нього, легенько потрясти).
2. Оцінити дихання (прислухатися, чи є вдихи, підняти підборіддя).
3. Перевірити пульс на сонній артерії.

3.3. Надання першої допомоги

1. Забезпечити безпеку рятувальника

- Переконалися у вас загрози подальшого враження.
- Знеструмити установку (вимкнути рубильник, автоматичний вимикач тощо).
- Якщо неможливо знеструмити — відтягнути потерпілого від джерела струму сухим дерев'яним предметом (палицею, дошкою).

2. Оцінити стан потерпілого

Чи є свідомість?

Чи дихає потерпілий?

Чи є пульс?

3. Надати першу допомогу

- Якщо людина непритомна, але дихає — перевести в стабільне бокове положення.
- Якщо не дихає — розпочати серцево-легеневу реанімацію (30 натискань на грудну клітку, 2 вдихи).
- Якщо є зупинка серця — використовуйте автоматичний зовнішній дефібрилятор (якщо є в наявності).
- При опіках — накласти стерильну пов'язку.
- При судом — утримати голову, не дозволяти завдати собі шкоди.

4. Викликати швидку допомогу (103)

- Чітко повідомити про місце події, стан потерпілого та дії, які вже виконані.

4. Практичні завдання

1. Відпрацювати безпечне усунення потерпілого від джерела струму.
2. Провести оцінку стану потерпілого (свідомість, дихання, пульс).
3. Виконати серцево-легеневу реанімацію на манекені.
4. Накласти пов'язку при опіках електричним струмом.
5. Робота в парах: імітація ситуацій та взаємодопомога.

5. Контрольні питання

1. Які основні види уражень електричним струмом?
2. Як правильно припинити дію електричного струму?
3. Які перевірити життєві показники потерпілого?
4. У яких випадках необхідно провести серцево-легеневу реанімацію?
5. Як правильно підтримувати серцево-легеневу реанімацію?
6. Які особливості надання допомоги при електроопіках?
7. Як діяти у випадку електричних опіків?
8. Чому важливо забезпечити власну безпеку перед наданням допомоги?
9. Що робити, якщо потерпілий перебуває у свідомості після ураження?

6. Висновки

Оволодіння навичками надання першої допомоги при ураженні електричним струмом є необхідною компетенцією для забезпечення безпеки праці. Після виконання роботи здобувачі освіти мають усвідомити ризики уражень електричним струмом та набути практичних навичок надання першої допомоги, що може врятувати життя в критичних ситуаціях.

7. Оцінювання

- Вірність виконання алгоритму першої допомоги — 3 балів
- Швидкість і правильність реакції на надзвичайну травму — 1 бал
- Активність та участь у практичному тренінгу — 1 бал

Тема: Надання першої допомоги при нещасних випадках

1. Мета роботи

Ознайомити здобувачів освіти із правилами надання першої допомоги при нещасних ситуаціях, навчити їх правильно реагувати в критичних ситуаціях та практично отримати знання.

2. Теоретичні відомості

Перша допомога – це комплекс невідкладних заходів, спрямованих на збереження життя і здоров'я постраждалого до прибуття медичних працівників.

Основні принципи надання першої допомоги:

- Забезпечення власної безпеки перед наданням допомоги.
- Оцінка стану постраждалого.
- Виклик швидкої медичної допомоги (якщо необхідно).
- Надання першої допомоги відповідно до стану постраждалого.
- Контроль стану постраждалого до отримання медиків.

3. Алгоритм дій при різних видах травм

3.1. Втрата свідомості

- Покласти постраждалого на спину, підняти ноги.
- Забезпечити доступ свіжого повітря.
- Розстебнути стискаючий одяг.
- Перевірити пульс та дихання.
- Якщо дихання є – привести до них (нашатирий спирт, легке поплескування по щоках).
- При диханні відсутнє – розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

3.2. Зупинка серця та дихання (серцево-легенева реанімація)

- Виконати 30 компресій грудної клітки (глибина 5-6 см, частота 100-120 натискань на хвилину).
- Провести 2 вдихи «рот в рот» або «рот в ніс».
- Продовжувати до відновлення дихання або прибуття медиків.

3.3. Кровотечі

- **Артеріальна кровотеча (яскраво-червона, пульсуюча)** – накласти джгут вище місця кровотечі, записати час накладання.
- **Венозна кровотеча (темна кров, рівномірний потік)** – накласти тугу пов'язку.
- **Капілярна кровотеча** – обробити антисептиком, накласти стерильну пов'язку.

3.4. Опіки

- Охолодити місце опіку проточною водою (15-20 хв).
- Закрити стерильною пов'язкою.
- Не проколювати пухирі!
- При важких опіках – витягнути медиків.

3.5. Переломи

- Закріпити пошкоджену кінцівку шиною або підручними засобами.
- Не намагатися самостійно вправляти кістку!
- При відкритому переломі – зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку.

3.6. Удушення, отримання стороннього предмета в дихальні шляхи

- Використовувати прийом Геймліха: стати позаду постраждалого, різкими поштовхами під діафрагму виштовхнути предмет.
- Якщо потерпілий без свідомості – перевірити рот, видалити сторонній предмет, почати СЛР.

4. Практичні завдання

1. Відпрацювати алгоритм дій при непритомності.
2. Провести тренування з виконання серцево-легеневої реанімації.
3. Накласти імпровізований джгут та пов'язку при кровотечі.
4. Імітувати дії при удушенні стороннім предметом.
5. Закріпити отримані навички в умовах змодельованої надзвичайної ситуації.

5. Контрольні питання

1. Які основні принципи надання першої допомоги?
2. Як правильно виконати серцево-легеневу реанімацію?
3. Чим відрізняється артеріальна кровотеча від венозної?
4. Які заходи потрібно вписати при втраті свідомості?

5. Як правильно закріпити кінцівку при переломі?

6. Висновки

Опанування навичок надання першої допомоги є життєво зручним для кожного. Від правильності та швидкості дій залежить життя постраждалого, тому необхідно регулярно тренувати ці навички.

ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА НАСЕЛЕННЯ

Електробезпека населення – це комплекс заходів, спрямованих на запобігання ураженню людей електричним струмом. Вона включає правила поведінки з електроприладами, використання засобів захисту та забезпечення безпеки техніки.

Основні правила електробезпеки для населення:

1. **Обхідних предметів** – не торкатися оголених проводів та несправних електроприладів.
2. **Перевірка електроприладів** – перед використанням переконатися в їх справності.
3. **Не перевантажувати електромережу** – використовувати лише справні подовжувачі та не вмикати багато приладів в одну розетку.
4. **Вологі руки та електрика – несумісні** – не торкатися електроприладів мокрими руками.
5. **Діти та електрика** – забороняти дітям гратися з розетками та електроприладами.
6. **Дії при пожежі або короткому замиканні** – негайно вимкнути електрику та вилучити рятувальників (101).
7. **При виявленні обірваного проводу** – не наближатися та повідомити енергетичні служби.

Дотримання цих правил допоможе уникнути нещасних випадків та зберегти життя!

Тест "Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом".

1. Яка перша дія при наданні допомоги постраждалому від уражень електричним струмом?

- А) Виклик швидкої допомоги
- Б) Охолодження місця пошкодження
- В) Усунення дії електричного струму на потерпілого
- Г) Виконання штучного дихання

Правильна відповідь: Б) Усунення дії електричного струму на потерпілого

2. Який безпечний спосіб припинення дії електричного струму на потерпілого є найбільш ефективним?

- А) Відтягнути потерпілого за одяг
- Б) Перекусити дріт кусачками
- В) Відключити електроживлення або використати сухий дерев'яний предмет для відділення потерпілого від джерела струму
- Г) Полити потерпілого водою

Правильна відповідь: В) Відключити електроживлення або використати сухий дерев'яний предмет для відділення потерпілого від джерела струму

3. Які ознаки характерні для ураження електричним струмом?

- А) Опіки, судоми, втрата свідомості
- Б) Нежить, кашель, підвищена температура
- В) Лихоманка, головний біль, запаморочення
- Г) Свербіж шкіри, висип, почервоніння

Правильна відповідь: А) Опіки, судоми, втрата свідомості

4. Що робити, якщо потерпілий не дихає і у нього відсутній пульс?

- А) Покласти постраждалого в стабільне бокове положення
- Б) Виконати непрямий масаж серця та штучне дихання
- В) Дати потерпілому склянку води
- Г) Зачекати, поки він прийде до них самостійно

Правильна відповідь: Б) Виконати непрямий масаж серця та штучне дихання

5. Яким чином слід виконати непрямий масаж серця?

- А) Натискати на грудну клітку двома пальцями
- Б) Здійснювати ритмічні натискання долонями на центр грудної клітки з частотою 100-120 разів на хвилину
- В) Робити натискання в області живота
- Г) Використовувати електрошокер для відновлення серцебиття

Правильна відповідь: Б) Здійснювати ритмічні натискання долонями на центр грудної клітки з частотою 100-120 разів на хвилину

6. Яке положення найкраще підходить для потерпілого, якщо він у свідомості?

- А) Лежачи на спині з піднятими ногами
- Б) У положенні сидячи
- В) Стабільне бокове положення
- Г) Лежачи обличчям вниз

Правильна відповідь: В) Стабільне бокове положення

7. Як правильно оцінити дихання потерпілого?

- А) Покласти руку на груди і перевірити рухи грудної клітки
- Б) Використовувати стетоскоп
- В) Відкрити рот потерпілого і чекати звуків дихання
- Г) Натиснути на живіт і подивитися на реакцію

Правильна відповідь: А) Покласти руку на груди і перевірити рухи грудної клітки

ЗМІСТ

1. ПРАКТИЧНА РОБОТА №1

Тема: Методика, порядок проведення та оформлення інструктажу на робочому місці

ст.

2. ПРАКТИЧНА РОБОТА №2

Тема: Порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві

ст.

3.ПРАКТИЧНА РОБОТА №3

Тема: Розробка інструкцій з охорони праці

ст.

4.ПРАКТИЧНА РОБОТА №4

Тема: Аналіз санітарно-гігієнічних умов процесу праці в цеху, на ділянці та робочому місці. Розробка профілактичних заходів

ст.

5. ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5

Тема: Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом

ст.

6. Література

ст.

Література

- 1. Закон України "Про охорону праці" в редакції від 21 листопада 2002 р.
- 2. Закон України "Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності".
- 3. Законодавство України про охорону праці (збірник нормативних документів. У 4 т. - К.: Держнагляд охорони праці; Основа, 1995.
- 4. Кодекс законів про працю України. - К.: Юрінком Інтер, 1998. - 1040 с.
- 5. Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості і небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу Ц Охорона праці. - 1998. - № 6.
- 6. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці (Реєстр ДНАОП). - К.: Держнагляд охорони праці; Основа, 1995. - 223 с.
- 7 Типове положення про навчання з питань охорони праці ДНАОП 0.00-12-99.
- 8. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці. - Львів: Афіша, 2002. - 320 с.
- 9. Грибан В.Г., Негодченко О.В. Охорона праці. Навч. посіб. 2-ге вид. - К.: Центр учбової літератури, 2018. - 280 с.
- 10. Гогіташвілі Г.Г. Основи охорони праці : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Г.Г. Гогіташвілі, В.М. Лапін. — 4-те вид., випр. та доп. — К.: Знання, 2008. — 231 с.
- 11. Грищук М.В. Основи охорони праці: Підручник для студ. вищих навч. закладів. — К.: Кондор, 2005. — 240 с.
- 12. Основи охорони праці: Підручник / К.Н. Ткачук, М.О. Халімовський, В.В. Зацарний та ін. — К.: Основа, 2003. — 472 с.
- 13. Романчик А.А. Менеджмент охорони труда. — К.: Основа, 2003. — 176 с.
- 14. Катренко Л.А. Охорона праці: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Л.А. Катренко, Ю.В. Кіт, І.П. Пістун. — Суми: Університетська книга, 2004. — 496 с.
- 15. Гогіташвілі Г.Г. Системи управління охороною праці: Навч. Посібник. - К.: ІСДО, 1993. - 252 с.