

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МКУ «СОЦ»  
\_\_\_\_\_ В.А.Желонкин  
2023г.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНЫМ МЕТОДАМ  
И ПРИЕМАМ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ  
ВРЕДНЫХ И (ИЛИ) ОПАСНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ  
ФАКТОРОВ, ИСТОЧНИКОВ ОПАСНОСТИ,  
ИДЕНТИФИЦИРОВАННЫХ В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА И ОЦЕНКИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ, И ПРИЕМАМ  
ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ  
ДЛЯ РАБОТНИКОВ РАБОЧИХ ПРОФЕССИЙ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Настоящая Программа обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков, и приемам оказания первой помощи пострадавшим для работников рабочих профессий разработана в целях обучения обслуживающего персонала МКУ «СОЦ» требованиям охраны труда при выполнении ими своих должностных обязанностей в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Трудовым кодексом Российской Федерации;
- постановлением Правительства Российской Федерации от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда»;
- Федеральным законом от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда»;
- приказом Минтруда России от 28.12.2021 № 926 «Об утверждении Рекомендаций по выбору методов оценки уровней профессиональных рисков и по снижению уровней таких рисков»;
- приказом Минтруда России от 31.01.2022 № 36 «Об утверждении Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей»;
- приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 773н «Об утверждении форм (способов) информирования работников об их трудовых правах, включая право на безопасные условия и охрану труда, и примерного перечня информационных материалов в целях информирования работников об их трудовых правах, включая право на безопасные условия и охрану труда».

1.2. Вновь назначенные на должность руководители и специалисты МКУ «СОЦ», чья деятельность связана с опасностями, источниками которых являются персональные электронно-вычислительные машины (персональные компьютеры), аппараты копировально-множительной техники настольного типа, единичные стационарные копировально-множительные аппараты, используемые периодически для нужд самой организации, иная офисная организационная техника, а также бытовая техника, не используемая в технологическом процессе производства, и при этом другие источники опасности отсутствуют, а условия труда по результатам специальной оценки условий труда являются оптимальными или допустимыми, согласно п. 54 постановления Правительства РФ от 24 декабря 2021 г. № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» освобождаются от прохождения обучения.

1.3. В соответствии с п. 62 Правил обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утверждёнными постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» МКУ «СОЦ» в течение 60 календарных дней после заключения трудового договора организует обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и приемам оказания первой помощи пострадавшим всех вновь принятых на работу работников рабочих профессий (далее – работников), а также работников рабочих профессий, переводимых на другую работу.

1.4. Обучение по охране труда в МКУ «СОЦ» осуществляется в ходе проведения:

- а) инструктажей по охране труда;
- б) обучения безопасным методам и приемам выполнения работ и приемам оказания первой помощи пострадавшим в рамках настоящей программы;
- в) стажировки на рабочем месте (для работников рабочих профессий, на рабочих местах которых по результатам специальной оценки условий труда выявлены вредные производственные факторы).

1.5. В результате прохождения обучения работники рабочих профессий МКУ «СОЦ» приобретают знания об основах охраны труда, безопасных методах и приемах выполнения работ для их применения в практической деятельности с целью обеспечения

профилактических мер по сокращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний, а также навыки оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. Данная программа обучения по охране труда содержит тематический план учебных занятий и рассчитана на 24 часа, из которых 16 часов, включая 3 часа - практические занятия и 1 час - проверка знаний требований охраны труда, отводится на обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, 8 часов отводится на обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим (теоретические и практические занятия и 1 час - проверка знания). Обучение проводится заочно.

1.7. Настоящая программа обучения учитывает специфику вида деятельности МКУ «СОЦ», трудовые функции работников и содержит темы по охране труда, соответствующие условиям труда работников рабочих специальностей.

1.8. По окончании обучения проводится устная проверка знаний требований охраны труда, безопасных методов и способов выполнения работ, приемов оказания первой помощи у работников рабочих профессий по экзаменационным билетам.

1.9. Вновь принятый на работу работник рабочей профессии, а также работник, переведенный на другую должность, допускается к самостоятельной деятельности после ознакомления с должностными обязанностями, в том числе по охране труда, с действующими в организации локальными нормативными актами, регламентирующими порядок организации работы по охране труда, условиями труда в своём структурном подразделении, прохождения обучения по данной программе и проверки полученных знаний.

1.10. В процессе трудовой деятельности работники рабочих профессий МКУ «СОЦ» обязаны периодически проходить обучение в рамках настоящей программы и проверку знаний требований охраны труда.

Периодическая проверка знаний проводится не реже 1 раза в 3 года.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование тем и разделов	Часы
1	Тема 1. Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте	1
1.1	Примерная классификация опасностей по видам деятельности	
1.2.	Примерная классификация опасностей в зависимости от причин возникновения опасностей.	
1.3.	Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте	
2.	Тема 2. Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей	1
2.1.	Термины и определения, связанные с управлением профессиональными рисками	
2.2.	Оценка комиссии по выявлению профессиональных рисков по выявленным (идентифицированным) опасностям	
2.3.	Мероприятия для снижения выявленных рисков.	
3	Тема 3. Безопасные методы и приемы выполнения работ	4
3.1.	Описание безопасных методов и приемов выполнения работ	
3.2.	Обеспечение пожарной безопасности	
4	Тема 4. Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов	2
5.	Тема 5. Средства индивидуальной защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов	2
5.1.	Классификация средств защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов	

5.2.	Средства коллективной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов	
5.3.	Средства индивидуальной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов	
6	Тема 6. Разработка мероприятий по снижению уровней профессиональных рисков	1
7.	Тема 7. Методы и средства предупреждения несчастных случаев, микроповреждений (микротравм) и профессиональных заболеваний	1
	Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ	3
8	Тема 8. Организация оказания первой помощи	7
8.1	Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи Теоретическое занятие	1
8.2.	Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения. Теоретическое занятие	1
	Практическое занятие	1
8.3.	Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах. Теоретическое занятие	1
	Практическое занятие	1
8.4	Оказание первой помощи при прочих состояниях. Теоретическое занятие	1
	Практическое занятие	1
	Проверка знаний	2
	Итого:	24

### **3. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ БЕЗОПАСНЫМ МЕТОДАМ И ПРИЕМАМ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ВРЕДНЫХ И (ИЛИ) ОПАСНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ, ИСТОЧНИКОВ ОПАСНОСТИ, ИДЕНТИФИЦИРОВАННЫХ В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА И ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ, и ПРИЕМАМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

#### **Тема 1. Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте**

##### **1.1. Примерная классификация опасностей по видам деятельности.**

Классификация опасностей по видам деятельности:

Опасности, связанные с профессиональной деятельностью работника.

Опасности, связанные с организацией производственной деятельности у работодателя.

Опасности, возникающие при работе с различными инструментами.

Опасности, не связанные с профессиональной деятельностью работника и организацией производственной деятельности у работодателя.

Опасности, связанные с профессиональными качествами работника, выполняющего данную работу.

##### **1.2. Примерная классификация опасностей в зависимости от причин возникновения опасностей.**

Физические опасности.

Химические опасности.

Эргономическая опасность.

Биологическая опасность.

Природная опасность

Тяжесть трудового процесса. Напряжённость трудового процесса.  
Опасные и вредные факторы, связанные с работой работников рабочих профессий (обслуживающего персонала).

### **1.3. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте.**

Понятие идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте в рамках проведения специальной оценки условий труда, предусмотренной Федеральным законом от 28.12.2013 № 426-ФЗ.

Порядок проведения идентификации вредных и (или) опасных производственных факторов. Перечень рабочих мест, на которых не проводится идентификация вредных и (или) опасных факторов.

## **Тема 2. Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей**

**2.1. Термины и определения, связанные с управлением профессиональными рисками.** Мероприятия, проводимые для выявления профессиональных рисков.

**2.2. Оценка комиссии по выявлению профессиональных рисков по выявленным (идентифицированным) опасностям.** Понятие о допустимом и недопустимом уровнях профессионального риска.

**2.3. Мероприятия для снижения выявленных рисков.** Основные принципы управления рисками: принцип профилактики неблагоприятных событий и принцип минимизации последствий неблагоприятных событий.

## **Тема 3. Безопасные методы и приемы выполнения работ**

### **3.1. Описание безопасных методов и приемов выполнения работ**

Порядок подготовки рабочего места. Требования перед началом и по окончании выполнения работ. Ограничение для начала работ. Нарушение требований безопасности, при которых запрещается приступать к выполнению работ.

Требования безопасности, предъявляемые к оборудованию, инструментам, материалам и оборудованию. Безопасные методы и приемы выполнения работ, использования оборудования, инструментов и инвентаря (при выполнении погрузочно-разгрузочных работ, эксплуатации электроинструментов, уборки помещений, мытья окон и лестниц, при использовании лестницы и стремянки). Нормы и порядок переноски грузов.

Действия, запрещенные при выполнении работ.

Правила и меры предосторожности при перемещении в помещении и по территории организации.

Требования безопасности и действия работников при возникновении аварийных ситуаций.

### **3.2. Обеспечение пожарной безопасности**

Основные принципы пожарной безопасности: предотвращение образования горючей смеси; предотвращение внесения в горючую среду источника зажигания; готовность к тушению пожара и ликвидации последствий загорания. Требования пожарной безопасности при нахождении и работе в помещениях организации; при эксплуатации офисного оборудования. Порядок приведения помещения в пожаробезопасное состояние. Порядок действий при возникновении пожара.

## **Тема 4. Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов**

Мероприятия по нормализации воздушной среды в помещениях.  
Мероприятия по нормализации освещения помещений и рабочих мест.  
Мероприятия по защите от поражения электрическим током.  
Мероприятия по защите от воздействия механических факторов.  
Мероприятия по защите от химических и биологических факторов.  
Санитарно-гигиенические мероприятия.  
Мероприятия по защите от падения с высоты.  
Мероприятия по защите от повышенного уровня теплового излучения.  
Мероприятия по защите от электромагнитных излучений.

## **Тема 5. Средства индивидуальной и коллективной защиты от воздействия вредных производственных факторов**

### **5.1. Классификация средств защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов**

Виды и назначение.

### **5.2. Средства коллективной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов**

Требования к порядку подготовки коллективных средств защиты. Методы применения коллективных средств защиты.

### **5.3. Средства индивидуальной защиты от вредных и (или) опасных производственных факторов**

Требования к порядку подготовки (проверки исправности) средств индивидуальной защиты.

Методы ношения специальной одежды и специальной обуви. Методы применения индивидуальных средств защиты.

## **Тема 6. Разработка мероприятий по снижению уровней профессиональных рисков**

### **6.1. Мероприятия по снижению уровней профессиональных рисков**

Исключение опасной работы (процедуры) и замена менее опасной. Реализации технических методов ограничения риска воздействия опасностей на работников. Реализация административных методов ограничения времени воздействия опасностей на работников.

План мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков и недопущению повышения их уровней. План ликвидации аварий на случай возникновения аварийной ситуации.

Обеспечение пожарной безопасности. Инструкции о мерах пожарной безопасности с указанием действий работников на случай возникновения пожара. Инструкции по охране труда, в которых указываются: перечень основных возможных аварийных ситуаций и причины, их вызывающие, действия работников при возникновении аварийных ситуаций и по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях. Перечень опасностей на рабочих местах.

## **Тема 7. Методы и средства предупреждения несчастных случаев, микрповреждений (микротравм) и профессиональных заболеваний**

Причины профессионального травматизма, микрповреждений (микротравм). Виды и классификация несчастных случаев. Порядок передачи информации о произошедших несчастных случаях в организации.

Причины профессиональных заболеваний и их классификация.

Методы и средства предупреждения несчастных случаев, микроповреждений (микротравм) и профессиональных заболеваний: назначение ответственных лиц, предварительный осмотр рабочего места, подбор и применение средств индивидуальной и коллективной защиты.

## **Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ.**

### **Тема 8. Организация оказания первой помощи пострадавшим**

#### **8.1. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи.**

##### **Теоретическое занятие:**

Организация оказания первой помощи в Российской Федерации. Нормативно-правовая база, определяющая права, обязанности и ответственность при оказании первой помощи.

Понятие "первая помощь". Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, перечень мероприятий по ее оказанию.

Современные наборы средств и устройств, используемые для оказания первой помощи (аптечка первой помощи (автомобильная), аптечка для оказания первой помощи работникам и др.). Основные компоненты, их назначение.

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших. Соблюдение правил личной безопасности и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи (возможные факторы риска, их устранение). Простейшие меры профилактики инфекционных заболеваний, передающихся при непосредственном контакте с человеком, его кровью и другими биологическими жидкостями.

Основные правила вызова скорой медицинской помощи и других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

#### **8.2. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.**

##### **Теоретическое занятие:**

Основные признаки жизни у пострадавшего. Причины нарушения дыхания и кровообращения. Способы проверки сознания, дыхания, кровообращения у пострадавшего.

Современный алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации (далее - реанимация). Техника проведения искусственного дыхания и давления руками на грудину пострадавшего при проведении реанимации.

Ошибки и осложнения, возникающие при выполнении реанимационных мероприятий. Показания к прекращению реанимации. Мероприятия, выполняемые после прекращения реанимации.

Особенности реанимации у детей.

Порядок оказания первой помощи при частичном и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей, вызванном инородным телом у пострадавших в сознании, без сознания. Особенности оказания первой помощи тучному пострадавшему, беременной женщине и ребенку.

##### **Практическое занятие:**

Оценка обстановки на месте происшествия.

Отработка навыков определения сознания у пострадавшего.

Отработка приемов восстановления проходимости верхних дыхательных путей. Оценка признаков жизни у пострадавшего.

Отработка вызова скорой медицинской помощи, других специальных служб.

Отработка приемов искусственного дыхания "рот ко рту", "рот к носу" с применением устройств для искусственного дыхания.

Отработка приемов давления руками на грудину пострадавшего.

Выполнение алгоритма реанимации.

Отработка приема перевода пострадавшего в устойчивое боковое положение.

Отработка приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей пострадавшего.

### **8.3. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах.**

#### **Теоритическое занятие:**

Цель и порядок выполнения обзорного осмотра пострадавшего.

Понятия "кровотечение", "острая кровопотеря". Признаки различных видов наружного кровотечения (артериального, венозного, капиллярного, смешанного). Способы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение жгута, максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки.

Оказание первой помощи при носовом кровотечении.

Понятие о травматическом шоке, причины и признаки. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока.

Цель и последовательность подробного осмотра пострадавшего. Основные состояния, с которыми может столкнуться участник оказания первой помощи.

Травмы головы. Оказание первой помощи. Особенности ранений волосистой части головы. Особенности оказания первой помощи при травмах глаза и носа.

Травмы шеи, оказание первой помощи. Временная остановка наружного кровотечения при травмах шеи. Фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий).

Травмы груди, оказание первой помощи. Основные проявления травмы груди, особенности наложения повязок при травме груди, наложение окклюзионной (герметизирующей) повязки. Особенности наложения повязки на рану груди с инородным телом.

Травмы живота и таза, основные проявления. Оказание первой помощи.

Закрытая травма живота с признаками внутреннего кровотечения. Оказание первой помощи. Особенности наложения повязок на рану при выпадении органов брюшной полости, при наличии инородного тела в ране.

Травмы конечностей, оказание первой помощи. Понятие "иммобилизация". Способы иммобилизации при травме конечностей.

Травмы позвоночника. Оказание первой помощи.

#### **Практическое занятие:**

Отработка проведения обзорного осмотра пострадавшего.

Проведение подробного осмотра пострадавшего.

Отработка приемов временной остановки наружного кровотечения при ранениях головы, шеи, груди, живота, таза и конечностей с помощью пальцевого прижатия артерий (сонной, подключичной, подмышечной, плечевой, бедренной); наложение табельного и импровизированного кровоостанавливающего жгута (жгута-закрутки, ремня), максимальное сгибание конечности в суставе, прямое давление на рану, наложение давящей повязки.

Отработка наложения окклюзионной (герметизирующей) повязки при ранении грудной клетки.

Отработка приемов наложения повязок при наличии инородного предмета в ране живота, груди, конечностей.

Отработка приемов первой помощи при переломах. Иммобилизация (подручными средствами, аутоиммобилизация, с использованием медицинских изделий).

Отработка приемов фиксации шейного отдела позвоночника.

Современные средства и устройства для оказания первой доврачебной помощи; общая последовательность действий на месте происшествия.

Первая медицинская помощь при ранениях, кровотечениях, ожогах, поражениях электротоком, отравлениях химическими веществами.

Первая медицинская помощь при травмах (переломах, растяжениях связок, вывихах, ушибах и т.п.).



### **3.4. Оказание первой помощи при прочих состояниях.**

#### **Теоритическое занятие:**

Виды ожогов, их признаки. Понятие о поверхностных и глубоких ожогах. Ожог верхних дыхательных путей, основные проявления. Оказание первой помощи.

Перегревание, факторы, способствующие его развитию. Основные проявления, оказание первой помощи.

Холодовая травма, ее виды. Основные проявления переохлаждения (гипотермии), отморожения, оказание первой помощи.

Отравления, пути попадания ядов в организм. Признаки острого отравления. Оказание первой помощи при попадании отравляющих веществ в организм через дыхательные пути, пищеварительный тракт, через кожу.

Цель и принципы придания пострадавшим оптимальных положений тела. Оптимальные положения тела пострадавшего с травмами груди, живота, таза, конечностей, с потерей сознания, с признаками кровопотери.

Способы контроля состояния пострадавшего, находящегося в сознании, без сознания.

Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки.

Принципы передачи пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь.

#### **Практическое занятие:**

Отработка приемов наложения повязок при ожогах различных областей тела. Применение местного охлаждения.

Отработка приемов наложения термоизолирующей повязки при отморожениях.

Отработка приемов придания оптимального положения тела пострадавшему при отсутствии сознания, травмах различных областей тела, значительной кровопотере.

Отработка приемов экстренного извлечения пострадавшего из труднодоступного места, отработка основных приемов (пострадавший в сознании, пострадавший без сознания).

Отработка приемов перемещения пострадавших на руках одним, двумя и более участниками оказания первой помощи. Отработка приемов переноски пострадавших с травмами головы, шеи, груди, живота, таза, конечностей и позвоночника.

Отработка приемов оказания психологической поддержки пострадавшим при различных острых стрессовых реакциях. Способы самопомощи в экстремальных ситуациях.

Разработал:  
Главный инженер МКУ «СОЦ»

Е.А.Осинцев