КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПЕЧАТИ

СОГЛАСОВАНО
Письмо Минтруда России
от 18.08.94 №1567-КВ
Письмо РК профсоюза
работников культуры
от 23.06.94 №04-09

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Ромкомпечати
от 24.08.94 № 75

ПРАВИЛА
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИЗДАТЕЛЬСТВ

ПОТ РО 29-002-94

Правила вводятся в действие с 1.01.95г.

МОСКВА — 1994 г.

gost.e-ecolog.ru

Настоящие правила по охране труда обязательны для издательств, редакций областных, городских и районных газет не зависимо от их ведомственной принадлежности и форм собственности, расположенных на территории Российской Федерации.

С введением настоящих Правил теряют силу Правила по безопасности труда в издательствах и редакциях», утвержденные в 1987 году. Новые Правила переработаны с учетом последних изменений в законодательных и нормативных документах, в государственных стандартах и на основе обобщения передового опыта по охране труда.

Правила разработаны коллективом специалистов Межотраслевой промышленно-производственной ассоциации «БИМПА», при участии старшего научного сотрудника Санкт-Петербургского НИИ гигиены труда и профзаболеваний канд. мед. наук Калининой Н. И.

Под общей редакцией канд. техн. наук Решетова Е. Т.

Рецензент Ведущий специалист Комитета Российской Федерации по печати Волков А В.

Редактор Шевченко В.М.

Корректор Решетова А.Е.

Рецензент : Главный технический инспектор труда Российского комитета профсоюза работников культуры Артемьев Б.А.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила обязательны для всех работников предприятий, издательств и редакций, выполняющих редакционно-издательские процессы и расположенных на территории Российской Федерации.*

1.2. Администрация издательств (работодатель) обязана обеспечить безопасные условия труда путем проведения необходимых организационных и технических мероприятий по безопасности труда в соответствии с Основами законодательства Российской Федерации об охране труда, государственных стандартов системы безопасности труда (ССБТ), действующих норм, а также настоящих Правил и осуществлять постоянный контроль за соблюдением работниками требований охраны труда.

Не допускается ввод в эксплуатацию издательств и участков новых или после их реконструкции, если они не отвечают требованиям охраны труда. Запрещается применение оборудования и устройств, не отвечающих требованиям охраны труда.

1.3. Для организации и осуществления работы по охране труда в издательствах целесообразно создавать службы охраны труда.

Служба охраны труда подчиняется непосредственно директору издательства.

1.4. В издательствах имеющих в составе полиграфическую базу (участки) следует руководствоваться «Правилами по охране труда для полиграфических предприятий» (изд. 1993 г.).

1.5. Администрация издательств обязана своевременно проводить инструктажи по безопасности труда, обучение по охране труда и периодическую проверку знаний инженерно-технических работников, рабочих и служащих в соответствии с ГОСТ 12.0.004-90 «ССБТ. Организация обучения безопасности труда. Общие положения» и настоящими Правилами (Приложение 1).

1.6. Администрация приказом по издательству должна назначить ответственных лиц за охрану труда на всех участках и объектах повышенной опасности.

1.7. Руководящие и инженерно-технические работники, ответственные за установки и объекты, подконтрольные органам Госгортехнадзора России и Главгосэнергонадзора России, а также инженерно-технические работники, проводящие наладочные, электромонтажные, ремонтные работы, профилактические испытания в них, обязаны не реже одного раза в три года сдавать экзамены на знания правил, норм и инструкций по охране труда в соответствии с действующими положениями о порядке проверки знаний правил, норм и инструкций по безопасности эксплуатации установок, подконтрольных органам Госгортехнадзора России и Главгосэнергонадзора России.

1.8. Администрация издательств обязана разработать, утвердить и ввести в действие инструкции по охране труда на все производственные процессы и виды работ, применяемые издательством в соответствии со статьями Кодекса законов о труде Российской Федерации, Положением о порядке разработки и утверждении правил и инструкций по охране труда и Методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда, утвержденных Минтрудом России 1.07.93 г. (Приложение 2).

1.9. Администрация издательств должна проводить в производственных подразделениях аттестацию рабочих мест по охране труда и переаттестацию при замене оборудования или изменении условий труда, по результатам которой разработать комплекс мероприятий по улучшению охраны и условий труда, и установить доплату согласно «Инструкции о порядке проведе-

*В дальнейшем издательств.

ния аттестации рабочих мест по условиям труда», утвержденной Минтрудом России 8.01.92г. и дополнительного разъяснения Мининформпечати России 15.02.93г., если условия труда не соответствуют требованиям охраны труда. По результатам аттестации рабочих мест проводится сертификация постоянных рабочих мест.

1.10. Администрация издательств обязана для работающих во вредных условиях труда проводить предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры в соответствии с приказом Минздрава СССР от 29.09.89 г. №555 (табл. 1).

1.11. Администрация издательств в соответствии с медицинскими показаниями, утвержденными Госкомтрудом СССР и ВЦСПС 16.12.87 г., в дни контакта с вредными химическими факторами должна выдавать молоко (0,5 литра, 2-3% жирности) или другие равноценные профилактические продукты питания (табл.2). Рабочим необходимо выдавать также мыло или обезжиривающие моющие средства, профилактические кремы и смывки для поддержания кожного покрова рук в нормальном состоянии.

1.12. Администрация издательств обязана обеспечить работников издательств спецодеждой, спецобувью и средствами индивидуальной защиты не ниже установленных норм в соответствии с «Типовыми нормами бесплатной выдачи рабочим и служащим спецодежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты», утвержденными 31.05.83 г. и «Инструкцией о порядке обеспечения рабочих и служащих специальной одеждой», утвержденной 24.05.83 г. Госкомтрудом СССР и ВЦСПС.

1.13. Администрация издательств обязана организовать правильный режим труда и отдыха рабочих и служащих, соблюдать законодательство о труде по ограничению сверхурочных работ, охране труда женщин, молодежи и др.

1.14. Администрация издательств обязана обеспечивать своевременное выполнение предписаний представителей вышестоящих организаций, органов государственного надзора, профессиональных союзов.

1.15. Администрация издательств совместно с представителями профсоюзного комитета обязана своевременно и правильно проводить расследование и учет несчастных случаев в соответствии с «Положением о расследовании и учете несчастных случаев на производстве», утвержденным 17.08.89 г. и письмом ВЦСПС от 26.04.90 г.

Ущерб, причиненный здоровью рабочих и служащих, полностью возмещает предприятие согласно «Правилам возмещения работодателями вреда, причиненного работникам увечьем, профессиональным заболеванием либо иным повреждением здоровья, связанными с исполнением ими трудовых обязанностей», утвержденных 24.12.92 г. Верховным Советом Российской Федерации.

На основе материалов расследования и учета несчастных случаев администрация обязана своевременно принимать меры для устранения причин, вызвавших несчастные случаи.

1.16. Администрация издательств и инженерно-технические работники, не обеспечивающие выполнение законодательства о труде и настоящих Правил, несут дисциплинарную, административную и уголовную ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ ЗДАНИЯМ И ПОМЕЩЕНИЯМ

2.1. Общие требования

2.1.1. Планирование и содержание производственных и вспомогательных

зданий и помещений должны соответствовать требованиям действующих строительных и санитарных норм и правил: СНиП 2.09.03.-85 «Сооружение промышленных предприятий», СНиП 2.09.02-85 «Производственные здания», СНиП 2.09.04-87 «Административные и бытовые здания».

2.1.2. На территории, в зданиях и помещениях должны быть в достаточном количестве средства пожаротушения, расположенные в удобных и доступных местах, готовые к применению в соответствии с требованиями «Правил пожарной безопасности при эксплуатации зданий и сооружений». (ППБО 22-90)

2.1.3. У входов в производственные, административные и бытовые здания должны быть решетки или другие устройства для очистки обуви.

2.2. Производственные здания и помещения

2.2.1. Производственные здания и помещения должны удовлетворять требованиям СНиП 2.09.02-85 «Производственные здания».

Объем производственного помещения на одного работающего должен составлять не менее 15 куб.м, а площадь помещений — не менее 4,5 кв.м.

2.2.2. Администрация обязана поддерживать в исправном техническом состоянии здания и помещения, обеспечивать их пожарную безопасность, нормальные санитарно-гигиенические условия и безопасность труда работающих в этих зданиях и помещениях.

2.2.3. Проведение планово-предупредительного осмотра и ремонтов зданий и сооружений должно быть возложено приказом руководителя издательства на соответствующую службу (АХО, ОКС, строительно-ремонтное подразделение) и выполняться в соответствии с Положением о проведении планово-предупредительных ремонтов производственных зданий и сооружений, утвержденным 29.12.73 г. Госстроем СССР.

2.2.4. Все здания и сооружения в процессе их эксплуатации должны находиться под постоянным техническим надзором, подвергаться периодическим общим осмотрам и целевым проверкам состояния отдельных конструктивных элементов.

2.2.5. Общие комиссионные технические осмотры зданий и сооружений с прилегающими к ним подъездными путями и территорией проводятся два раза в год — весной и осенью.

При весеннем осмотре определяются объемы работ по текущему ремонту зданий и сооружений, проводимому в летний период, а также по капитальному ремонту и реконструкции зданий и сооружений для включения в план следующего года.

При осеннем осмотре определяется (проверяется) качество выполненных работ по текущему ремонту зданий и сооружений, готовность их к работе в зимних условиях.

2.2.6. Целевые проверки технического состояния отдельных конструктивных элементов зданий и сооружений проводятся по мере необходимости специально назначенными комиссиями с участием специалистов—экспертов.

2.2.7. Для проведения общих технических осмотров зданий и сооружений руководителем издательства назначается специальная комиссия.

2.2.8. Строительные работы, связанные с новым строительством, реконструкцией и ремонтами должны выполняться в соответствии с требованиями СНиП III-4-80 «Техника безопасности в строительстве».

2.2.9. Текущий ремонт зданий и сооружений планируется и производится с целью предохранения их от преждевременного разрушения путем устранения мелких повреждений и незначительного естественного износа отдельных конструктивных элементов.

Объемы работ и затраты на проведение текущего ремонта зданий и

сооружений определяются на основе описей ремонтных работ по каждому объекту, составляемых ремонтной службой.

2.2.10. Капитальный ремонт и реконструкция зданий и сооружений планируется на основе нормативных сроков службы конструктивных элементов или необходимости досрочной замены поврежденных и изношенных конструктивных элементов.

Капитальный ремонт зданий и сооружений может быть как комплексным, то есть всего здания (сооружения), так и выборочным — с заменой отдельных конструктивных элементов.

2.2.11. При реконструкции, производстве капитального ремонта зданий и сооружений необходимо одновременно проводить работы по благоустройству, улучшению производственных и санитарно-бытовых условий работающих, как-то: создание комнат для приема пищи, комнат гигиены женщин, расширение гардеробных, душевых, санитарных узлов, а также улучшение освещения, отопления и вентиляции помещений.

2.2.12. Крыши зданий в зимнее время следует регулярно очищать от снега, а карнизы — от образовавшегося оледенения. Два раза в год (весной и осенью) нужно очищать водоизолирующие покрытия кровли, желоба, водосточные трубы от листьев, ветвей, мусора и пыли. Эти работы выполняются подготовленными, проинструктированными рабочими, имеющими страховочные приспособления в соответствии с инструкциями по охране труда.

2.2.13. Для ремонта зданий и помещений, чистки и ремонта крыш, фонарей, остекления окон и осветительной арматуры должны быть предусмотрены специальные механизмы, устройства и приспособления, обеспечивающие удобное и безопасное выполнение указанных работ на высоте.

Приспособления, используемые для работы на высоте (лестницы, стремянки, трапы, мостки, леса, подмостки, сходни, слеги, накаты, люльки и др.), должны соответствовать ГОСТ 26887-86 «Площадки и лестницы для строительно-монтажных работ. Общие технические условия», ГОСТ 27321-87 «Леса стоечные приставные для строительно-монтажных работ. Технические условия» и ГОСТ 27372-87 «Люльки для строительно-монтажных работ. Технические условия». Эти приспособления должны осматриваться перед использованием и проходить специальные испытания с регистрацией в журнале.

2.2.14. Генеральная уборка помещений с чисткой от пыли стен, потолков, окон, отопительных приборов, колонн и т.п. должна производиться не реже одного раза в месяц, а побелка и окраска панелей стен, колонн и потолка — не реже одного раза в год.

2.2.15. Производственные помещения, коридоры, лестничные клетки следует содержать в чистоте и порядке. Уборка помещений должна производиться в соответствии с графиком, но не реже одного раза в день.

В производственных помещениях, где имеются значительные выделения пыли, следует ежедневно производить влажную уборку с помощью пылесосных установок.

2.2.16. Наружные входы в производственные помещения (для издательств, расположенных в 1-й, 2-й и 3-й климатических зонах) должны быть оборудованы тамбурами и воздушными завесами.

2.2.17. Лестничные марши, площадки и лестницы, ведущие к выходу, подмостки при перепаде высот более 0,75 м должны иметь прочные ограждения высотой не менее 1,0 м, а при перепаде высот более 5 м — 1,2 м.

2.2.18. Все дверные проемы не должны иметь порогов. Ширина дверного проема должна быть не менее 0,8 м.

2.2.19. В полах не должно быть выбоин, открытых отверстий, выступающих шин заземления, трубопроводов, гвоздей и т.д. Деревянные полы

должны быть гладкими, без щелей, покрашены масляной краской в несколько слоев.

Материалы, предусматриваемые для устройства полов, должны удовлетворять гигиеническим и эксплуатационным требованиям данного производства. Покрытие полов выбирается в зависимости от характера производства по СНиП П-В. 8-71 «Полы, нормы проектирования».

2.2.20. Коммуникации (воздуховоды, трубопроводы, кабели и др.) должны располагаться, как правило, в полу или за подвесным потолком рабочих помещений.

2.2.21. Рабочие места, проходы, пути эвакуации, входы и выходы, оконные и дверные проемы, коридоры, лестничные клетки и марши не допускается загромождать. К средствам пожаротушения и электрощитам должен быть обеспечен свободный доступ. Ширина проездов приведена в табл. 3.

2.2.22. В ночное время в производственных помещениях следует использовать аварийное освещение в соответствии со СНиП П-4-79 «Естественное и искусственное освещение. Нормы проектирования».

2.3. Вспомогательные здания и помещения

2.3.1. Вспомогательные здания и помещения должны соответствовать требованиям СНиП 2.09.04-87 «Административные и бытовые здания» (табл.4.).

2.3.2. Расчет потребности санитарно-бытовых и других вспомогательных помещений выполняется в соответствии с санитарной характеристикой производственных процессов и численностью работающих в наиболее многочисленной смене (при сменной работе по численности работающих в издательстве).

2.3.3. Гардеробные

2.3.3.1. Гардеробные следует объединять в отдельные блоки с душевыми и умывальными комнатами.

2.3.3.2. Не допускается размещать душевые и умывальные комнаты над рабочими помещениями редакций и управлений, технических служб, здравпунктов, личной гигиены женщин и над помещениями общественного питания.

2.3.3.3. Гардеробные предназначаются для хранения уличной, домашней и специальной одежды. Гардеробные уличной, а также уличной и домашней одежды во всех случаях могут быть общими для всех групп производственных процессов (табл. 4).

2.3.4. Душевые

2.3.4.1. Душевые должны размещаться смежно с гардеробными. При гардеробных для совместного хранения всех видов одежды следует предусматривать преддушевые, предназначаемые для переодевания. Если в душевых до четырех душевых сеток, устройство преддушевой необязательно.

2.3.4.2. Душевые должны быть оборудованы открытыми кабинами. До 20% душевых кабин могут быть закрытыми.

2.3.4.3. Душевые кабины (открытые и закрытые) должны отделяться одна от другой перегородками из влагостойких материалов высотой 1,8 м и не доходящими до пола на 0,2 м.

2.3.4.4. Число душевых сеток следует предусматривать в зависимости от числа работающих в наиболее многочисленной смене или в наиболее многочисленном подразделении этой смены, одновременно оканчивающих работу, исходя при этом из расчета: 1 душевая сетка на расчетное число человек (табл. 4).

2.3.5 Умывальные

2.3.5.1. Умывальные должны размещаться в отдельных помещениях, смежных с гардеробными специальной одежды, общими гардеробными, или в помещениях гардеробных на предусмотренной для этой цели площади.

2.3.5.2. В зависимости от характера производства до 40% расчетного числа

умывальников допускается размещать в производственных помещениях вблизи рабочих мест.

Умывальники, размещаемые в рабочих помещениях, а также умывальники для работающих в редакциях и управлениях, конструкторских бюро, в общественных организациях допускается размещать в тамбурах при туалетах.

2.3.6. Туалеты

2.3.6.1. Туалеты в многоэтажных вспомогательных и производственных зданиях должны быть на каждом этаже.

При числе работающих на двух смежных этажах до 30 чел. туалет может быть расположен только на одном из них — с наибольшим числом работающих; при 10 работающих на трех этажах допускается предусматривать 1 туалет на три этажа.

2.3.6.2. Допускается предусматривать общий туалет для мужчин и женщин при числе работающих в смену не более 15 чел.

2.3.6.3. Не допускается размещать туалеты над рабочими помещениями, помещениями общественных организаций, общественного питания, медпунктов и личной гигиены женщин.

2.3.6.4. Число приборов в туалетах определяется в соответствии с численностью работающих в наиболее многочисленной смене, из расчета 1 прибор на 15 человек. В мужских туалетах число писсуаров должно быть равно числу унитазов.

2.3.7. Курительные

2.3.7.1. Курительные рекомендуется располагать в отдельных комнатах или в помещениях смежных с туалетами или с помещениями для отдыха. В небольших издательствах (с числом работающих менее 100 человек) для курения отводят и оборудуют специальные места (лестничные клетки, туалеты и т.д.), где вывешивается знак «Место для курения».

2.3.7.2. Площадь курительной комнаты определяется в зависимости от числа работающих в наиболее многочисленной смене из расчета 0,03 кв.м на одного мужчину и 0,01 кв.м на одну женщину, но общая площадь ее должна быть не менее 9 кв.м.

2.3.8. Помещения для отдыха в рабочее время

2.3.8.1. Помещения для отдыха в издательствах организуются из расчета 0,2 кв.м на одного работающего в наиболее многочисленной смене, но в целом площадь комнаты должна быть не менее 18 кв.м.

При проектировании издательства и при вводе новых административно-бытовых зданий помещения для отдыха необходимо организовывать в соответствии с СНиП 2.09.04-87 из расчета 0,9 кв.м на одного работающего в наиболее многочисленной смене.

2.3.9. Помещения здравоохранения

2.3.9.1. Издательства при численности работающих:

от 50 до 300 чел. должны иметь медицинский пункт;

от 300 до 1200 чел. — фельдшерский пункт;

свыше 1200 чел. — врачебный пункт.

2.3.9.2. Состав обслуживающего персонала, площадь и оснащение определяют по СНиП 2.09.04-87.

2.3.9.3. Площадь медицинского пункта должна составлять при списочном составе от 50 до 1500 чел. — 12 кв.м; при 1500-3000 чел. — 18 кв.м. Оснащается помещение по согласованию с местными органами здравоохранения.

2.3.9.4. При числе женщин в наиболее многочисленной смене, равном 15-100 чел, должно быть помещение для гигиенического душа.

Помещения для личной гигиены женщин должны размещаться в женских туалетах, где необходимо предусмотреть места для раздевания и умывания.

Помещение для личной гигиены женщин допускается располагать при здравпункте. В этом случае при таком помещении следует предусматривать туалет с 1 напольной чашей (1 унитазом) и умывальником; вход в помещение для личной гигиены женщин должен иметь тамбур.

Число процедурных кабин определяют из расчета: 1 кабина на каждые 75 женщин, работающих в наиболее многочисленной смене.

2.3.10. Предприятия общественного питания

2.3.10.1. При числе работающих в наиболее многочисленной смене 200 и более чел. следует организовать столовые, как правило доготовочные, а при меньшем числе работающих — столовые-раздаточные (буфеты), где отпускаются горячие блюда, доставляемые с предприятий общественного питания.

При числе работающих в наиболее многочисленной смене менее 30 допускается организовывать комнаты приема пищи. В необходимых случаях могут быть организованы передвижные столовые.

2.3.10.2. Число мест в столовых следует предусматривать из расчета 1 место на 4 чел., работающих в наиболее многочисленной смене. Число мест для диетического питания принимается равным 20% от общего числа. В зависимости от организации работающих число мест в столовых может быть изменено.

2.3.10.3. Площадь комнаты приема пищи определяется из расчета: 1,0 кв.м на каждого посетителя, но она должна быть не менее 12 кв.м. Комнату приема пищи оборудуют умывальником, кипятильниками, электрическими плитками и холодильниками. Комната комплектуется мебелью (столы, стулья, шкаф для посуды), необходимым комплектом посуды и столовыми приборами.

2.3.11. Технические библиотеки

2.3.11.1. Состав и площадь помещений технической библиотеки, книгохранилища (музея изданной литературы) определяется для каждого издательства отдельно.

2.3.11.2. В книгохранилищах на 1000 единиц хранения литературы следует придусматривать 2,5м^2 площади.

2.3.11.3. В служебных и других помещениях на каждое рабочее место предусматривается 4м^2 площади.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ПРОЦЕССАМ

3.1. Общие требования

3.1.1. Производственные процессы в издательствах должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.3.002-75 «ССБТ. Процессы производственные. Общие требования безопасности» и настоящих Правил.

3.1.2. При выполнении производственных процессов согласно классификации по ГОСТ 12.0.003-74 «ССБТ. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация» в издательствах могут иметь место следующие факторы:

Опасные и вредные физические:

— движущиеся машины и механизмы; подвижные части производственного оборудования; разрушение конструкций; передвигающиеся изделия, заготовки и материалы;

— повышенная запыленность и загазованность воздуха рабочей зоны;

— повышенная температура поверхностей оборудования, материалов;

— повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;

— повышенный уровень шума на рабочем месте;

— повышенный уровень вибрации;

— повышенный уровень инфразвуковых колебаний;
— повышенный уровень ультразвука;
— повышенная или пониженная влажность воздуха;
— повышенная или пониженная подвижность воздуха;
— повышенная или пониженная ионизация воздуха;
— повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
— повышенный уровень лазерного излучения;
— повышенный уровень статического электричества;
— повышенный уровень электромагнитных излучений;
— повышенный уровень ультрафиолетовых излучений (Указания по проектированию и эксплуатации установок искусственного ультрафиолетового облучения на промышленных предприятиях);
— повышенная напряженность электрического поля;
— повышенный уровень инфракрасных излучений;
— отсутствие или недостаток естественного света;
— недостаточная освещенность рабочей зоны;
— повышенная яркость света;
— повышенная контрастность;
— прямая и отраженная блесткость;
— острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях заготовок, инструментов и оборудования;
— расположение рабочего места на значительной высоте относительно поверхности пола.

Опасные и вредные химические подразделяются:
— по характеру воздействия на организм человека на: — токсические, раздражающие, сенсибилизирующие, канцерогенные, мутагенные;
— по влиянию на репродуктивную функцию;
— по характеру проникновения в организм человека через: органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, кожные покровы и слизистые оболочки.

Опасные и вредные психофизиологические:
— физические нагрузки (статические и динамические); умственное перенапряжение;
— перенапряжение анализаторов (глаз и др.); монотонность труда;
— эмоциональные перегрузки.

3.1.3. Производственные процессы должны выполняться с соблюдением требований настоящих Правил, инструкций по охране труда, государственных стандартов, норм и правил:
— ГОСТ 12.3.002-75 «ССБТ. Процессы производственные. Общие требования безопасности»;
— «Санитарные нормы допустимых уровней шума на рабочих местах» № 3223-85 от 12.03.85 г. (табл. 5);
— ГОСТ 12.1.005-88 «ССБТ. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны» (табл. 6);
— ГОСТ 12.1.012-90 «ССБТ. Вибрационная безопасность. Общие требования»;
— Временные санитарные нормы и правила для работников вычислительных центров СН 4559-88;
— СНиП II-4-79 «Естественное и искусственное освещение» (табл. 7);
— Ведомственные нормы искусственного освещения предприятий и организаций (табл. 8).

3.1.4. Предельные физические нагрузки при подъеме и перемещении тяжестей приведены в табл. 9 и 10.

3.1.5. Для размещения оригиналов на рабочих местах устанавливаются пюпитры, высота и наклон которых должны регулироваться. Наклон документа (рукописи) должен приблизительно равняться углу наклона экрана. При наборе текста пюпитр может находиться перед наборщиком, а монитор справа или слева от него.

При размещении персонального компьютера (ПК) на рабочем месте необходимо учитывать границы полей зрения работающего, которые определяются движением глаз и головы.

Рабочий стул (кресло) должен быть снабжен подъемно-поворотным устройством, обеспечивающим регулировку высоты сидения и спинки, изменение угла наклона спинки.

Рабочее кресло обязательно долджно иметь подлокотники. Высота поверхности сидения должна регулироваться в пределах 400-500 мм. Ширина сидения — 400 мм, а глубина не менее 380 мм.

Высота опорной поверхности спинки должна быть не менее 300 мм, ширина — не менее 380 мм. Угол наклона спинки должен изменяться в пределах 90-100^0 к плоскости сидения.

3.1.6. Производственные процессы следует выполнять в установленной спецодежде и с применением средств индивидуальной защиты. Для сохранения кожного покрова необходимо применять специальные смывки и пасты.

3.1.7. На таре с химическими веществами должна быть четкая надпись о содержимом вещества.

3.1.8. Перемещать и транспортировать материалы, полуфабрикаты и готовую продукцию следует в соответствии с требованиями ГОСТ 12.3.009-76 «ССБТ. Работы погрузочно-разгрузочные. Общие требования безопасности», ГОСТ 12.3.020-80 «ССБТ. Процессы перемещения грузов на предприятиях. Общие требования безопасности».

3.1.9. Перемещать и транспортировать материалы, полуфабрикаты и готовую продукцию надлежит только с использованием исправных транспортных средств, механизмов и тары.

3.1.10. На производственных участках должны быть специальные тележки. Колеса тележек должны быть покрыты упругим материалом (резиной, пластмассой).

3.1.11. В зоне движения транспортных средств полуфабрикаты и готовая продукция должны складываться так, чтобы водителям транспорта и работникам была обеспечена взаимная видимость.

3.1.12. Между штабелями, поддонами и рулонами бумаги, а также между ними и стенами должны быть предусмотрены проходы и проезды для осмотров и проведения погрузочно-разгрузочных операций исходя из габаритов применяемых механизмов и транспорта.

3.1.13. Эксплуатацию, ремонт и техническое обслуживание автотранспорта и внутризаводского транспорта производят в соответствии с требованиями «Правил дорожного движения», «Правил по охране труда на автомобильном транспорте», ТУ Минавтотранс РСФСР «Гаражное оборудование».

3.1.14. Организация и производство погрузочно-разгрузочных, транспортных и складских работ должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.3.009-76 «ССБТ. Работы погрузочно-разгрузочные. Общие требования безопасности», ГОСТ 12.3.020-80 «ССБТ. Процессы перемещения грузов на предприятиях. Общие требования безопасности».

3.1.15. Погрузочно-разгрузочные, складские и транспортные работы следует выполнять под руководством ответственного лица, назначаемого приказом руководителя издательства и несущего ответственность за безопасную

организацию и соблюдение требований безопасности на всех участках технологического процесса.

При разгрузке (погрузке) особо тяжелых и крупногабаритных грузов на месте работ должен постоянно находиться ответственный за безопасное выполнение работ.

3.1.16. Рабочие, занятые на погрузочно-разгрузочных, складских и транспортных работах, должны проходить предварительные и периодические медицинские осмотры.

3.1.17. Водители механизмов и машин, имеющих электрический привод (электрокары, электропогрузчики, электротележки), должны быть обучены правилам электробезопасности.

3.1.18. Водитель автомобиля, перевозящего грузы, обязан проверять соответствие укладки и крепления грузов требованиям техники безопасности и при обнаружении нарушений потребовать от грузоотправителя их устранения.

3.1.19. Разгрузочные места и платформы нельзя располагать со стороны главного входа в помещение.

3.1.20. Разгрузочные платформы (рампы), как правило, должны быть на 1100-1200 мм выше уровня площадки (дороги) для автомобилей.

Для работы на платформе следует предусматривать пандус для электрокара и при необходимости — стационарные или передвижные устройства, уравнивающие пол платформы с полом кузова автомобиля.

3.1.21. В местах работы на разгрузочных платформах должны быть предусмотрены съемные ограждения и отбойные брусы. Допускается вместо деревянного бруса устанавливать резиновую прокладку.

3.1.22. При погрузке и разгрузке автомобилей с рампы с помощью авто- и электропогрузчиков необходимо использовать специальные настилы с боковыми упорами.

При установке машины для погрузочно-разгрузочных работ с рампы, рабочим запрещается находиться сзади движущейся машины. Водитель обязан поставить машину на ручной тормоз и под задние колеса подложить не менее двух клиновых упоров.

3.1.23. Ограждения погрузочно-разгрузочных площадок должны соответствовать требованиям ГОСТ 26887-86 «Площадки и лестницы для строительно-монтажных работ. Общие технические условия», ГОСТ 27321-87 «Леса стоечные приставные для строительно-монтажных работ. Технические условия», ГОСТ 27372-87 «Люльки для строительно-монтажных работ. Технические условия».

3.1.24. Транспортные пути и погрузочно-разгрузочные площадки следует содержать в исправности, чистоте и порядке, в вечернее и ночное время освещать, зимой очищать от снега, льда и посыпать песком.

3.1.25. Внутризаводской транспорт, погрузочно-разгрузочные площадки, места производства погрузочно-разгрузочных и складских работ, транспортные пути должны иметь знаки безопасности и цветовое обозначение, соответствующие требованиям ГОСТ 12.4.026-76 «ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности», ГОСТ 12.2.058-81 «ССБТ. Краны грузоподъемные. Требования к цветовому обозначению частей крана, опасных при эксплуатации».

3.1.26. Эксплуатация, ремонт и техническое обслуживание грузоподъемных машин должны производиться в соответствии с требованием «Правил устройства и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов» и инструкциями по безопасности труда при работе с грузоподъемными машинами и механизмами.

3.1.27. Руководитель издательства при наличии лифтов и грузоподъемных

машин, находящихся на материальном балансе издательства, назначает лицо, ответственное за их исправное состояние и безопасное производство работ; создает ремонтную службу и устанавливает порядок профилактических осмотров и ремонтов; обеспечивает руководящий персонал правилами, а рабочих инструкциями по безопасности труда при работе с этими машинами и механизмами.

3.1.28. Лифты всех типов должны соответствовать требованиям «Правил устройства и безопасной эксплуатации лифтов».

3.1.29. На лифте должны быть сделаны хорошо видимые надписи: «Инвентарный номер», «Грузоподъемность... не более», «Подъем, выход людей на платформу запрещен!», (вывешивается также на местах приемки грузов), «Срок следующего испытания...», «Ответственный за безопасную эксплуатацию...».

3.1.30. Разрешение на пуск грузоподъемных машин, не подлежащих регистрации в органах технадзора, выдается ответственным лицом за грузоподъемные машины на предприятии или инженерно-техническим работником, выполняющим его обязанности, на основании документации завода-изготовителя и результатов технического освидетельствования грузоподъемных машин комиссией предприятия. Разрешение на пуск грузоподъемных машин, а также результаты периодических технических освидетельствований записываются в журнал их учета и осмотра лицом, выдавшим разрешение.

3.1.31. Грузоподъемные машины и механизмы, находящиеся в работе, должны подвергаться техническому освидетельствованию:

частичному — не реже одного раза в 12 месяцев;

полному — не реже одного раза в 3 года.

При полном техническом освидетельствовании грузоподъемной машины должны быть осмотрены и проверены в работе все механизмы и электрооборудование, приборы безопасности, тормоза и аппараты управления, а также проверены освещение и сигнализация, регламентированные Правилами устройств и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов.

3.1.32. Съемные грузозахватные приспособления и тара должны периодически осматриваться лицом, ответственным за их исправное состояние, в следующие сроки:

а) траверсы — один раз в 6 месяцев;

б) стропы — один раз в 10 дней;

в) тара, клещи и др. — 1 раз в месяц;

г) редко используемые — перед выдачей их в работу.

Результаты осмотра съемных грузозахватных приспособлений и тары заносятся в журнал их учета и осмотра.

3.1.33. Статическое испытание грузоподъемной машины производится нагрузкой, на 25% превышающей ее грузоподъемность, и имеет целью проверку прочности машины и прочности отдельных ее элементов.

3.1.34. Динамическое испытание грузоподъемной машины производится нагрузкой, на 10% превышающей ее грузоподъемность.

При динамическом испытании груз повторно поднимают и опускают, а также проверяют действие всех других механизмов машины.

3.1.35. При техническом освидетельствовании съемные грузозахватные приспособления должны подвергаться испытанию нагрузкой, в 1,25 раза превышающей их номинальную грузоподъемность.

3.1.36. Устройство и эксплуатация конвейеров всех типов должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.2.022-80 «ССБТ. Конвейеры Общие требования безопасности».

3.1.37. Скорость движения ленты не должна превышать 0,1 м/с. Скорость движения ленты при ручной грузоразборке должна быть не более:

— 0,05 м/с — при массе груза до 5 кг;

— 0,03 м/с — при массе наибольшего груза, превышающего 5 кг.

Для предотвращения случайного увеличения скорости необходимо ставить специальные ограничители предельной скорости.

3.1.38. Устройство машин напольного безрельсового электрифицированного транспорта должно соответствовать требованиям ГОСТ 18962-86 «Машины напольного безрельсового электрифицированного транспорта. Общие технические условия».

Устройство автопогрузчиков должно соответствовать требованиям ГОСТ 16215-80Е «Автопогрузчики вилочные общего назначения. Общие технические условия». Устройство грузовых тележек должно соответствовать требованиям ГОСТ 13188-87 «Тележки грузовые. Типы, основные параметры и размеры».

3.1.39. Машины напольного безрельсового транспорта (электрокары, электротележки, автопогрузчики, электропогрузчики) следует оборудовать:

— тормозами с ручным и ножным управлением, звуковым сигналом; стоп-сигналом;

— рабочим освещением (фарами), причем помимо освещения проезжей части должна быть предусмотрена возможность освещения груза на машине и места его укладки;

— устройством, предотвращающим возможность использования машины посторонними лицами;

— автоматическим устройством, отключающим двигатель передвижения и включающим тормоз при освобождении водителем рукоятки управления.

3.1.40. Использование напольного безрельсового транспорта для перевозки людей запрещается.

3.1.41. При перевозке грузов напольным безрельсовым транспортом, груз не должен перекрывать водителю видимость пути движения. Запрещается одновременно перевозить погрузчиками 2 рулона на «торец».

3.1.42. Краны подвесные и ручные тали при устройстве, установке и эксплуатации должны отвечать «Правилам устройства и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов», а также требованиям ГОСТ 12.2.065-81 «ССБТ. Краны грузоподъемные. Общие требования безопасности», ГОСТ 12.2.053-91 «ССБТ. Краны-штабелеры стеллажные. Требования безопасности», ГОСТ 12.2.089-83 «ССБТ. Тали электрические канатные. Технические условия».

3.1.43. На грузоподъемных машинах, устройствах и приспособлениях должны быть сделаны заметные надписи, содержащие информацию об их регистрационном номере, грузоподъемности и дате следующего испытания.

3.1.44. Легкодоступные части грузоподъемных кранов, которые могут стать причиной несчастного случая, закрывают прочно укрепленными металлическими ограждениями, допускающими удобный осмотр и смазку частей кранов.

Обязательному ограждению подлежат:

— зубчатые, цепные и червячные передачи;

— муфты с выступающими болтами или шпонками, за исключением соединительных муфт, применяемых в качестве тормозных шкивов;

— канатные блоки крюковой подвески.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОДСТВЕННОМУ ОБОРУДОВАНИЮ И САНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСТРОЙСТВАМ

4.1. Производственное оборудование и техническая документация на него, применяемое в издательствах, должно соответствовать требованиям:

— ГОСТ 12.2.003-91 «ССБТ. Оборудование производственное. Общие требования безопасности»;

— ГОСТ 12.2.049-80 «ССБТ. Оборудование производственное. Общие эргономические требования»;

— ОСТ 108.050.02-87 «ССБТ. Оборудование полиграфическое. Требования безопасности» (для оборудования, изготовленного после 1.01.89 г.).

4.2. Оборудование должно содержаться в безопасном, исправном состоянии, для чего следует проводить своевременные осмотры, проверки и ремонты согласно «Положению о планово-предупредительном ремонте оборудования полиграфической промышленности», утвержденному 06.06.79 г. Госкомиздатом СССР. Не допускается работать на неисправном оборудовании.

4.3 Конкретные результаты осмотров, проверок и ремонтов должны заноситься в журнал технического состояния оборудования. После ремонтов восстанавливаются все ограждения и блокирующие устройства.

4.4 После проведения ремонта оборудование испытывают в различных режимах работы, результаты испытаний оформляются актом и подписываются службой, выполнявшей ремонт, и руководителем работ участка, где эксплуатируется оборудование.

При испытании и приемке оборудования проверяется: правильность установки и надежность крепления рабочих органов; наличие заземления, ограждений; состояние изоляции электропроводов; работоспособность блокировок, тормозов, органов управления и сигнализации; наличие и необходимое освещение рабочих зон.

Введение новых блокирующих устройств, внесение изменений в конструкцию оборудования (в том числе рационализаторских предложений) должны быть согласованы с заводами-изготовителями оборудования, с государственной или с технической инспекцией труда профсоюза.

4.5. Техническое состояние оборудования повышенной опасности должно ежедневно фиксироваться в журнале рабочим при передаче смены и не реже одного раза в 10 дней — инженерно-техническими работниками ремонтной службы (механиками, наладчиками и электриками) и руководителем участка, где установлено данное оборудование.

4.6. Опасные зоны и элементы оборудования должны иметь ограждения в соответствии с ГОСТ 12.2.062-81 «ССБТ. Оборудование производственное. Ограждения защитные». Легкосъемные и откидные ограждения должны быть сблокированы с приводом оборудования, что обеспечивает отключение машин при снятом защитном ограждении.

4.7. Рабочие места на оборудовании, где работа выполняется в положении «сидя», необходимо комплектовать стульями, сиденье которых можно регулировать по высоте.

4.8. Рабочие места и зоны не должны быть загромождены оборудованием, продукцией, полуфабрикатами, тарой и т.п.

4.9. Нагревательные устройства и элементы оборудования, имеющие температуру наружных поверхностей свыше 45^0С, должны иметь тепловую изоляцию или ограждающие устройства и быть окрашены выделительной (красной) окраской по ГОСТ 12.4.026-76 «ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности». На трубопроводы наносятся опознавательные кольца по технологическому значению.

4.10. Производственные участки должны быть оборудованы приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей нормируемый воздухообмен.

4.11. Оборудование и производственные процессы, являющиеся источниками выделения избыточного тепла и вредных веществ, должны быть оборудованы местными отсосами.

4.12. Поверхность производственной мебели должна быть гладкой. Столы и шкафчики (тумбочки) следует покрывать листовым материалом из пластмассы или металла (не подверженного окислению). Шкафчики и другое оборудование должны своим основанием плотно прилегать к полу или иметь ножки высотой не менее 15 см. Высота стационарных и передвижных шкафов для хранения наборного материала печатных форм, как правило, должна быть не более 1,5 м.

4.13. На производственном оборудовании и мебели, где образуются заряды статического электричества, должны быть установлены нейтрализаторы в соответствии с ГОСТ 12.1.018-86 «ССБТ. Пожарная безопасность. Электростатическая искробезопасность. Общие требования.».

4.14. Подводка коммуникаций к машинам, станкам, аппаратам и установкам с использованием воды, краски, газа, а также электрокабели проводки и заземляющие контуры должны быть перекрыты металлическими листами или железобетонными плитами и должны быть безопасны и удобны для вскрытия и эксплуатации.

4.15. Устройство и эксплуатация компрессорных установок, воздуховодов, газопроводов, газовых баллонов и сосудов, работающих под давлением, должны соответствовать требованиям действующих Правил устройства и безопасной эксплуатации стационарных компрессорных установок, воздуховодов и газопроводов и Правил устройства и безопасной эксплуатации сосудов, работающих под давлением.

4.16. Водоснабжение, канализация

4.16.1. Издательства должны обеспечиваться холодной и горячей водой для удовлетворения хозяйственно-питьевых, санитарно-гигиенических, технологических и противопожарных потребностей.

Устройство, эксплуатация систем внутреннего водопровода и канализации должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.3.006-75 «ССБТ. Эксплуатация водопроводных и канализационных сооружений и сетей. Общие требования безопасности», и «Правил безопасности при эксплуатации водоканализационных, водопроводных сооружений и сетей».

4.16.2. Качество питьевой воды должно соответствовать требованиям ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая. Гигиенические требования и контроль за качеством».

4.16.3. Соединение сетей хозяйственно-питьевого водоснабжения с сетями водопроводов, подающих воду непитьевого качества, не допускается.

4.16.4. Устройство, содержание и эксплуатация водопроводно-канализационного хозяйства должны соответствовать требованиям «Правил по технике безопасности при эксплуатации канализационного хозяйства РСФСР», утвержденных Министерством местной промышленности и коммунального хозяйства.

4.16.5. При эксплуатации сетей водоснабжения и канализации осуществляется надзор за техническим состоянием сети, сооружений, устройств и оборудования, устранение засоров, аварий, текущий и капитальный ремонты.

4.16.6. Техническую эксплуатацию сетей осуществляет специальная служба, работники которой должны быть обучены правилам безопасного ведения работ и прошедшие проверку знаний.

4.16.7. При выполнении работ в колодцах оформляется наряд-допуск, в

котором определены содержание, место и время проведения работы, требования безопасности, состав бригады и лицо, ответственное за безопасное проведение работ.

4.16.8. Бригада, выполняющая работы в колодцах, камерах, коллекторах и других подземных сооружениях, должна быть обеспечена защитными средствами, необходимым инструментом, инвентарем, приспособлениями и аптечкой первой доврачебной помощи.

4.16.9. Переоборудование и реконструкция систем водоснабжения и канализации без согласования с органами Государственного санитарного надзора запрещается.

4.17. Отопление, теплоснабжение и вентиляция

4.17.1. Для предотвращения неблагоприятного воздействия на работающих в производственных, складских, бытовых и административных зданиях и помещениях вредных факторов: повышенной (или пониженной) температуры, повышенной относительной влажности и скорости движения воздуха, запыленности и загазованности — следует предусматривать системы отопления, теплоснабжения, вентиляции и кондиционирования воздуха.

4.17.2. Нормируемые значения температуры, относительной влажности, скорости движения воздуха в рабочей зоне производственных, складских, бытовых и административных помещениях должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.1.005-88 «ССБТ. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны» и ведомственным нормам «Микроклимат. Санитарно-гигиенические требования».

4.17.3. Устройство, содержание и эксплуатация систем должны соответствовать требованиям:

— отопление — СНиП 2.04.05-91 «Отопление, вентиляция и кондиционирование»;

— теплоснабжение — «Правилам технической эксплуатации теплоиспользующих установок и тепловых сетей» и «Правилам техники безопасности при эксплуатации теплоиспользующих установок и тепловых сетей»;

— вентиляция — ГОСТ 12.4.021-75 «ССБТ. Системы вентиляционные. Общие требования» и СНиП 2.04.05-91.

4.17.4. Все используемые электрические приборы не должны иметь открытых спиралей, а их мощность должна быть такой, чтобы в процессе эксплуатации не повышалась максимальная допустимая сила тока для данной электросети.

4.17.5. Отопительные приборы размещают в местах, доступных для осмотра, ремонта, очистки на расстоянии 100 мм от поверхности стен.

Не допускается размещать отопительные приборы в нишах стен.

4.17.6. Вентиляция и кондиционирование воздуха должны обеспечивать соответственно допустимые и оптимальные нормы метеорологических параметров, приведенные в табл. 6, и содержание вредных веществ в воздушной зоне производственных помещений не выше ПДК.

Концентрации вредных веществ в приточном воздухе не должны превышать 0,3 ПДК.

4.17.7. Вентиляция производственных и административно-бытовых зданий в районах с расчетной температурой наружного воздуха минус 40^0С и ниже должна быть с искусственным побуждением.

4.17.8. В производственных и административно-бытовых зданиях, оборудованных системами с искусственным побуждением, в холодный период года должен быть, как правило, баланс расхода приточного и вытяжного воздуха.

4.17.9. Ввод в эксплуатацию систем отопления, вентиляции и кондицио-

ширования воздуха разрешается лишь после предпусковых испытаний и составления паспортов на данные системы.

4.17.10. Эксплуатацию систем отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха следует осуществлять в соответствии с «Инструкцией по эксплуатации и техническому обслуживанию систем отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха на полиграфическом предприятии».

4.17.11. Ответственность за техническое состояние и контроль за эксплуатацией, своевременным качественным ремонтом систем теплоснабжения, отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха возлагается на главного механика (энергетика), а при отсутствии такой должности в штатном расписании — на лицо, назначенное приказом директора издательства.

4.17.12. Все отопительно-вентиляционное оборудование и трубопроводы должны иметь надписи, отвечающие требованиям ГОСТ 12.4.026-76 «ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности».

4.17.13. К эксплуатации систем теплоснабжения, отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинский осмотр, обучение и сдавшие экзамен по правилам техники безопасности и промышленной санитарии.

4.18. Освещение

4.18.1. Естественное, искусственное, аварийное, эвакуационное освещение на территории, в производственных и вспомогательных зданиях и помещениях должно соответствовать требованиям СНиП П-4-79 «Естественное и искусственное освещение. Нормы проектирования» и «Ведомственных норм искусственного освещения предприятий полиграфической промышленности» (табл. 7-8).

4.18.2. Техническая эксплуатация осветительных установок в издательствах производится по «Правилам эксплуатации электроустановок потребителей», «Правилам техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей» и «Инструкции по эксплуатации осветительных установок предприятий полиграфической промышленности».

4.18.3. Помещения с постоянным пребыванием людей должны иметь естественное освещение.

4.18.4. Во всех производственных и вспомогательных помещениях следует с максимальной эффективностью использовать естественное освещение.

Чистка стекол световых проемов должна проводиться регулярно в сроки:

— не реже одного раза в год — для помещений с воздушной средой, содержащей незначительное (до 20 мг/м^3) количество пыли;

— не реже двух раз в год — для помещений со значительным (более 20 мг/м^3) содержанием пыли в воздушной среде.

4.18.5. Искусственное освещение в помещении с персональными компьютерами (ПК) должно выполняться системами локализованного или комбинированного (общее + местное) освещения и должно составлять не менее 300-400 лк.

В качестве источников общего освещения следует использовать преимущественно газоразрядные лампы с индексом цветопередачи не ниже 70 типа ЛБ, ЛБЦ, ЛДЦ.

Способом защиты глаз от прямой блескости является понижение яркости видимой части источников света, что достигается применением не прозрачных отражателей или рассеивающих свет стекол, т. е. специальной арматуры. Применение открытых ламп не допускается.

С целью ограничения отраженной блескости от рабочих поверхностей необходимо, чтобы светильники общего и местного освещения зеркально не отражались на рабочей поверхности ПК, не создавались блики на ПК и на поверхности экрана монитора.

С целью снижения бликов и электромагнитных излучений от экрана монитора ПК следут использовать оптические фильтры с циркуляционной поляризацией типа СР-50 фирмы «Поляроид».

4.18.6. В световых проемах зданий при необходимости следует предусмотреть устройства (солнцезащитные козырьки, жалюзи, шторы и др.), устраняющие на рабочих местах слепящее действие солнечного света.

4.18.7. Установку и чистку светильников, смену перегоревших ламп и ремонт осветительной сети должен выполнять только электротехнический персонал при снятом напряжении.

Осветительные установки при высоте подвеса не более 5 м обслуживаются с приставных лестниц и стремянок не менее чем двумя рабочими. Для проведения работ на высоте от 5 до 8,7 м применяются телескопические подъемники.

4.18.8. В процессе эксплуатации осветительной установки должны осуществляться следующие мероприятия:

— не реже одного раза в год проверяется уровень освещенности на рабочих местах и в производственных помещениях;

— периодически проверяется состояние осветительной установки (наличие светорассеивателей, решеток в светильниках, исправность уплотнения светильников специального исполнения);

— своевременная замена перегоревших ламп и ламп, продолжающих работать со значительно сниженным световым потоком из-за превышения номинального срока службы.

4.18.9. Чистка осветительных установок должна проводиться один раз в 6 месяцев.

4.19. Газовое хозяйство и котельные

4.19.1. Газовое хозяйство предприятий и его эксплуатация должны удовлетворять требованиям СНиП 2.04.08-87 «Газоснабжение. Внутренние и наружные устройства. Нормы проектирования» и «Правил безопасности в газовом хозяйстве».

4.19.2. Газопроводы и газовое оборудование, находящиеся на балансе издательства, должна обслуживать газовая служба издательства, имеющая в своем составе штат обученных и прошедших проверку знаний инженерно-технических работников и рабочих. В случае невозможности создания такой службы издательства передают по договору специализированному предприятию газового хозяйства.

4.19.3. В каждом издательстве, имеющем на балансе газовое хозяйство, приказом (или распоряжением) администрации из числа инженерно-технических работников назначается лицо, отвечающее за общее состояние газового хозяйства.

4.19.4. Техническое обслуживание и ремонт газового оборудования газовая служба должна проводить в соответствии с «Типовым положением о газовой службе и ответственных лицах за газовое хозяйство предприятий», утвержденным 9.12.75.

4.19.5. Газовые сети и газовое оборудование издательств следует подвергать планово-предупредительным осмотрам и ремонтам в сроки, установленные «Правилами безопасности в газовом хозяйстве».

Внутренние газопроводы и газовое оборудование издательства осматривается в зависимости от характера производства по графикам.

О проведенных осмотрах и ремонте газопроводов и газового оборудования должны делаться записи в эксплуатационном журнале. В журнале следует также отмечать нарушения нормальной эксплуатации газового хозяйства и работы, выполненные для их устранения.

4.20. Паровые и водогрейные котлы.

4.20.1. Устройство, изготовление, монтаж, ремонт и эксплуатация паровых котлов, автономных пароперегревателей и экономайзеров с рабочим давлением более 0,07 МПа (0,7 гкс/см^2), водогрейных котлов и автономных экономайзеров с температурой выше 115^{0}С должны соответствовать требованиям «Правил устройства и безопасной эксплуатации паровых и водогрейных котлов».

4.20.2. Конструкция, изготовление, установка и эксплуатация паровых котлов с избыточным давлением пара не выше 0,07 МПа/ (0,7 кгс/см^2):

— водогрейных котлов с температурой воды не выше 115^{0}С;

— подогревателей для нагрева воды не выше 115^{0}С или пара с избыточным давлением не выше 0,7 кгс/см^2 (0,07 МПа) должны соответствовать требованиям «Правил устройства, безопасной эксплуатации паровых котлов с давлением пара не более 0,07 МПа (0,7 кгс/см^2), водогрейных котлов и водоподогревателей с температурой нагрева воды не выше 388 К (115^{0}С)», утвержденных Минстроем России по согласованию с Госгортехнадзором России в 1992г. и «Правил технической эксплуатации коммунальных отопительных котельных», утвержденных Минстроем России по согласованию с Госгортехнадзором России в 1992г.

4.20.3. Руководитель издательства должен обеспечить содержание котлов в исправном состоянии и безопасные условия их эксплуатации путем организации надлежащего обслуживания.

В этих целях администрация обязана:

— из числа инженерно-технических работников назначить лицо, ответственное за безопасную эксплуатацию и исправное состояние котла;

— разработать и утвердить производственную инструкцию для персонала, обслуживающего котлы; организовать инструктажи и периодическую проверку знаний персоналом производственных инструкций, не допускать к работе необученный персонал, не имеющий удостоверения на право обслуживания котлов;

— организовать контроль за состоянием металла элементов, работающих при температуре 450^{0}С и выше, в соответствии с инструкцией по контролю за металлом котлов, турбин и трубопроводов Минэнерго России;

— установить порядок и обеспечить периодичность проверки знаний руководящими и инженерно-техническими работниками правил, норм и инструкций по технике безопасности в соответствии с «Типовым положением о проверке знаний правил, норм и инструкций по технике безопасности руководящими и инженерно-техническими работниками»;

— обеспечить проведение технических освидетельствований котлов в установленные сроки; проводить периодически, не реже одного раза в год, обследование котлов с последующим уведомлением инспектора Госгортехнадзора о результатах этого обследования.

4.20.4. Стационарные котлы должны устанавливаться в зданиях и помещениях, отвечающих требованиям СНиП П-35-76 «Котельные установки», СНиП П-58-75 «Электростанции тепловые», Правил устройства и безопасной эксплуатации паровых и водогрейных котлов» и настоящих Правил.

4.20.5. Освещение котельной должно соответствовать требованиям СНиП П-4-79 «Естественное и искусственное освещение».

Помимо рабочего освещения, подлежат обязательному оборудованию аварийным освещением следующие места:

— фронт котлов, а также проходы между котлами, сзади котлов и под котлами;

— щиты и пульты управления;

— водоуказательные и измерительные приборы;

— зольные помещения;

— вентиляторные площадки;
— дымососные площадки;
— помещения для баков деаэраторов;
— оборудование водоподготовки;
— площадки и лестницы котлов;
— насосные помещения.

4.21. Баллоны с газом.

4.21.1. В производственных зданиях допускается размещение не более 10 однобаллонных установок со сжиженным газом для резки, сварки и других видов газопламенной обработки металлов. При этом баллоны следует размещать в местах, где исключена возможность повреждения их внутрицеховым транспортом, где они защищены от брызг металла, воздействия коррозийноактивных жидкостей и газов, источников тепла, способных повысить температуру баллонов более чем до $+45^0$С, и где они не мешают производственным процессам.

4.21.2. Газовые баллоны и их эксплуатация должны удовлетворять требованиям «Правил устройства и безопасной эксплуатации сосудов, работающих под давлением».

4.21.3. Газовые баллоны, имеющие башмаки, необходимо хранить закрепленными в вертикальном положении, в специально оборудованных стойках с гнездами или в оградительных барьерах.

4.21.4. Газовые баллоны, не имеющие башмаков, следует хранить закрепленными в горизонтальном положении на деревянных рамах или стеллажах. Все вентили должны быть обращены в одну сторону.

4.21.5. Хранить использованные газовые баллоны в производственных помещениях не разрешается.

4.22. Электрохозяйство.

4.22.1. Все вновь сооружаемые и реконструируемые электроустановки потребителей должны выполняться в соответствии с действующими «Правилами устройства электроустановок (ПУЭ)».

4.22.2. Настоящие требования распространяются на действующие электроустановки потребителей, здания и сооружения, в которых они размещаются.

4.22.3. Эксплуатация действующих электроустановок потребителей издательства производится по «Правилам эксплуатации электроустановок потребителей» (ПЭЭП), «Правилам техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей» (ПТБ ЭЭП), соответствующим стандартам ССБТ (12.3.003-86, 12.3.019-80, 12.3.032-84), должностных и производственных инструкций для электротехнического персонала.

4.22.4. Обслуживание и эксплуатация действующих электроустановок, проведение в них оперативных переключений, организация и выполнение ремонтных, монтажных или наладочных работ и испытаний, осуществляются специально подготовленным, прошедшим медицинское освидетельствование электротехническим персоналом.

4.22.5. Ответственность за выполнение ПЭЭП, ПТБ ЭЭП* и настоящих Правил электротехническим персоналом определяется должностными инструкциями и положениями, утвержденными в установленном порядке администрацией издательства.

4.22.6. В каждом издательстве приказом администрации из числа инженерно-технических работников (ИТР) энергослужбы должно быть назначено лицо, отвечающее за общее состояние электрохозяйства и выполнение требований ПЭЭП, ПТБ ЭЭП и настоящих Правил.

---

*Правила эксплуатации электроустановок потребителей (ПЭЭП)
Правила техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей (ПТБ ЭЭП)

Лицо, ответственное за электрохозяйство, обязано знать правила, ГОСТы, положения и инструкции. После проверки его знаний ему присваивают соответствующую группу по электробезопасности: Y — в электроустановках напряжением выше 1000В, IY — в электроустановках напряжением до 1000В.

При наличии в издательстве должности главного энергетика обязанности лица, ответственного за электрохозяйство данного издательства, возлагается только на него.

Администрация мелких издательств, в штате которых не предусмотрена должность энергетика из числа ИТР, обязана обеспечить эксплуатацию электроустановок в строгом соответствии с ПЭЭП путем передачи их по договору специализированной эксплуатационной организации или по письменному согласованию с местным органом энергонадзора взять ответственность за безопасную эксплуатацию электроустановок на себя.

Во всех случаях во главе персонала, обслуживающего электроустановки, должно быть назначено лицо, ответственное за электрохозяйство (из числа ИТР электротехнического персонала), обязанное обеспечить выполнение ПЭЭП и ПТБ ЭЭП.

Администрация и ИТР специализированных (монтажных, наладочных, испытательных) организаций, производящих работы в действующих электроустановках потребителей, отвечают за выполнение требований ПЭЭП и ПТБ ЭЭП персоналом этих организаций.

На периоды длительного отсутствия (отпуск, болезнь, командировки) лица, ответственного за электрохозяйство, исполнение его обязанностей приказом по издательству возлагается на его заместителя (если такой предусмотрен штатным расписанием) или другое лицо из числа ИТР энергослужбы, прошедшее проверку знаний.

При отсутствии электротехнического персонала, соответствующего требованиям настоящих Правил, эксплуатация электроустановок запрещается.

4.22.7. Лицо, ответственное за электрохозяйство обязано обеспечить:

а) надежную эксплуатацию и безопасную работу электроустановок;

б) организацию и своевременное проведение планово-предупредительного ремонта и профилактических испытаний электрооборудования, аппаратуры и сетей;

в) обучение, инструктирование и периодическую проверку знаний персонала энергослужбы;

г) наличие и своевременную проверку средств защиты и противопожарного инвентаря;

д) выполнение предписаний энергонадзора и государственной или технической инспекций труда профсоюзов в установленные сроки;

е) своевременное расследование аварий и браков в работе электроустановок, а также несчастных случаев от поражения электрическим током;

ж) ведение технической документации, разработку необходимых инструкций и положений;

з) своевременное представление установленной отчетности органам Государственного энергетического надзора.

4.22.8. До назначения на самостоятельную работу или при переходе на другую работу (должность), связанную с эксплуатацией электроустановок, а также при перерыве в работе в качестве электротехнического персонала свыше 1 года, персонал обязан пройти производственное обучение на новом месте работы с последующей проверкой знаний в квалификационной комиссии и присвоением ему соответствующей группы по электробезопасности в соответствии с положением ПТБ ЭЭП.

4.22.9. Периодическая проверка знаний персонала должна производиться в следующие сроки:

1 раз в год — для персонала, непосредственно обслуживающего действующие электроустановки или проводящего в них наладочные, электромонтажные, ремонтные работы или профилактические испытания, а также для персонала, оформляющего распоряжения и организующего эти работы;

1 раз в 3 года — для ИТР, не относящихся к предыдущей группе, а также инженеров по технике безопасности, допущенных к инспектированию электроустановок.

4.22.10. Электрооборудование, электросети, электроинструмент и ручные электрические машины, эксплуатируемые в издательстве, должны быть испытаны в соответствии с действующими нормативами и сроками.

4.22.11. Средства защиты, применяемые при производстве работ в электроустановках, должны удовлетворять требованиям «Правил применения и испытания средств защиты, используемых в электроустановках» (Приложение ПТБ ЭЭП).

4.22.12. Вновь вводимое после ремонта оборудование испытывается в соответствии с «Нормами испытания электрооборудования и аппаратов электроустановок потребителей» (приложение ПЭЭП).

4.22.13. Распределительные щиты должны комплектоваться диэлектрическими ковриками и оборудоваться запирающимися на ключ устройствами.

4.22.14. Кабельные каналы распределительных устройств должны быть закрыты съемными несгораемыми плитами и содержаться в чистоте.

4.22.15. Токоведущие части пускорегулирующих и защитных аппаратов должны быть защищены от случайных прикосновений.

4.22.16. На наружных дверях распределительных устройств указываются их наименования. Все провода, шины, кабели, контрольные зажимы и предохранители маркируются по единой системе.

Панели распределительных устройств окрашиваются в светлые тона, на их лицевой и оборотной сторонах выполняются четкие надписи, указывающие назначение отдельных цепей.

На двери распределительных устройств наносятся предупредительные знаки в соответствии с требованиями ПТБ ЭЭП.

4.22.17. Осмотр и чистка распределительных устройств, щитков и сборок от пыли и загрязнения проводятся не реже 1 раза в 3 месяца.

4.22.18. Заземляющие устройства электроустановок потребителей должны соответствовать требованиям действующих ПУЭ.

4.22.19. Присоединение заземляющих проводников к заземлителям, заземляющему контуру и к заземляющим конструкциям должно выполняться с помощью сварки, а к корпусам аппаратов и машин — сварки или надежных болтовых соединений и удовлетворять требованиям ГОСТ 10434-82 и обозначено знаком по ГОСТ 21130-75.

4.22.20. Открыто проложенные заземляющие проводники должны иметь отличительную окраску в соответствии с требованиями ГОСТ 12.4.026-76.

4.22.21. Значения сопротивлений заземляющих устройств должны поддерживаться на уровне, определенном требованиями ПУЭ, и подвергаться периодическим испытаниям с целью обеспечить напряжения прикосновения в соответствии с действующими нормами.

4.22.22. Электроинструмент и ручные электрические машины должны удовлетворять требованиям действующих ГОСТ 12.2.013.0-91 «ССБТ. Машины ручные электрические. Общие требования безопасности и методы испытаний» и ПТБ ЭЭП.

4.22.23. При проведении работ в помещениях с повышенной опасностью и особо опасных применяются ручные электрические светильники напря-

жением не выше 42 В. При работах в особо неблагоприятных условиях должны использоваться ручные светильники напряжением не выше 12 В.

4.22.24. Штепсельные разъемы напряжением 12 и 42 В по своему конструктивному выполнению и по окраске должны отличаться от штепсельных разъемов, предназначенных для напряжений 220 и 380 В; их конструкция должна исключать возможность взаимного включения вилок.

Все штепсельные разъемы должны иметь надпись о соответствующем напряжении.

5. ТРЕБОВАНИЯ К РАЗМЕЩЕНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧИХ МЕСТ

5.1. Рабочие места должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.2.032-78 «ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования»; ГОСТ 12.2.033-78 «ССБТ. Рабочее место при выполнении работ стоя. Общие эргономические требования»; ГОСТ 12.2.049-80 «ССБТ. Оборудование производственное. Общие эргономические требования» и ГОСТ 12.2.061-81 «ССБТ. Оборудование производственное. Общие требования безопасности к рабочим местам».

5.2. Издательства по своей структуре могут включать наборное и фотомеханическое производство, оперативную полиграфию (или полиграфическое производство), редакции, вспомогательное хозяйство (энергохозяйство, ремонтно-механические участки, теплоснабжение, складское хозяйство и др.).

5.3. В наборном производстве издательств должны размещаться участки:

— фотонаборный (участки компьютерного набора, фотонаборных и проявочных машин);

— наборно-программирующих аппаратов;

— монтажа фотоформ;

— ремонтная мастерская (инструкторская, ремонт компьютеров);

— корректорская.

5.3.1. Фотонаборный участок, участки компьютерного набора, ЭВМ, наборно-программирующих машин, монтажа фотоформ и лаборатории.

5.3.2. Организация труда на наборно-программирующих и др. машинах должна включать регламентированные режимы труда и отдыха.

5.3.3. Помещения наборно-программирующих машин, машинные залы ЭВМ необходимо облицевать звукопоглощающим материалом, а работников этих участков обеспечить средствами защиты органов слуха.

5.3.4. В оконных проемах для защиты от прямого естественного света следует устроить солнцезащитные жалюзи или повесить шторы.

5.3.5. Общее искусственное освещение на участках монтажа фотоформ должно быть рассеянным, отраженным от ровного освещенного потолка боковыми источниками света.

5.3.6. Работа с применением персональных компьютеров (ПК) сопряжена со значительными зрительными и нервно-психологическими нагрузками, что повышает требования к организации труда наборщиков на ПК. Рабочее место должно быть оснащено производственной мебелью и оргоснасткой, позволяющей регулировать их, исходя из антропометрических данных каждого работающего.

5.3.7. Экран персонального компьютера располагают в плоскости, перпендикулярной нормальной линии зрения наборщика. Пульт с клавиатурой и экран персонального компьютера должны быть разъемными и установлены в удобном месте исходя из индивидуальных особенностей каждого наборщика. Высота экрана: верхний край располагается на 5 градусов ниже

уровня глаз. Если ПК не укомплектован экраном, то его целесообразно им оборудовать, имеющим сертификат качества.

5.3.8. Для нормальной рабочей позы наборщика надо правильно взаимно расположить высоту сиденья стула и угол наклона клавиатуры. Угол наклона клавиатуры должен иметь 5-15 градусов по отношению к горизонтальной поверхности. Зона оптимального расстояния от глаз наборщика до экрана составляет 45-55 см.

5.3.9. Мощность рентгеновского излучения перед экраном дисплея на расстоянии 50 мм от поверхности экрана не должна превышать 100 мкР/ч (ГОСТ 29.05.006-85 «Система стандартов эргономических требований и эргономического обеспечения. Трубки электронно-лучевые приемные. Общие эргономические требования»).

5.3.10. Минимальное расстояние между производственным оборудованием должно быть:

— при смешенном размещении в рабочей зоне 2 м;

— при единичном размещении в рабочей зоне 1,5 м;

— в нерабочей зоне 0,6-1,0 м.

5.4. В отдельных помещениях фотомеханического производства должны размещаться участки:

— ретуши;

— монтажа фотоформ и чистки монтажной основы;

— копировальный;

— кладовая фотопленки;

— кладовая химикатов;

— регенерации серебра.

Допускается на небольших участках издательств размещать в одном помещении участок для контроля фотоформ и фотопавильон, участок монтажа фотоформ и участок копирования.

5.4.1. Проявочные машины (установки) должны отвечать следующим требованиям:

— конструкция секции мокрой обработки должна исключать возможность попадания растворов и конденсатов в электрошкаф, на наружную поверхность машины и в помещение цеха;

— электронагревательные устройства в секции сушки должны иметь ограждения;

— конструкция машины должна предусматривать местные отсосы с устройствами для присоединения к вытяжной вентиляционной системе;

— машины должны быть оснащены устройствами для отвода или нейтрализации статического электричества, образующегося на материале;

— в машинах должны быть предусмотрены блокировки, не допускающие подачу напряжения на электронагреватели при выключенных системах циркуляции растворов или вентиляции.

5.4.2. Площадь темной комнаты должна составлять не менее 9,0 кв.м, а высота помещения — не менее 3,2 м.

5.4.3. На участках ретуши в оконных проемах необходимо предусматривать солнцезащитные жалюзи или шторы.

5.4.4. Ретушерские пульты должны иметь боковые стенки, предохраняющие зрение рабочего от дополнительных подсветов.

5.4.5. Все оборудование, предметы и растворы проявителя, фиксажа, ослабителя и других химикатов следует располагать в темных комнатах в строго определенных местах для обеспечения свободы движений исполнителя в процессе работы.

5.4.6. Лопасти настольного вентилятора, применяемого для сушки, должны иметь ограждения.

5.4.7. В производственных помещениях допускается хранение химикатов, спиртов, эфира, фотопленки в количестве, не превышающем сменной потребности, и в таре с надписью о содержимом. Химикаты должны храниться в металлических шкафах или ящиках с крышками.

5.4.8. Для хранения фотопленки, предназначенной для текущей работы, а также готовых фотоформ (негативов, диапозитивов и их монтажей) должны быть предусмотрены металлические ящики, сейфы или шкафы-стеллажи.

Ежедневно после окончания смены отходы фотопленки следует удалять из рабочих помещений.

5.4.9. Обслуживающий персонал при работе с дуговыми фонарями, ртутно-кварцевыми и ксеноновыми лампами должен применять защитные очки со светофильтрами.

5.4.10. Монтажные столы устанавливаются так, чтобы к ним со всех сторон был свободен подход: со стороны рабочей зоны не менее 1 м, в нерабочей зоне — не менее 0,6 м.

5.4.11. Осветительные установки фото- и копировального оборудования, ванны (столы, кюветы) для обработки печатных форм должны быть оснащены местными отсосами.

5.5. В изолированных помещениях оперативной полиграфии должны размещаться участки:

— наборно-пишущих машин и автоматов;
— фотонаборный;
— макетирования;
— светокопировальный;
— микрофильмирования;
— электрографический;
— репродукционный;
— изготовления печатных форм;
— печатных машин;
— участок контроля качества;
— корректорская;
— кладовая.

5.5.1. На производственных участках оперативной полиграфии должны соблюдаться общие требования охраны труда «Правил по охране труда для полиграфических предприятий», М. 1993 год.

5.5.2. Столы для наборно-пишущих машин, аппаратов для снятия копий следует располагать у окон так, чтобы свет на них падал сбоку. Проходы между столами должны быть не менее 1 м.

5.5.3. Электрографические и светокопировальные аппараты, а также другое оборудование отделения оперативной полиграфии следует устанавливать так, чтобы к ним был свободный подход со всех сторон.

5.5.4. Минимальные расстояния при размещении оборудования должны быть:

— в рабочей зоне 1,5м (между машинами);
— в рабочей зоне 1,2м (от стены, колонны);
— в нерабочей зоне 1,0м.

5.6. Рабочие помещения редакций необходимо оборудовать звукопоглощающим материалом.

5.6.1. Рабочие столы должны располагаться на расстоянии не меннее 0,8м один от другого. Расстояние между рядами столов должно быть не меннее 1,5м.

5.6.2. В редакциях областных, городских и районных газет, в книжных редакциях допускается размещение в рабочих помещениях копьютеров и электрографических установок. В этом случае необходимо обеспечить требования к этим участкам, изложенные в п.п. 5.3. и 5.5.

5.6.3. Рабочая поверхность стола работников издательств должна находиться на высоте 700—750 мм. Ширина стола — не менее 500 мм. Высота рабочей поверхности сидения стула должна регулироваться и составлять 400—430 мм. Подставка для ног должна иметь наклонную поверхность и соответствовать следующим габаритам: высота переднего края — 50 мм, заднего — 150 мм, ширина — 300 мм и глубина — 400 мм.

5.6.4. Рабочие столы редакторов должны быть оснащены светильниками местного освещения.

5.7. Вспомогательное хозяйство может включать:

— очистные сооружения;
— ремонтно-механические службы;
— автохозяйства;
— складское хозяйство и др.

5.8. В отдельных помещениях очистных сооружений следует размещать следующие участки:

— регенерации;
— емкостей и насосных установок;
— отстаивания и обезвоживания осадка;
— реагентный;
— КИП (контрольно-измерительных приборов), автоматики и энергообеспечения;
— склад.

5.8.1. Эксплуатация очистных сооружений проводится под наблюдением и контролем санитарной лаборатории предприятия, которая должна заносить результаты контроля в специальный журнал.

5.8.2. Обслуживание очистных установок производится персоналом, прошедшим специальную подготовку при городском центре санэпиднадзора. В своей работе он должен руководствоваться «Правилами технической эксплуатации систем водоснабжения и водоотведения населенных мест» и инструкцией по эксплуатации очистных сооружений, согласованной с местными органами санэпидемнадзора и утвержденной администрацией предприятия.

5.8.3. Работы на очистных сооружениях должны производиться специалистами в количестве не менее 3-х человек. Удаление шлама выполняется при эффективно работающей вентиляции. Работы на очистных сооружениях выполняются только с применением соответствующих средств индивидуальной защиты (СИЗ).

5.8.4. Места постоянного пребывания обслуживающего персонала радифицируют, оборудуют часами и обеспечивают постоянной телефонной и селекторной связью с производственными цехами.

5.8.5. В помещениях цеха должны быть установлены раковины «самопомощи», емко и с нейтрализующими растворами (5-10%-ный раствор соды и 2-3%-ный раствор уксусной кислоты) и бачок с кипяченой водой.

5.8.6. Проводить работы в цехе при неисправной общеобменной вентиляции запрещается.

5.9. В изолированных помещениях ремонтно-механических служб должны размещаться участки:

— слесарный;
— механический;
— электросварочный;
— зарядки аккумуляторов;
— сантехнический;
— столярный;
— электроремонтный;

5.9.1. Оборудование и технологические процессы ремонтно-механических

цехов должны соответствовать ГОСТ 12.2.009-80 «ССБТ.Станки металлообрабатывающие. Общие требования безопасности» и ГОСТ 12.3.025-80 «ССБТ. Обработка металлов резанием. Требования безопасности».

5.9.2. Для складирования деталей, заготовок и отходов отводят площадки со специальными стеллажами, ящиками, столами.

5.9.3. Стеллажи, шкафы, ящики, предназначенные для хранения деталей, заготовок, оснастки, инструментов, должны иметь высоту не более 1,5 м; полки с наклоном внутрь или бортики — высотой не менее 5 см во избежание выпадания из них хранящихся там предметов.

5.9.4. Хранение инструментов в станинах станков допускается в случае, если это специально предусмотрено конструкцией станины. Режущий слесарный инструмент, ключи должны быть в исправном состоянии.

5.9.5. Лестницы и подмостки, применяемые для ремонтных и монтажных работ, должны быть устойчивыми, исправными, удобными и безопасными при работе и отвечать требованиям ГОСТ 24258-88 «Средства подмащивания. Общие технические условия» и ГОСТ 26887-86 «Площадки и лестницы для строительно-монтажных работ. Общие технические условия».

5.9.6. Слесарный участок

5.9.6.1. Ремонтные работы, как правило, выполняют на верстаках (переносных или постоянных).

Для разборки крупных узлов цех должен быть оборудован специальными столами и грузоподъемными устройствами.

5.9.6.2. Верстаки должны иметь жесткую и прочную конструкцию, быть устойчивыми, а поверхность их обита железом или другим гладким и прочным материалом.

Длина верстака должна быть не менее 1,5 м, ширина — не менее 0,75 м.

Для защиты рабочих от отлетающих частиц металла верстаки должны быть оборудованы предохранительными сетками высотой не менее 0,75 м с ячейками не более 3 мм. Такими же сетками ограждают имеющиеся вблизи оконные стекла.

5.9.6.3. При смежном расположении верстаков их необходимо разделять предохранительными сетками или щитками.

5.9.6.4. Расстояние между осями тисков на верстаках должно соответствовать размеру обрабатываемых деталей и составлять не менее 1 м.

5.9.6.5. Для удаления стружки с верстаков и станков рабочие места обеспечивают щетками, крючками и т.д. или же этот процесс механизируют.

5.9.7. Механический участок

5.9.7.1. При обработке деталей из пруткового материала на токарных станках части прутков, находящиеся позади шпинделей станков, должны иметь ограждения.

Для обточки изделий большой длины применяют люнеты.

5.9.7.2. При обработке металлов, дающих сливную стружку, в процессе резания следует применять инструменты и приспособления для дробления стружки (стружколомы), а для металлов, дающих при обработке стружку скалывания — стружкоотводчики.

5.9.7.3. Токарные станки со стороны рабочего места должны иметь откидные ограждения.

5.9.7.3. Точильные и шлифовальные станки, обработка деталей на которых производится без увлажнения, должны быть снабжены устройствами для удаления пыли с мест обработки.

5.9.7.4. На точильных и обдирочных станках устанавливают прозрачные экраны, сблокированные с пусковым устройством станка.

5.9.7.5. Ручной переносной электроинструмент должен проверяться перед его применением.

5.9.7.6. Ножницы для резания листового металла должны иметь приспособление, предотвращающее возможность попадания рук работающих под нож, а также устройство, исключающее самопроизвольное опускание подвижного ножа.

5.9.7.7. Дисковые пилы для резания металла должны иметь приспособления для механической подачи материала в зону резания и иметь ограждения.

5.9.7.8. Круговые или вращающиеся ножницы должны иметь приспособления, не допускающие, чтобы руки работающих попали под ножи.

5.9.7.9. Рабочее место у ножниц и пил должно быть всегда свободным. Для материала и готовых изделий предусматривают площадки, обведенные хорошо видными габаритными линиями.

5.9.8. Электрогазосварочные участки

5.9.8.1. Электросварочные и газосварочные работы выполняются в соответствии с требованиями ГОСТ 12.3.003-86 «ССБТ. Работы электросварочные. Требования безопасности» и «Правил пожарной безопасности при проведении сварочных и других огневых работ на объектах народного хозяйства» с оформлением наряда-допуска. Наряд-допуск оформляется руководителем цеха (участка), где определяются организационно-технические мероприятия, обеспечивающие безопасность проведения огневых работ.

5.9.8.2. Электросварочные установки оборудуются пусковыми и регулирующими реостатами, а также измерительными приборами, обеспечивающими возможность непрерывного контроля за работой установки.

5.9.8.3. Части электродержателя, находящиеся под напряжением, должны быть надежно изолированы. Все токоведущие части должны быть недоступны для случайного прикосновения к ним.

5.9.8.4. При выполнении сварки помимо спецодежды необходимо применять защитные приспособления (очки, щитки с фильтром, рукавицы и пр.).

Место работы сварщика ограждают ширмами или щитами из несгораемого материала и окрашенными в темный матовый цвет.

5.9.8.5. Специальные помещения и площадки для газосварочных работ должны быть за пределами производственных и др. зданий на расстоянии не менее 10 м. В специально отведенных местах (помещениях) должны храниться баллоны с газами, карбид в упаковке и пустая тара и баллоны.

5.9.8.6. Расстояние от места сварки до ближайших легковоспламеняющихся материалов должно быть не менее 5 м.

Стационарное рабочее место газосварщика необходимо оборудовать местным отсосом.

5.9.8.7. Баллоны с газами под давлением должны соответствовать требованиям «Правил устройства и безопасной эксплуатации сосудов, работающих под давлением».

Баллоны с газом при транспортировке на автомашинах должны быть надежно закреплены. При перевозке их необходимо укладывать на деревянные прокладки с «гнездами» и прочно крепить к тележке.

5.9.8.8. Баллоны окрашивают в соответствующий цвет масляной или эмалевой краской и делают надписи об их содержимом с указанием даты последнего испытания баллона на давление.

5.9.9. Столярный участок

5.9.9.1. Оборудование, применяемое на деревообрабатывающем участке, должно соответствовать требованиям ГОСТ 12.2.026.0—81 «ССБТ. Оборудование деревообрабатывающее. Общие требования безопасности к конструкции».

5.9.9.2. Станки для продольной распиловки с ручной подачей должны иметь:

— боковые упоры или направляющую линейку;
— расклинивающий нож и др. устройства, исключающие выброс обрабатываемой доски или детали;
— ограждения (сблокированные с пусковой кнопкой, исключающие пуск оборудования при незакрытых или снятых ограждениях).

5.9.9.3. Рабочая часть щели фугового станка должна быть закрыта автоматически действующим ограждением, открывающим ножевую щель на ширину обрабатываемой детали.

Нерабочую часть щели за направляющей линейкой полностью закрывают. Выпуск ножей из вала допускается не более чем на 3 мм.

5.9.9.4. При строгании деталей длиной менее 400 мм, шириной 50 мм и толщиной 30 мм при ручной подаче материала необходимо пользоваться колодками-толкателями.

5.9.10. Участок зарядки аккумуляторов

5.9.10.1. Участок для зарядки аккумуляторов располагают в отдельном, закрываемом на ключ помещении.

5.9.10.2. Устанавливать кислотные и щелочные аккумуляторные батареи в одном помещении запрещается.

5.9.10.3. Обслуживание аккумуляторных установок возлагается на электромонтера, специально обученного правилам эксплуатации аккумуляторных батарей (разрешается совмещение профессий).

5.9.10.4. Установка в аккумуляторном помещении электрических печей нагревателей, вход в него с огнем, курение, пользование аппаратами и инструментами, могущими дать искру, запрещается.

5.9.10.5. Стены и потолок помещения кислотных (щелочных) аккумуляторных батарей, двери и оконные переплеты, металлические конструкции, стеллажи и другие части должны быть окрашены кислотостойкой (щелочностойкой) краской. Вентиляционные короба окрашиваются с наружной и внутренней сторон.

5.9.10.6. Для освещения помещения аккумуляторных батарей необходимо применять лампы накаливания, установленные во взрывозащитной арматуре.

Выключатели, штепсельные розетки и предохранители следует располагать вне аккумуляторного помещения.

5.9.11. В изолированных помещениях складского хозяйства следует размещать склады:
— бумаги, картона;
— красок;
— химических реактивов;
— материалов;
— ГЖ и ЛВЖ (горючие жидкости и легко воспламеняющие жидкости).

5.9.11.1. На складах необходимо соблюдать установленные предельные нормы хранения веществ и материалов. Размещать следует с учетом возможности их совместного хранения.

5.9.11.2. Проходы, эвакуационные выходы, подступы к электрощитам, средствам пожаротушения и пожарному инвентарю должны быть свободными.

5.9.11.3. При работе на складах следует соблюдать нормы допустимых нагрузок при подъеме и перемещении тяжести вручную.

5.9.11.4. Грузы массой свыше 50 кг перемещают при помощи соответствующих подъемно-транспортных устройств, специальных тележек и других механизмов и средств транспортировки.

5.9.11.5. Электрические лампы должны храниться в упаковке в отведенных местах. Разбитые и перегоревшие газоразрядные лампы хранятся на

открытых площадках и утилизируются в местах, указанных органами санитарного надзора.

5.9.11.6. Бумагу, картон, изделия из них, хранимые не на стеллажах, следует укладывать в штабели.

5.9.11.7. Ширина прохода между штабелями, а также между штабелями и стенами должна быть не менее 0,8 м. Против дверных проемов склада оставляют проход, равный ширине двери, но не менее 1 м. При ширине склада более 10 м вдоль склада делают проход шириной не менее 2 м.

5.9.11.8. Рулонную бумагу следует укладывать горизонтально в два и более рядов по высоте, но не выше 2,5 м от пола с обязательным расклиниванием с двух сторон каждого рулона нижнего ряда.

Разрешается хранить рулонную бумагу в вертикальном положении, укладывая ее на торец рулона. Высота в этом случае допускается до 3,5 м. Расстояние от верха штабеля до строительных конструкций перекрытия (потолка) должно быть не менее 1 м.

5.9.11.9. Банки с краской и вспомогательными веществами следует размещать на стеллажах в соответствии с торговыми номерами партий.

5.9.11.10. На складе химических реактивов должен быть разработан план размещения химических веществ, в котором указаны их наиболее характерные свойства («Ядовитые», «Химически активные», «Огнеопасные» и т.п.).

5.9.11.11. Хранить сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ) следует в строгом соответствии с «Инструкцией о порядке сбыта, приобретения, хранения, учета и перевозки сильнодействующих ядовитых веществ» (№247-68).

5.9.11.12. Мелкую тару с химикатами необходимо хранить в стеллажах открытого типа или в шкафах, а крупную тару укладывать в штабели. Во избежание перегрузок на стеллажах нужно расчетным путем определить максимально допустимое число (или массу) грузовых мест, разрешаемых для одновременного хранения, и выделить на полу четкими линиями площадки для складирования реактивов, обеспечив нормальные продольные и поперечные проходы, эвакуационные выходы и подступы к средствам пожаротушения.

5.9.11.13. Взрывчатые вещества (пироксилин и др.) следует хранить в соответствии с «Едиными правилами безопасности при взрывных работах» в отдельных зданиях, не контактирующих ни с помещениями, где могут находиться люди, ни со складскими помещениями.

5.9.11.14. Расфасовку химикатов ЛВЖ и ГЖ необходимо производить в специальном помещении с эффективной общеобменной вентиляцией и местными отсосами. Пролитые и рассыпанные вещества следует нейтрализовать и удалять. Упаковочные материалы (бумагу, стружку, вату, паклю и т.п.) следует хранить отдельно от химикатов, ЛВЖ и ГЖ.

5.9.11.15. Площадки открытых складов ЛВЖ и ГЖ должны иметь ограждения (обвалования), препятствующие растеканию жидкостей в случае аварии.

5.9.11.16. В хранилищах бочки с нефтепродуктами следует укладывать пробками вверх, нельзя допускать ударов бочек друг о друга. Розлив (переливание) нефтепродуктов производится только в специально отведенных местах.

5.9.12. Ремонтно-строительные участки

5.9.12.1. Ремонтно-строительные работы должны выполняться в соответствии с требованиями СНиП Ш-4-80 «Техника безопасности в строительстве», ГОСТ 12.3.005-75 «ССБТ. Работы окрасочные. Общие требования безопасности» и настоящих Правил.

5.9.12.2. Применяемое оборудование на ремонтно-строительных работах

должно быть в исправном состоянии и отвечать требованиям безопасности труда. Особое внимание необходимо уделять строительным лесам, подмосткам и другим устройствам, с которых выполняется работа на высоте.

6. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

1. С целью профилактики общего производственного утомления и перенапряжения организма следует использовать научно обоснованные режимы труда и отдыха.

2. Внутрисменные режимы труда и отдыха — это рациональная система распределения периодов работы и отдыха, обеспечивающая поддержание высокого и устойчивого уровня работоспособности у работающих в динамике рабочего дня.

3. Режим труда и отдыха (оплачиваемый и входит в рабочее время) складывается из нескольких компонентов: времени на гигиенические процедуры и личные надобности; времени регламентированных перерывов на отдых; времени микропауз. В зависимости от напряженности труда, физических и психилогических нагрузок для различных профессий издательств устанавливаются конкретные режимы труда и отдыха. Перерыв на обеденный перерыв при 8-ми часовом рабочем дне следует устанавливать в пределах 30-60 мин. после 4-х часов работы от начала работы.

4. Конкретные режимы труда и отдыха для основных групп работающих в издательствах представлены в таблице 11.

5. Регламентируемые перерывы должны выбираться с учетом существующих в издательствах условий и напряженности труда, особенностей и характера редакционно-издательских процессов, автоматизации производства (например, для редакторов (корректоров) и наборщиков на компьютерах режимы труда и отдыха должны быть различны по продолжительности и содержанию).

6. Регламентируемые перерывы предусматривают введение кратковременных дополнительных перерывов в течение рабочей смены.

7. Эти дополнительные оплачиваемые перерывы вводятся для отдельных профессий сверх времени на отдых и личные надобности*, предусмотренные нормами времени и выработки на редакционно-издательские процессы.

8. Регламентируемые перерывы включают активно-пассивный или пассивный отдых, в зависимости от характера и ритма труда, напряженности рабочей позы работающих и др. факторов.

9. Активный отдых заключается в выполнении комплекса определенных гимнастических упражнений. Активным отдыхом может считаться также и произвольная смена покоя двигательной активностью.

10. Пассивный отдых предусматривает организованную форму отдыха в определенной позе (сидя или полулежа) для нормализации кровообращения.

11. Комплексы гимнастических упражнений должны применяться дифференцированно для каждой профессии.

12 Производственная гимнастика при зрительно-напряженных работах должна быть направлена на восполнение дефицита двигательной активности и состоять из 5-6 упражнений (последнее упражнение должно способствать переключению на производственную работу).

Мышечные усилия комплекса упражнений — умеренные, темп — средний. После окончания гимнастики устраивается интервал в 2-3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует не реже 1 раза в неделю.

*Перерывы, гигиенические процедуры и личные надобности предусматриваются нормами выработки (10-15 мин.).

Разработку комплекса упражнений гимнастики и контроль за их выполнением осуществляет инструктор по физической культуре, методист или научный работник НИИ. Вводный инструктаж по выполнению производственной гимнастики и гимнастики для глаз проводит медсестра здравпункта (или приглашенный медицинский работник). Проведение гимнастики на рабочих местах осуществляет выборное лицо от комнаты.

13. С целью профилактики утомления зрения и близорукости (у редакторов, корректоров, монтажистов оригинала-макета, ретушеров, операторов на наборно-пишущей технике, в том числе на персональных компьютерах) следует проводить в регламентируемые перерывы специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, повышению тонуса глазных мышц, уменьшению утомления глаз.

14. Для улучшения состояния зрительных функций, снижения зрительного и общего утомления следует проводить сезонную витаминизацию в зимне-весенний период комплексом витаминов А, B_1, B_2 и С. Суточная доза витаминов: А — 1,5 мг, B_1 — 2,0 мг, B_2 — 2,5 мг, С — 100 мг.

15. С целью снятия утомления позо-тонического аппарата и профилактики заболеваний костно-мышечного аппарата (остеохондрозов, миозитов, эпикондилитов и др.) следует выполнять комплекс физических упражнений с дозированной нагрузкой.

Приложение 1

ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧЕНИЮ И ИНСТРУКТАЖАМ

1. Основные положения

1.1. Обучение работающих безопасности труда в соответствии с ГОСТ 12.0.004-90 «ССБТ. Организация обучения безопасности труда. Общие положения» и настоящими Правилами проводят во всех издательствах, независимо от характера и степени опасности производства при:

— подготовке новых кадров (вновь принятых, не имеющих или имеюших профессию);

— проведении различных видов инструктажа по охране труда (вводного, первичного на рабочем месте, повторного, внепланового и целевого);

— курсовом обучении по охране труда.

1.2. Лиц, работающих на оборудовании и объектах повышенной опасности, подконтрольных Госгортехнадзору, Главгосэнергонадзору и другим организациям, обучают в соответствии с требованиями действующих документов этих организаций.

1.3. Общее руководство и организация обучения в целом по издательству возлагается на его руководителя, а в подразделениях — на руководителя этого подразделения.

1.4. Контролирует организацию, своевременность и качество обучения по охране труда работающих в издательстве служба охраны труда (отдел, инженер по охране труда или работник, на которого возложены эти обязанности приказом руководителя издательства).

2. Обучение безопасности труда при подготовке новых кадров

2.1. Обучение по охране труда в профессионально-технических училищах и других учебных заведениях проводится в рамках программы курса охраны труда, а также при других видах обучения.

2.2. Новых рабочих, поступающих в издательство, обучают профессиям и безопасным методам труда под руководством мастера, бригадира, высоко-

квалифицированного рабочего или другого специалиста, имеющего необходимую подготовку.

2.3. По завершении обучения проверяют знания по охране труда. Для рабочих проверка знаний по охране труда может быть совмещена с экзаменом квалификационной комиссии.

2.4. Прохождение и окончание обучения по охране труда для всех вновь поступающих в издательстве регистрируется в специальном протоколе.

3. Организация инструктажа

3.1. Инструктаж по охране труда проводится в соответствии со статьей 144 Кодекса законов о труде Российской Федерации. По характеру, времени и назначению инструктаж подразделяется на: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, внеплановый и целевой.

3.2. Вводный инструктаж

3.2.1. Вводный инструктаж по охране труда проводит работник службы охраны труда (инженер по охране труда или лицо, на которое возложены его обязанности).

3.2.2. Вводный инструктаж проводится со всеми принимаемыми на работу (постоянно или временно) независимо от их образования, стажа работы, возраста, а также с командированными, учащимися и студентами, прибывшими на производственную практику.

3.2.3. Вводный инструктаж проводится для ознакомления поступающих с общими положениями действующих норм и правил по охране труда в издательстве по утвержденной программе. Программа вводного инструктажа разрабатывается службой охраны труда.

3.2.4. Занятия по вводному инструктажу могут быть индивидуальные или групповые (не более 10 человек) и проходить в форме собеседования или с применением современных технических средств (прослушивание магнитофонных записей программы инструктажа, просмотр диафильмов и др.).

3.2.5. О проведении вводного инструктажа и проверке знаний по охране труда делается запись в личной карточке или в журнале регистрации вводного инструктажа с обязательными подписями инструктируемого и инструктирующего, с указанием даты инструктажа.

3.3. Первичный инструктаж по охране труда

3.3.1. Первичный инструктаж на рабочем месте проводит руководитель подразделения или работ или по его поручению мастер, бригадир или высококвалифицированный специалист этого подразделения со всеми вновь принятыми в издательстве; переводимыми из одного подразделения в другое; с командированными; учащимися и студентами, прибывшими на производственное обучение или практику; с работниками, переведенными на новую для них работу.

3.3.2. Работники, не связанные с использованием оборудования, инструмента, сырья и материалов и не посещающие производственные цехи и участки, освобождаются от инструктажа и обучения по охране труда. Список профессий освобожденных работников утверждает руководитель издательства.

3.3.3. Первичный инструктаж на рабочем месте проводится с целью получения конкретных знаний для безопасного участия работников в производственных процессах с использованием оборудования, инструмента и приспособлений; по опасным зонам и предупреждению травматизма; по средствам коллективной и индивидуальной защиты; по безопасным методам и приемам труда на рабочих местах.

3.3.4. Первичный инструктаж на рабочем месте проводится с использованием инструкции по охране труда, разработанной на отдельные производственные процессы с учетом требований ССБТ, а также с включением

основных вопросов охраны труда. Работников, совмещающих профессии, инструктируют применительно к каждому производственному процессу.

3.3.5. Первичный инструктаж на рабочем месте проводится с каждым работником индивидуально (допускается группа из 2-3 человек одной профессии) с практическим показом безопасных приемов и методов труда.

3.3.6. У всех работников после прохождения первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте и стажировки под наблюдением мастера (бригадира или высококвалифицированного работника) в течение первых 2-5 смен (в зависимости от стажа, опыта работника и характера работы) проверяют знания, фиксируя этот акт в журнале. Руководитель подразделения допускает к самостоятельной работе вновь принятого работника только после того, как убедится в качестве проведенного инструктажа и в достаточных знаниях по охране труда.

3.4. Повторный инструктаж по охране труда

3.4.1. Повторный инструктаж по охране труда со всеми работниками проводит руководитель подразделения или по его поручению квалифицированные специалисты.

3.4.2. Повторный инструктаж проводится для закрепления и углубления знаний по охране труда, ознакомления с новыми требованиями и дальнейшего повышения безопасности труда на рабочих местах. Объем инструктажа соответствует первичному инструктажу.

3.4.3. Повторный инструктаж проходят все работающие за исключением лиц, указанных в п. 3.3.2, независимо от стажа работы, квалификации и образования не реже чем через 6 месяцев, а работники, обслуживающие и работающие на объектах и оборудовании повышенной опасности — ежеквартально.

3.4.4. Повторный инструктаж по охране труда проводится индивидуально или группами одной профессии (по бригадам). Лица, не проинструктированные с группой (бригадой) по объективной причине, проходят индивидуальный инструктаж.

3.4.5. У работников, прошедших инструктаж, проверяют знания (с регистрацией в журнале), и допускает к работе руководитель подразделения.

3.5. Внеплановый инструктаж по охране труда

3.5.1. Внеплановый инструктаж по охране труда проводит руководитель подразделения или по его поручению специалисты.

3.5.2. Внеплановый инструктаж проводится при:

— изменении правил или требований по охране труда;

— изменении технологического процесса, замене или модернизации оборудования. приспособлений и инструмента, исходного сырья, материалов и других факторов, влияющих на безопасность труда;

— несчастных случаях или нарушениях работниками требований охраны труда, которые могли привести к травме, аварии, взрыву или пожару;

— перерывах в работе (для работ с повышенной опасностью — более 30 дней, а для остальных — 60 дней).

3.5.3. Внеплановый инструктаж может быть назначен администрацией издательства, службой охраны труда или контролирующими органами, если имеются на то причины (некачественное проведение повторного инструктажа, нарушение требований инструкций по охране труда и др.). Содержание внепланового инструктажа указывает лицо, назначившее его проведение.

3.5.4. Проведение внепланового инструктажа регистрируется в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

3.6. Целевой инструктаж

3.6.1. Целевой инструктаж проводит непосредственный руководитель работ (мастер, бригадир или лицо, ответственное за отдельные участки работы) перед началом работ повышенной опасности, на которые оформляется наряд-допуск, или при выполнении работ, не связанных с прямыми обязанностями по специальности (погрузка, выгрузка и др.).

3.6.2. Целевой инструктаж предусматривает обеспечение конкретных безопасных условий проведения работ. При выполнении работ повышенной опасности в наряде-допуске указываются все необходимые требования безопасности для проведения этих работ.

3.7. Работники, не прошедшие необходимый инструктаж или проинструктированные, но показавшие неудовлетворительные знания, к работе не допускаются. Они обязаны вновь пройти инструктаж.

4. Курсовое обучение по охране труда

4.1. Курсовое обучение по охране труда проводится независимо от инструктажей для всех руководящих инженерно-технических работников, рабочих и служащих на:

— курсах повышения квалификации (при вузах, комитетах, объединениях и др.);

— всесоюзных и республиканских семинарах по охране труда, организованных вышестоящими организациями;

— специальных курсах по охране труда, организованных издательством.

4.2. Курсовое обучение по охране труда проводится не реже, чем один раз в три года.

4.3. Для проведения курсового обучения составляют графики. Графики курсового обучения инженерно-технических работников и работников, обслуживающих объекты повышенной опасности, утверждает руководитель издательства, график обучения рабочих — руководитель структурного подразделения по согласованию со службой охраны труда.

4.4. Курсовое обучение по охране труда проводится по рабочим программам, составленным на основе типовых программ обучения по охране труда, утвержденным руководителем издательства в объеме:

— для руководящих работников (главные специалисты, ответственные лица за объекты повышенной опасности, работники службы охраны труда и др.) — 20-30 ч.;

— для инженерно-технических работников (производственных и вспомогательных служб, мастеров и др.) — 10-20 ч.;

— для рабочих и служащих (основного производства и вспомогательных служб) — 10 ч..

При изучении вопросов, связанных с охраной труда на объектах повышенной опасности, количество часов увеличивается. Продолжительность обучения по охране труда не должна быть более трех месяцев.

4.5. Организация обучения по охране труда возлагается на отдел кадров (подготовка приказа, составление графика, списков, журнала посещаемости и др.). Служба охраны труда подготавливает рабочие программы, подбирает лекторов (преподавателей) и оснащает помещения для проведения обучения. При отсутствии отдела кадров и службы охраны труда указанную работу выполняют сотрудники, на которых возложены эти обязанности.

4.6. Для обучения по охране труда руководящих и инженерно-технических работников предприятий могут привлекаться преподаватели учебных и научные работники научно-исследовательских институтов, технические ин-

спекторы и высококвалифицированные специалисты. Расходы за курсовое обучение по охране труда несут издательства.

4.7. Знания по охране труда руководителей, главных специалистов и работников службы охраны труда, которые в дальнейшем войдут в постоянно действующие комиссии издательства, проверяет аттестационная комиссия вышестоящей организации не реже одного раза в три года.

4.8. Экзаменационная постоянно действующая комиссия издательства после курсового обучения по охране труда в установленные сроки проверяет знания по охране труда инженерно-технических работников, служащих и рабочих (не реже чем один раз в три года).

4.9. Постоянно действующая комиссия по проверке знаний по охране труда инженерно-технических и административно-хозяйственных работников назначается приказом по издательству под председательством руководителя.

В состав комиссии включаются: представитель службы охраны труда, главные специалисты (прошедшие аттестацию по охране труда), представитель профсоюзного комитета и сотрудник отдела кадров. Если проверяют знания безопасности труда на объектах повышенной опасности, в составе комиссии должно быть не менее двух специалистов, аттестованных по этим вопросам.

В редакциях городских и районных газет проверяет знания руководитель предприятия совместно с представителями вышестоящей организации, профсоюзного органа и в необходимых случаях органов госнадзора.

4.10. Постоянно действующая комиссия в подразделениях назначается приказом по издательству в составе руководителя этого подразделения, представителей службы охраны труда, профсоюзного комитета и отдела кадров. Все члены комиссии должны быть аттестованы комиссией издательства.

При проверке знаний рабочих, обслуживающих объекты и оборудование повышенной опасности, в состав комиссии должно входить не менее трех работников, имеющих соответствующую аттестацию, установленную государственными органами надзора.

4.11. Знания лиц, прошедших курсовое обучение, проверяют в индивидуальном порядке с оформлением результатов в специальных протоколах. Форма протокола заседания комиссии по проверке знаний по охране труда приведена в табл. 1.

4.11.1. Протоколы заседаний по проверке знаний по охране труда административно-хозяйственных и инженерно-технических работников хранятся в отделе кадров, а копии — в службе охраны труда.

4.11.2. Протоколы по проверке знаний рабочих хранятся у руководителя подразделения, а копии — в отделе кадров и в службе охраны труда.

4.12. Работники, прошедшие курсовое обучение по охране труда и успешно сдавшие экзамены, получают удостоверения установленного образца. (табл. 2)

4.13. Работникам издательств, получившим на экзаменах неудовлетворительную оценку, назначается повторная проверка знаний в течение одного месяца.

4.14. В случае повторной неудовлетворительной оценки комиссия обязана поставить перед руководством вопрос об освобождении работника от занимаемой должности или переводе его на менее ответственную работу.

Таблица 1.

_____
(министерство, ведомство)

_____
(наименование предприятия, организации

Протокол №_____
заседания комиссии по проверке знаний по охране труда_____

Председатель
Члены: 1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
Проверка знаний проведена в соответствии с программой,
утвержденной _____
(кем, когда)

Фамилия, инициалы	Профессия, должность	Цех, отдел, участок, лаборатория и т. п.	№ экзаменационного билета	Оценка	Примечание

Председатель комиссии: _____
Члены комиссии: 1. _____
2. _____
3. _____

Таблица 2.

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСОВОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Левая внутренняя сторона обложки

_____
(министерство, ведомство)

_____
(наименование предприятия, организации)
Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Должность, профессия_____
Цех (отдел, лаборатория, участок) _____

Оформление последующих страниц удостоверения
о прохождении курсового обучения по охране труда

Прошел курсовое обучение_____
по охране труда и сдал экзамен с оценкой
Протокол № _____
от «_____» _____19 _____г.
Председатель экзаменационной комиссии _____
(подпись)
Члены комиссии _____
(подпись)

Приложение 2

ТРЕБОВАНИЯ К ИНСТРУКЦИЯМ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Порядок разработки и действия

1.1. Инструкции по охране труда в соответствии со статьей 145 Кодекса законов о труде Российской Федерации являются обязательными издательства для работников издательства.

1.2. Инструкции разрабатываются* руководителями структурных подразделений на все производственные процессы или по профессиям с учетом применяемого оборудования. Привлекаются специалисты, хорошо знающие производственный процесс и оборудование, имеющие определенный производственный опыт работы. При этом используются типовые инструкции по безопасности труда, имеющиеся в отрасли**, а также других отраслей народного хозяйства. Кроме того, следует использовать в издательствах результаты анализа причин производственного травматизма, аварий, профессиональных заболеваний, производственных условий (возможных и потенциальных опасностей, выделений вредных веществ, травмоопасных зон и т. д.).

1.3. Разработанные инструкции подписываются руководителем цеха и проверяются службой охраны труда издательства на предмет их соответствия требованиям стандартов, норм и правил, полноты и правильности изложения. После проверки инструкции подписываются представителем службы охраны труда (при отсутствии освобожденных специалистов работником, на которого возложены приказом эти обязанности), а затем утверждаются руководителем издательства.

1.4. С момента утверждения инструкция является обязательным документом для лиц, которые будут работать на определенном производственном участке. С содержанием инструкции знакомят работников во время инструктажа по охране труда на рабочем месте и при проведении обучения по охране труда. Несоблюдение требований инструкции расценивается как грубое нарушение производственной дисциплины.

1.5. Инструкции со всеми подписями хранятся в службе охраны труда предприятия. В подразделения выдаются 2-е экземпляры или дубликаты (копии), заверенные службой охраны труда. Служба охраны труда издательства должна организовывать надлежащее хранение и регистрацию инструкций (с присвоением каждой соответствующего номера при сквозной нумерации по предприятию). В подразделениях инструкции должны быть вывешены в специально отведенных местах (уголках по безопасности труда) и, кроме того, храниться у руководителя подразделения.

2. Содержание инструкций

2.1. Инструкция по охране труда определяет порядок и условия безопасного выполнения данной работы. В ней отражаются требования по безопасности эксплуатации оборудования, безопасному выполнению технологических процессов и по общим вопросам условий труда.

2.2. Инструкция должна быть конкретна и полностью охватывать комплекс вопросов, обеспечивающих безопасность труда на рабочем месте.

2.3. В инструкцию не следует включать требований, не связанных с вопросами охраны труда, а также слов, подчеркивающих значение отдель-

*Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда, утвержденные 1.07.93г. Минтрудом России.

**Типовые инструкции по безопасности труда в издательствах. М.: Книга, 1985; Типовые инструкции по безопасности труда на вспомогательных процессах. М.: Книга, 1985.

ных требований, например: «категорически», «неукоснительно», «строго» и т. д., так как все требования инструкций являются в одинаковой степени обязательными для выполнения.

2.4. В тексте инструкции не должно быть правил и требований по содержанию издательства, которые администрация должна создавать в подразделениях и на рабочих местах.

2.5. Инструкция должна иметь сквозную нумерацию включенных в нее пунктов. Материал следует располагать последовательно в соответствии с ходом производственного процесса и формулировать все положения четко, доходчиво, с конкретными указаниями способов безопасного выполнения работ.

2.6. Инструкция по охране труда на рабочем месте должна включать четыре раздела: «Общие требования», «Перед началом работы», «Во время работы», «В аварийных ситуациях», «По окончании работы».

2.7. В разделе «Общие требования безопасности» должны быть отражены:

— условия допуска лиц к самостоятельной работе по профессии или к выполнению соответствующей работы (возраст, пол, состояние здоровья, проведение инструктажей);

— указания о необходимости соблюдения правил внутреннего распорядка;

— требования по выполнению режимов труда и отдыха;

— характеристики опасных и вредных производственных факторов, воздействующих на работника;

— нормы выдачи для данной профессии спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты с указанием обозначений государственных, отраслевых стандартов или технических условий на них;

— требования по обеспечению пожаро- и взрывоопасности;

— порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;

— указания об оказании первой (доврачебной) помощи;

— правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы;

— ответственность работника за нарушение требований инструкций.

2.8. В разделе «Требования безопасности перед началом работы» должны быть изложены:

— порядок подготовки рабочего места, средств индивидуальной защиты;

— порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения и т.п.;

— порядок проверки наличия и состояния исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты);

— порядок приема смены в случае непрерывной работы;

— требования производственной санитарии.

2.9. В разделе «Требования безопасности во время работы» должны быть изложены:

— способы и приемы безопасного выполнения работ, правила использования технологического оборудования, приспособлений и инструментов;

— требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты);

— правила безопасной эксплуатации транспортных средств, тары и грузоподъемных механизмов;

— указания по безопасному содержанию рабочего места;

— основные виды отклонений от нормального технологического режима и методы их устранения;

— действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций;

— требования к использованию средств защиты работников.

2.10. В разделе «Требования безопасности в аварийных ситуациях» должны быть изложены:

— действия работников при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям;

— действия по оказанию медицинской помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и внезапном заболевании.

2.11. В разделе «Требования безопасности по окончанию работы» должны быть изложены:

— порядок безопасного отключения, остановки, разборки, очистки и смазки оборудования, приспособлений, машин, механизмов и аппаратуры, а при непрерывном процессе — порядок передачи их смене;

— порядок сдачи рабочего места;

— порядок уборки отходов производства;

— требования соблюдения личной гигиены и производственной санитарии;

— порядок извещения руководителя о всех недостатках, обнаруженных во время работы.

2.12. Инструкции для работников не должны содержать ссылок на какие-либо нормативные акты, кроме ссылок на другие инструкции для работников, действующие на данном предприятии.

3. Порядок изменения, дополнения и пересмотра инструкций

3.1. Независимо от изменений технологического процесса или оборудования инструкции должны периодически (через 5 лет, на производственных процессах повышенной опасности через 3 года) пересматриваться и при необходимости дополняться новыми требованиями, вытекающими из накопленного опыта, данных анализа производственного травматизма и профессиональных заболеваний.

3.2. Проверка инструкций для работников по профессиям или видам работ, связанным с повышенной опасностью, должна проводиться не реже одного раза в 3 года.

3.3. Инструкции должны пересматриваться до истечения срока, указанного в пп 3.1 и 3.2

— при пересмотре законодательных актов, государственных стандартов и др. нормативных документов;

— по указанию вышестоящих органов;

— при внедрении новой техники и технологии;

— при изменении условий труда, при использовании новых материалов и приспособлений;

— по результатам расследования производственного травматизма, аварий, катастроф.

3.4. Ответственность за своевременную проверку и пересмотр инструкций несут руководители этих организаций и подразделений разработчиков.

3.5. При внесении изменений в инструкцию по охране труда она подписывается и утверждается в соответствии с п. 1.2 — 1.5 настоящих требований, и ей приписывается новый номер.

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

В соответствии с приказом Минздрава СССР № 555 от 29.09.1989г. «О совершенствовании системы медицинских осмотров трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств» работники редакций и издательств должны проходить предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры.

Периодичность медосмотров для ретушеров, монтажистов фотоформ и работающих на персональных компьютерах (наборщиков, операторов, верстальщиков и т. д.) с объектом различения до 0,3 мм составляет 1 раз в год; для корректоров, редакторов, оригинал-макетчиков, художников-графиков и машинисток — 1 раз в 2 года (см. табл. 1.2).

В проведении медосмотров при работах, связанных с повышенным напряжением зрения, психо-эмоциональным напряжением и напряжением мышц рук, участвуют: офтальмолог, невропатолог, хирург и терапевт.

При работе с персональными компьютерами офтальмологический осмотр должен включать:

а) опрос;

б) определение остроты зрения для дали (для каждого глаза) без коррекции и с коррекцией;

в) определение расчетным путем объема абсолютной аккомодации для каждого глаза;

г) оценку состояния переднего отрезка глаза, преломляющих сред и глазного дна. При показаниях исследуют внутриглазное давление и поля зрения.

Основными офтальмологическими противопоказаниями для работы с персональными компьютерами являются:

— стойкое снижение остроты зрения с коррекцией ниже 0,9 на одном глазу и 0,5 — на другом;

— хронические заболевания зрительного аппарата, переднего отрезка глаз, преломляющих среду глазного дна, нарушающие функцию зрения.

При установлении беременности (по заключению врача) наборщик (оператор) на ПК переводится на работу, не связанную с использованием компьютеров.

Для своевременной и эффективной помощи в издательствах должна быть аптечка первой помощи. Помещать аптечку следует на видном и доступном месте. Она должна содержать следующий набор медикаментов и приспособлений: индивидуальные перевязочные антисептические пакеты, бинты, вату, ватно-марлевый бинт, жгут, шины, настойку йода, нашатырный спирт, соду питьевую, 3%-ный раствор перекиси водорода, валидол (нитроглицерин) и некоторые другие медикаменты, не имеющие надписи «Применять по назначению врача». За комплектацию аптечки первой помощи отвечает руководитель отдела, отделения (редакции) или участка.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Приложение 4.1

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДОЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УМСТВЕННОГО И МЫШЕЧНОГО УТОМЛЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ НА ПК

Физические упражнения (вводная и производственная гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности.

Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний. Примерный рекомендуемый перечень физических упражнений для понижения возбудимости нервной системы, регуляции мышечного тонуса, снятия утомления с плечевого пояса и рук, улучшения мозгового кровообращения и улучшения кровоснабжения в нижних конечностях, области таза, а также снижения утомления глазо-двигательного аппарата приведены в приложении N 4.

После окончания гимнастики необходим пассивный отдых, длительностью в 2-3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

Инструктаж и контроль по проведению комплекса упражнений гимнастики и самомассажа осуществляет методист или инструктор по физической культуре. При их отсутствии — медицинская сестра здравпункта или другие медицинские работники.

Проведение гимнастики на рабочих местах осуществляет выборное лицо от комнаты.

КОМПЛЕКС 1

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (И.п.) — сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела — вдох.

2. Слегка наклониться вперед — выдох. Повторить упражнение 4-5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50-60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол — вдох.

2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота — выдох. Повторить упражнение 3-4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. — руки к плечам, согнутые в коленях ноги, поставить на пол

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги — выдох.
2. И.п. — повторить упражнение 4-5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.
И.п. — сидя на стуле, руки на поясе.
1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову — выдох.
2. И.п. — вдох.
3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову — выдох. И.п. — вдох. Повторить упражнение медленно 3-4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.
И.п. — сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол — вдох.
1-3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног — выдох.
4. И.п. — Повторить упражнение 3-4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.
И.п. — сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.
1. Разнять пальцы — без напряжения.
2. Согнуть пальцы в кулак — без напряжения.
Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.
И.п. — рабочая поза.
1. Перегруппировать вес тела на левую часть — выдох.
2. И.п. — расслабить мышцы — вдох.
3. Перегруппировать вес тела на правую часть — выдох.
4. И.п. — расслабить мышцы — вдох.
Повторить 3-4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

КОМПЛЕКС 2

Упражнение комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2-4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох — при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания — в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа потягивание. Дыхание задерживается (на 2-4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона — задержка дыхания (2-4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2-4 сек.

КОМПЛЕКС 3

1 упражнение. И.п. — сидя на стуле. Вытягивание вверх — в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3-5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц. 20-30 сек.

3 упражнение. Движения головой. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1. Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6-10 раз.

2. Медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

3. Медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4-5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

4 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. — ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом 90^0. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед — назад.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Быстрый наклон туловища вперед (на 30^0) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д.

Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д.

Повторить 15-20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног.

И.п. — лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать на 2-3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5-8 раз.

8 упражнение. Выполняется при задержке дыхания.

а) наклонить туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнение. Спокойно походить, не задерживая дыхания;

б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении.

Выполнять две серии.

9 упражнение. Ходьба, бег «трусцой». Всего 30-40 сек.

КОМПЛЕКС 4

1 упражнение. Напряжение мышц (волевая гимнастика).

И.п. — сидя на стуле. Напрячь мышцы обеих ног и сохранить напряженное состояние 2-3 сек., после чего расслабить мышцы. Последовательно напрягать и расслаблять мышцы рук, живота, плеч, лица.

2 упражнение. Бег «трусцой» (30-40 сек.) с изменением положения головы.

Бег спокойный, мышцы максимально расслаблены, ступни лишь немного отрываются от пола, руки слегка согнуты в локтях. Во время бега сначала

голову держать прямо, затем наклонить вперед (2-3 сек.), отклонить назад, вправо, влево (с теми же дозировками).

3 упражнение. Движение головой вперед — назад с противомахами (30-60 сек.).

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед, подбородок убирается в грудь, руки подняты вверх. Откинуть голову назад, а руки свободными маховыми движениями послать по дуге вперед — вниз — назад, затем вернуться в и.п.

4 упражнение. Рывково-тормозные движения руками (20-30 сек.).

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая отведена вниз — назад.

Энергичным движением поднять еще выше правую и отвести еще дальше левую руку, повторить 3 раза, после чего сменить положение рук левую — вперед, а правую — назад).

5 упражнение. Круговые движения руками.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, можно согнуть в локтях.

Круговые движения в направлении вперед-вниз-назад-вверх (5-6 оборотов), затем столько же в противоположном направлении.

6 упражнение. «Рубка дров».

И.п. — стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены в замок, вдох, энергично наклонить туловище, руки делают движения для колки дров, в конце удара резко выдохнуть за счет толчка диафрагмой, при правильном выполнении возникает грудное «ха». Затем — спокойно выпрямиться, принять и.п., вдохнуть. Повторить 10-15 раз.

7 упражнение. Выполняется при задержке дыхания (см. упр. 8а комплекса 3). Добавить отжимание руками от подоконника или от стола — 2 серии.

8 упражнение. Кружение.

И.п. — стоя, руки в стороны.

Спокойно повернуться 3-4 раза вправо. Походить до исчезновения головокружения. Повернуться 3-4 раза в противоположном направлении, походить.

9 упражнение. Бег на месте (60 сек.) с переходом на ходьбу.

КОМПЛЕКС 5

1 упражнение. И.п. — сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3-4 раза.

2 упражнение. И.п. — сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

3 упражнение. И.п. — сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы лица и кистей рук.

КОМПЛЕКС 6 (дыхательная гимнастика)

1 упражнение. И.п. — ноги на ширине плеч.

1. Руки вверх — в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.
2. Выдох. Темп медленный. Повторить 4-5 раз.

2 упражнение. И.п. — основная стойка, руки на поясе.

1. Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох.
2. Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох.

Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

3 упражнение. И.п. — основная стойка.
1-4. Сделать полный круг правой рукой. Глубокий вдох.
5-8. Круг левой рукой. Полный выдох. Повторить 3-4 раза.

КОМПЛЕКС 7

1 упражнение. И.п. — основная стойка.
1. Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.
2. Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.
3-4. Выполнить то же самое. Повторить 4-6 раз.
2 упражнение. И.п. — руки к плечам.
1-4. Круговые движения локтями вперед.
5-8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4-6 раз.
3 упражнение. И.п. — основная стойка.
1. Плечи высоко поднять вверх, вдох.
2. Плечи резко опустить, «сбросить» вниз, расслабить руки, выдох.
Повторить 4-5 раз.

КОМПЛЕКС 8

1 упражнение. И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены (основная стойка). Максимальное напряжение мышц ног снизу вверх и расслабление. Повторить 3 раза.
2 упражнение. Максимальное напряжение мышц плечевого пояса (от кистей рук к мышцам плечевого пояса и спины) — расслабление.
Повторить 3 раза.
3 упражнение. Массаж лба в течение 1 минуты. Легкое поглаживание лба, его области над бровями в направлении к вискам.

КОМПЛЕКС 9

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.
2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.
3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи. Голова «катится» по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.
4 упражнение. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

Приложение 4.2

УПРАЖНЕНИЯ НА ДИСКЕ ВРАЩЕНИЯ («ЗДОРОВЬЯ»)

Упражнения на диске вращения способствуют укреплению мышц спины, живота, плечевого пояса, тренировке вестибулярного аппарата, формированию правильной осанки, увеличению подвижности суставов позвоночника, рук, ног, и в конечном итоге, восстановлению физической детренированности работников.

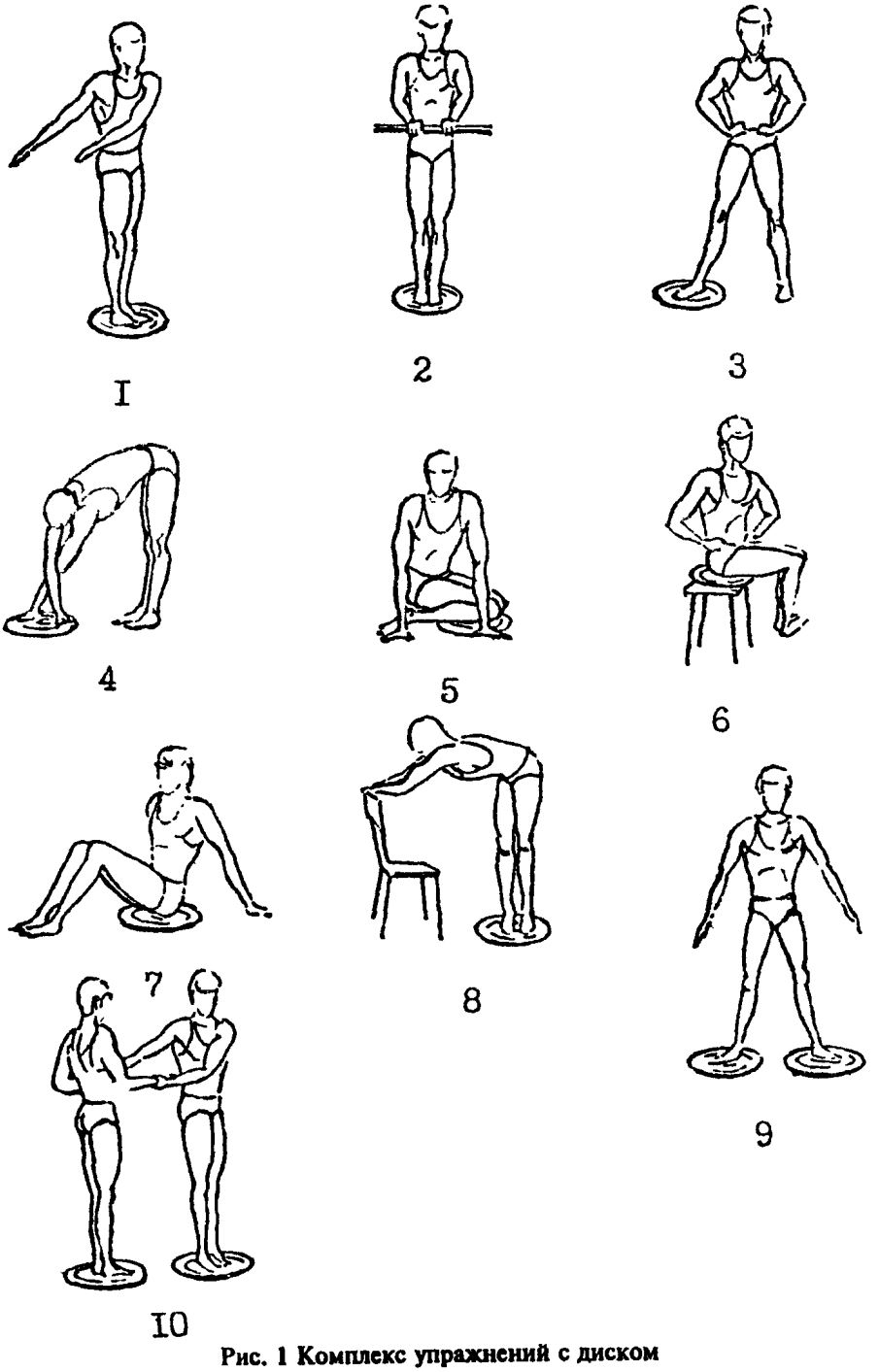


Рис. 1 Комплекс упражнений с диском

1 упражнение. И.п. — стоя на диске двумя ногами, повороты вправо и влево.

2 упражнение. И.п. — стоя на диске двумя ногами, хват руками за опору. Поворот вправо и влево с большой амплитудой и скоростью движений.

3 упражнение. И.п. — стоя одной ногой на диске, руки на поясе. Поворачивать ногу вправо и влево вокруг вертикальной оси.

4 упражнение. И.п. — упор стоя согувшись, руки на диске. Вращать диск вокруг вертикальной оси, скручивая туловище.

5 упражнение. И.п. — стоя на коленях на диске, упор руками о пол. С помощью рук выполнять повороты туловища.

6 упражнение. И.п. — сидя на диске, диск на стуле, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево. Отталкиваясь ногами, помогать активному скручиванию.

7 упражнение. И.п. — сидя на диске, диск — на полу, упор руками и ногами о пол. Скручивание диска вправо и влево.

8 упражнение. И.п. — стоя на диске двумя ногами в наклоне вперед, руки на опоре. Активное скручивание туловища вправо и влево.

9 упражнение. И.п. — стоя ногами на двух дисках. Выполнять симметричные движения ногами, вращая оба диска.

10 упражнение. Упражнение выполняется в паре. И.п. — взявшись за руки, стоя на двух дисках. Партнеры выполняют симметричные и асимметричные движения во вращении туловища.

Приложение 4.3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте.

Вводный инструктаж по выполнению самомассажа и гимнастики для глаз проводит медсестра здравпункта.

Менять комплекс упражнений для глаз следует через 2 недели.

КОМПЛЕКС 1 (длительность 1-2 мин.)

1 упражнение. При счете 1-2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15-20 см.), при счете 3-7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.

2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 — вниз, затем снова вверх.

Повторить 5-10 раз.

3 упражнение. Закрыть глаза на 10-15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

КОМПЛЕКС 2 (длительность 2 мин.)

Первые три упражнения выполняются в положении сидя.

1 упражнение. Тремя пальцами обеих рук легко нажать на верхние веки. Спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть не должно.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить их книзу, повернуть вправо, влево. Дыхание не задерживать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

4 упражнение. Встать и поставить ноги врозь на ширину плеч, смотреть перед собой. Посмотреть на правый носок ноги, вверх — влево, посмотреть на левый носок ноги, вверх — вправо, вернуться в исходное положение. Амплитуда движения глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать.

КОМПЛЕКС 3 (длительность 2-3 мин.)

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1 упражнение. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении.

Повторить до 5 раз.

2 упражнение. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо; вправо-вверх-прямо; вправо-вниз-прямо; влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном полжении. Дыхание произвольное.

Повторить до 5 раз.

3 упражнение. Круговые движения глаз: до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4 упражнение. Изменение расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

КОМПЛЕКС 4 (длительность 3-4 мин.)

1 упражнение. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль.

Повторить несколько раз.

Смотреть прямо перед собой, пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. Потереть ладони друг о друга и легко без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

4 упражнение. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Или: закрыть глаза и, очень нежно касаясь подушечками ладони, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно; всего 10 раз в среднем темпе.

КОМПЛЕКС 5 (длительность 5 мин.)

1 упражнение. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 сек., затем «опустить» глаза вниз, удержав их в таком положении в течение 3-4 сек. Повторить упражнение в течение 30 сек.

2 упражнение. Поднять глаза кверху, опустить их книзу, отвести глаза в правую сторону, отвести глаза в левую сторону.

Повторить 3-4 раза. Длительность 8-10 сек.

3 упражнение. Поднять голову кверху, сделать глазами круговые движение по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки.

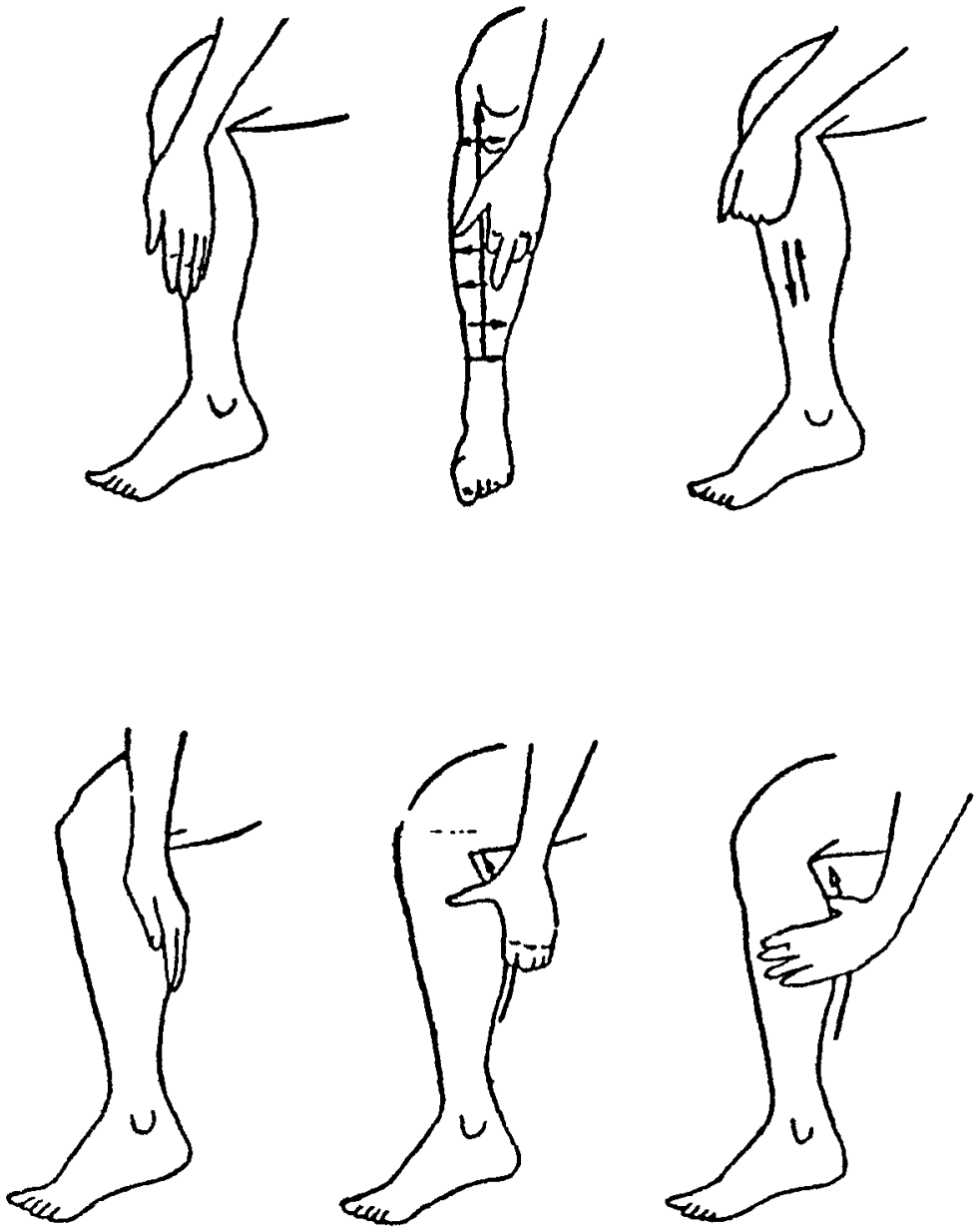


Рис. 2-3. Схема самомассажа мышц голени и бедра

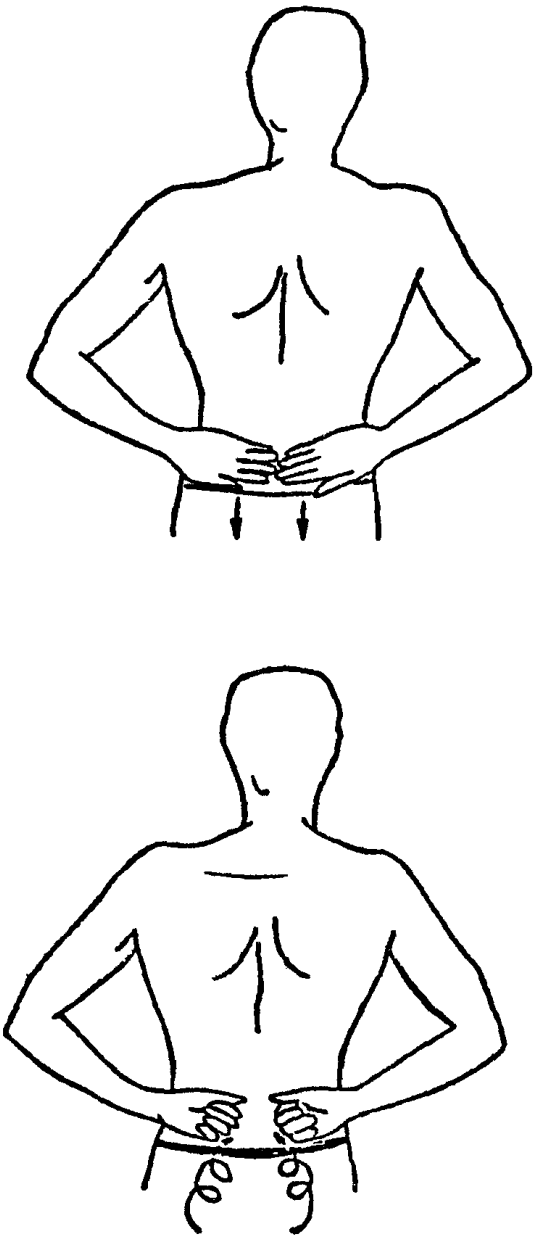


Рис. 4. Схема самомассажа мышц спины

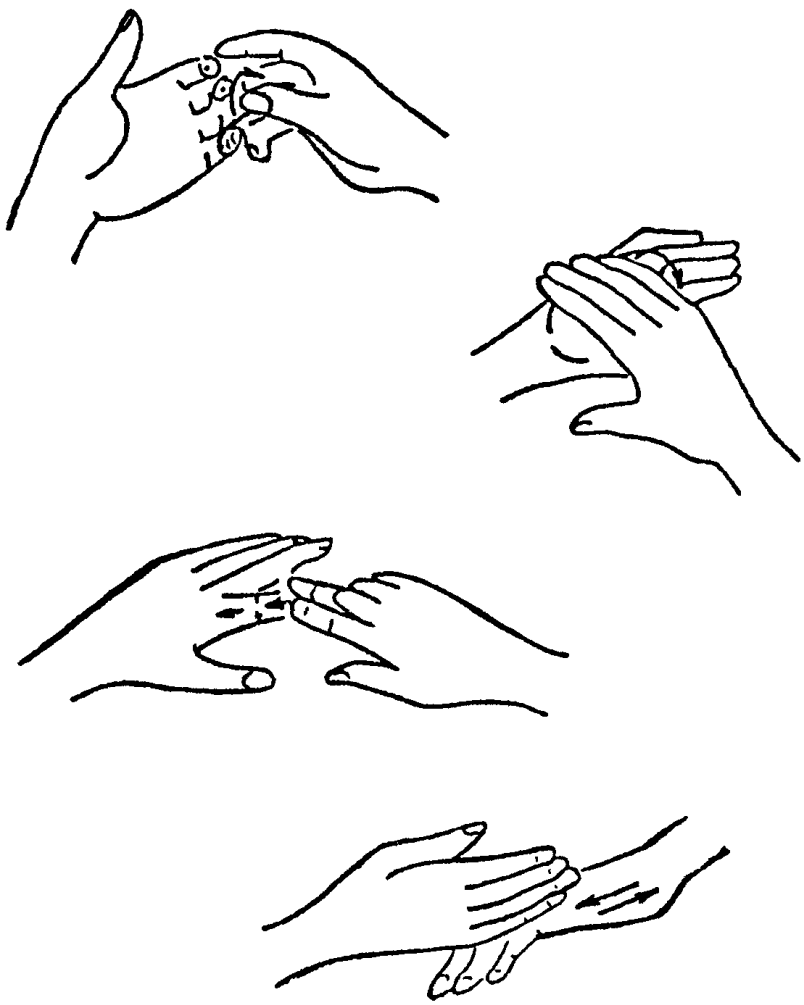


Рис. 5. Схема самомассажа мышц пальцев и кистей рук

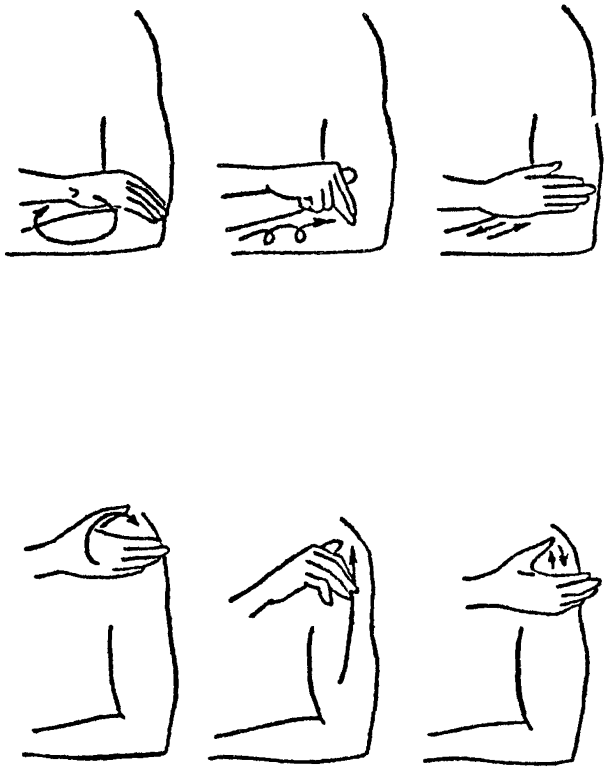


Рис. 6-7. Схема самомассажа мышц плеча и предплечья

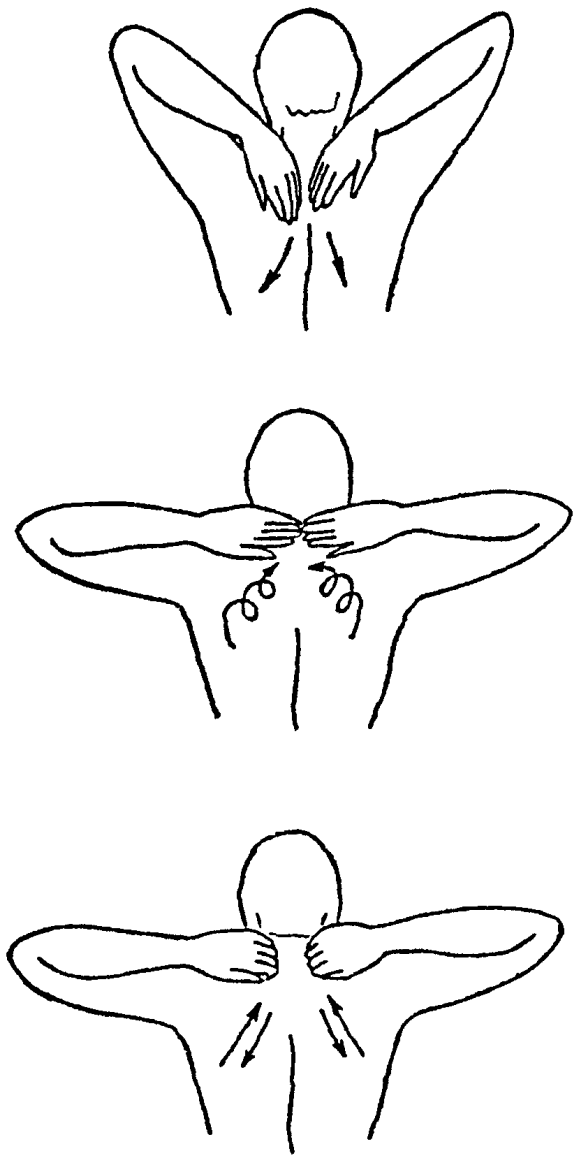


Рис. 8. Схема самомассажа дельтовидной мышцы спины

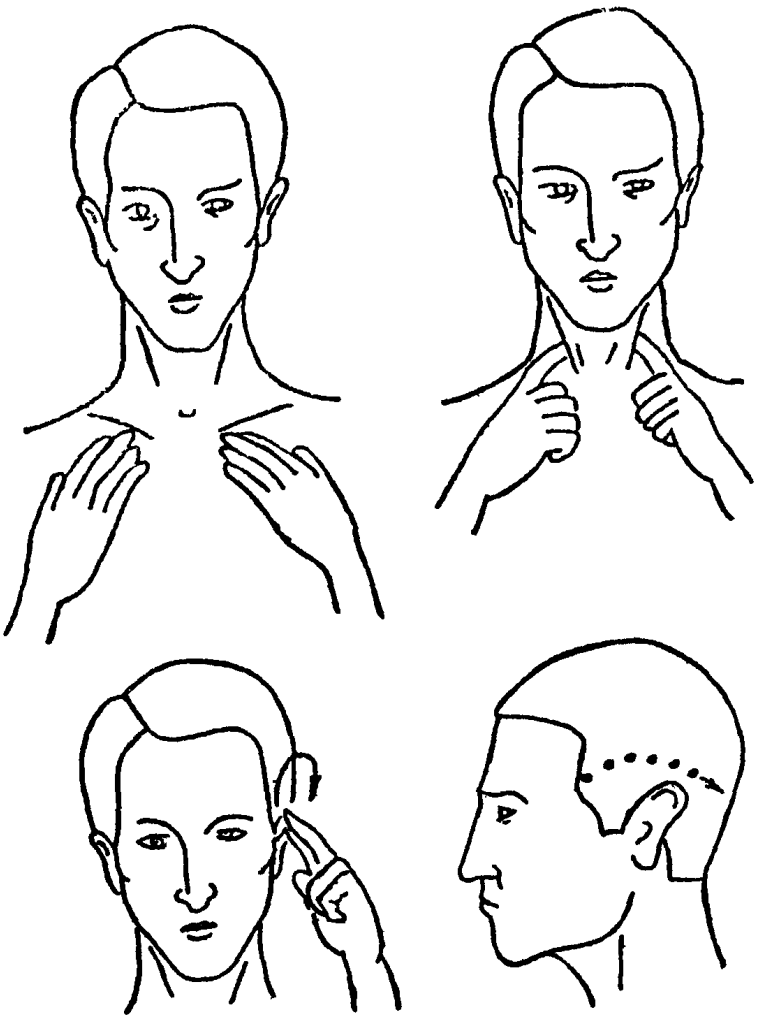


Рис. 9. Схема самомассажа мышц шеи и волосистой части головы

Повторить 3-4 раза. Упражнение занимает 15 сек.

4 упражнение. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем их открыть на 3-5 сек. Повторить 4-5 раз. Длительность упражнения 30-50 сек.

КОМПЛЕКС 6 (производственная гимнастика для профилактики утомления зрения — по Колпакову С. П.)

1 упражнение. И.п. — основная стойка: ноги вместе, носки разведены, руки опущены. На счет 1-2 подняться на носки, руки поднять дугами, потянуться. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

2 упражнение. И.п. — стоя у стола, правая нога на носке, левая — на полной ступне, корпус наклонен вперед, кисти опираются о стол. На счет 1-2 сменить положение ног. Выполнять 1-2 мин.

3 упражнение. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти у плеч. На счет 1-4 вращать руки в плечевом суставе вперед, на 5-8 — назад. Повторить 15-20 раз.

4 упражнение. И.п. — стоя, руки перед грудью. На счет 1-2 сжать и разжать пальцы. Повторить 15-20 раз.

5 упражнение. И.п. — основная стойка, голова опущена, подбородок прижат к груди. На счет 1-2 повернуть голову к левому плечу, не отрывая подбородок от груди. На счет 3-4 вернуться к и.п. То же к правому плечу. Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

6 упражнение. И.п. — основная стойка, смотреть вверх, запрокинув голову назад. На счет 1 наклонить голову влево, на счет 2 вернуться в и.п. То же вправо. Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

7 упражнение. Самомассаж обеими руками задней поверхности шеи снизу вверх. Повторить 3-4 раза.

КОМПЛЕКС 7 (на улучшение кровообращения глаз)

1 упражнение. И.п. — сидя, руки на коленях. Крепко зажмурить глаза на счет 1-6, а затем открыть глаза, посмотреть вверх на 7-8, затем вниз на счет 9-10. Повторить 5 раз.

2 упражнение. И.п. — сидя, руки на коленях, совершать круговые движения глазами; фиксируя взгляд на положениях: вниз, вниз-влево, влево, влево-вверх, вверх, вверх-вправо, вправо, вправо-вниз.

Повторить 5 раз. Затем в другую сторону.

3 упражнение. И.п. — сидя, быстро моргать 15 сек. Массаж мышц глаз. И.п. — сидя, закрыть глаза. Положить кончики пальцев на верхние веки, массировать глазные яблоки с помощью круговых движений пальцев.

4 упражнение. И.п. — сидя с закрытыми глазами, взгляд прямо перед собой. Повороты глаз влево-вправо, на счет 1-6. Переводы взгляда вверх-вниз на 1-6. После каждой серии возвращаться в и.п. на счет 1-2. Спокойно посидеть с закрытыми глазами, расслабиться на счет 1-6. Повторить 2 раза.

КОМПЛЕКС 8 (на развитие аккомодации и конвергенции)

1 упражнение. И.п. — сидя, руки на коленях. Закрыть глаза на счет 1-2, открыть и посмотреть себе на кончик носа на счет 1-4.

Повторить 1-5.

2 упражнение. И.п. — сидя на расстоянии 30-35 см. от окна. Посмотреть на метку на оконном стекле на счет 1-5, затем перевести взгляд на дальний объект за стеклом на счет 1-5. Повторить 10 раз.

3 упражнение. И.п. — сидя, глаза закрыты, взгляд прямо перед собой. Не

открывая глаз, посмотреть влево на счет 1-4, вернуться в исходное положение 1-4, посмотреть вправо на счет 1-4, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

КОМПЛЕКС 9

Выполняйте упражнение, сидя на стуле, выпрямив спину. Согнутые в локтях руки поставьте на стол. Закройте глаза и приложите к ним пальцы. Все упражнения выполняйте с закрытыми глазами.

1 упражнение. Медленно поднимите глаза кверху и задержите их в этом положении, сосчитав до 5. Затем медленно посмотрите вперед на счет 1.

2 упражнение. Поверните глаза влево, затем вправо с максимальной амплитудой. Фиксируйте их в этих положениях на счет 1.

3 упражнение. Поверните глаза влево с максимальной амплитудой на счет 10.

4 упражнение. Поверните глаза вправо с максимальной амплитудой на счет до 10.

5 упражнение. Посмотрите вперед. На счет 1 сведите глаза к переносице и указательным пальцем помогите довести это движение до того момента, когда почувствуете напряжение в мышцах глаз. На счет до 5 разведите глаза в разные стороны и также помогите пальцами довести это движение до появления напряжения в мышцах глаз. Зажмурьтесь и задержитесь в таком положении на счет до 6. Затем расслабьте мимические мышцы лица, откройте глаза и сохраните это положение на счет до 3.

Каждое упражнение повторите в первый день до 3 раз, во второй — по 5 раз, в третий — по 7 раз. Затем число повторений уменьшайте: на четвертый день каждое упражнение выполняйте по 5 раз, на пятый — по 3 раза. Схематически количество повторений упражнений, выполняемых в течение 5 дней, можно представить следующим образом 3-5-7-5-3.

Если глаза начнут побаливать, надо сделать перерыв, пока боль не исчезнет. А после этого выполнять упражнения с меньшим числом повторений: 3-5-5-3-3.

Приложение 4.4

САМОМАССАЖ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЕНИЯ ГЛАЗ /По КОЛПАКОВУ С. П./

Массаж стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, а, следовательно, улучшает кровоснабжение органов и тканей, повышает работоспособность. Все это благотворно сказывается и на кровоснабжении глаз, на улучшении их функционального состояния.

Самомассаж большеберцовой и дельтовидной мышц, а также предплечья, кисти рук и шеи включает поглаживание, разминание и растирание. При самомассаже икроножной мышцы применяется еще и потряхивание — ее «сдвигание» в поперечном направлении. Волосистую часть головы только разминают. Самомассаж делайте в такой последовательности, как указано на рисунках 2-9.

После самомассажа большеберцовой мышцы надо сделать круговые движения в голеностопном суставе, после самомассажа икроножной мышцы — сгибать и разгибать ногу в коленном суставе, после самомассажа кисти — сгибать и разгибать пальцы в лучезапястном суставе, после самомассажа предплечья — разводить пальцы, после самомассажа дельтовидной мышцы

— вращать рукой в плечевом суставе, после самомассажа шеи — 3-4 раза наклонить голову вперед — назад, влево — вправо.

Приложение 4.5

САМОМАССАЖ ГЛАЗ

Легкий самомассаж закрытых век и кожи вокруг глаз проводится чистыми руками и заключается в следующем: в направлении от наружного угла глаза к внутреннему по нижнему краю глазной впадины (орбиты) производят поглаживание ладонной поверхностью концевой фаланги второго пальца по направлению от брови до переносицы. Затем делают растирание верхней части круговой мышцы глаза — первый палец движется под бровью, второй — над бровью; и круговыми движениями ногтевых фаланг производят растирание по направлению к височным областям. После растирания производят нежные поколачивания подушечками концов пальцев по краям обриты от височных областей по нижнему краю и от переносицы по верхнему краю к височной области.

Приложение 4.6

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗГРУЗКА

Работникам на персональных компьютерах, осуществляющим работу с высокой интенсивностью, показана психологическая разгрузка в специально оборудованных комнатах, так называемых комнатах психологической разгрузки (КПР). Во внерабочее время в КПР рекомендуется обучать способам и примерам снятия трудных психологических состояний, в том числе и монотонии и нервно-эмоционального напряжения. Для контингента, обученного средствам психогигиены, сеансы психологической разгрузки проводятся в рабочее время, в регламентированные перерывы. Возможны сочетания психологической разгрузки с физическими упражнениями.

Содержание сеансов в соответствии с условиями труда должно быть различно. Сеансы должны проводиться специалистами.

Предварительные беседы о специфике и динамике состояний монотонии и нервно-эмоционального напряжения, их восприятий и возможности коррекции снижают выраженность этих явлений.

Психологическая подготовка должна быть направлена на преодоление временных трудностей периода адаптации с целью его сокращения. Прежде всего необходимо повысить мотивацию к труду за ПК путем разъяснения более широких технических возможностей аппаратуры, повышения удобств работы, уменьшения трудоемкости отдельных операций по сравнению с традиционным их выполнением, а также по мере освоения оборудования.

Необходимо снять тревожность у работающих на ПК по поводу ощущения социальной изоляции, а также боязни облучиться, потерять зрение, испортить оборудование, не справиться с задачей и т.п.

Целесообразно подчеркнуть необходимость предупреждения временной повышенной усталости глаз за счет режима труда и отдыха и активного использования регламентированных перерывов и микропауз для специальных упражнений, снижающих зрительное и полное напряжение, восстанавливающих работоспособность.

При проведении психофизиологической разгрузки рекомендуется вклю-

чать некоторые элементы метода аутогенной тренировки. Этот метод основан на сознательном применении комплекса взаимосвязанных приемов психической саморегуляции и несложных физических упражнений со словесным самовнушением; главное внимание при этом уделяется приобретению и закреплению навыков мышечного расслабления (релаксации).

В рекомендуемом сеансе выделяются три периода, соответствующие фазам восстановительного процесса.

1-й период — отвлечение работников от производственной обстановки. Он соответствует фазе остаточного возбуждения. В этот период звучит медленная мелодичная музыка, пение птиц. Немаловажное значение имеет цветовое оформление и интерьер КПР. Приняв удобную позу, работники адаптируются и психологически готовятся к последующим периодам.

2-ой период — успокаивающий — соответствует фазе восстановительного торможения. Для этого периода предлагается проецирование фотослайдов с изображением цветущего луга, березовой рощи, гладкой поверхности пруда и т.д. Через наушники транслируется спокойная музыка, а на ее фоне произносятся успокаивающие формулы аутогенной тренировки:

— я полностью расслаблен, спокоен (3 раза)

— мое дыхание ровное, спокойное (3 раза)

— мое тело тяжелое, горячее, расслабленное, я абсолютно расслаблен, лоб холодный, голова легкая (3 раза).

Формулы произносятся спокойно, негромко, медленно. Интонация голоса спокойная. В качестве функционального освещения применяется зеленый свет. Яркость света должна постепенно снижаться в течение периода, а в конце его свет выключается совсем на 1-2 минуты. Экран тоже гаснет.

3-й период — активизация — соответствует фазе повышенной возбудимости. Применяются мероприятия возбуждающего характера: красный свет переменной яркости, бодрая музыка, мобилизующие формулы аутогенной тренировки:

— (глубокой вдох, длинный глубокий вдох) — я бодр, свеж, весел, у меня хорошее настроение (3 раза)

— (глубокий вдох, длинный глубокий выдох) — я полон энергии, я готов действовать (3 раза).

В начале этого периода свет выключен, затем на экране появляется красное пятно, размеры и яркость которого постепенно увеличиваются. В конце периода звучит бодрая музыка.

Такие сеансы могут состоять из двух периодов. В этих случаях сопровождение проводится по единой программе через индивидуальные наушники. Сеанс длится 5-10 мин. и состоит из двух равных частей, разделенных небольшой паузой:

— полное расслабление вначале и активизация работоспособности в конце сеанса.

В ряде случаев психофизиологической разгрузкой на фоне музыкальных программ звучат отдельные фразы внушения отдыха, хорошего самочувствия и на заключительном этапе — бодрости.

Приложение 5

СРЕДСТВА КОЛЛЕКТИВНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

1. **Производственное** оборудование, расположенное в рабочих помещени-

ях издательств, должно быть заземлено («занулено») в соответствии с ГОСТ 12.1.030-81 «ССБТ. Электробезопасность. Защитное заземление, зануление», что исключит электротравматизм и возможность возникновения статических зарядов.

2. Внутризаводской транспорт, погрузочно-разгрузочные площадки, места производства погрузочно-разгрузочных и складских работ, транспортные пути должны иметь знаки безопасности и цветовое обозначение, соответствующее требованиям ГОСТ 12.4.026-76 «ССБТ. Цвета сигнальные и знаки безопасности».

3. При выполнении редакционно-издательских процессов работникам следующих профессий выдается бесплатно по установленным формам одежда:

а) монтажисту — халат;

б) оператору на фотонаборной электронной установке по изготовлению диапозитивов — халат, перчатки резиновые;

в) фотографу — фартук прорезиненый с нагрудником, перчатки резиновые, очки защитные;

г) ретушеру — халат, очки, рукавицы и нарукавники;

д) оператору копировальных и множительных машин — халат;

е) наборщику на наборно-печатающих машинах — халат;

ж) электрофотографу и светокопировщику — халат.

4. Издательствам разрешается выдавать дополнительно спецодежду по своему усмотрению при наличии средств.

5. Для работников вспомогательных профессий спецодежда выдается в соответствии с «Типовыми отраслевыми нормами бесплатной выдачи рабочим и служащим специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты» (М., 1983г.) и Каталогом «спецодежда и средства индивидуальной защиты» (М., 1988г.).

Приложение 6

НАДЗОР И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ОХРАНУ ТРУДА

1. Надзор за состоянием охраны труда на объектах повышенной опасности выполняет Федеральный горный и промышленный надзор России (Госгортехнадзор России).

2. Надзор за состоянием энергохозяйства осуществляют местные органы Госглавэпиднадзора России.

3. Контроль за состоянием условий труда и окружающей среды осуществляет Федеральный санитарно-эпидемиологический надзор России (Госсанэпиднадзор России).

4. Надзор за состоянием охраны и условий труда на подведомственных предприятиях и в организациях осуществляет служба охраны труда Роскомпечати.

5. Работники контролирующих органов в соответствии с законодательством Российской Федерации имеют право:

— по служебным удостоверениям посещать издательства;

— проверять состояние охраны и условий труда, соблюдение требований стандартов, норм и правил;

— составлять предписания (протоколы) по результатам проверок с последующей проверкой их исполнения;

— вносить предложения о наложении санкций на виновных или приоста-

новлении работ в случаях грубых нарушений по охране труда, если условия труда угрожают жизни работающих.

6. Руководители издательств, должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, норм и правил по охране труда, либо препятствующие деятельности органов государственного и ведомственного надзора, привлекаются к административной, дисциплинарной или уголовной ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

7. Возмещение вреда, причиненного работнику трудовым увечьем, регулируется Правилами возмещения ущерба работодателями вреда, причиненного увечьем, профессиональным заболеванием либо иным повреждением здоровья, связанным с исполнением трудовых обязанностей.

8. За невыполнение требований законодательства Российской Федерации по охране труда и предписаний органов надзора на виновных налагается штраф. Размер и порядок наложения штрафа устанавливается законодательством Российской Федерации.

Таблица 1. 1

ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ, ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОТОРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ НА РАБОТУ И ПЕРИОДИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

(составлен в соответствии с приказом Минздрава СССР от 29.09.89 г. № 555)

№№ п/п прил. № 2	Характер проводимых работ	Профессии предприятий и организаций Мининформпечати РФ	Периодичность осмотра
1.	Работы по высоте (строительные работы, работы по ремонту и очистке крыш и др.)	Строители различных профессий и другие рабочие	1 раз в 2 года
2.	Дежурный персонал, обслуживающий действующие электроустановки напряжением 127 В и выше	Дежурные электрики, электромонтеры, наладчики полиграфического оборудования	1 раз в 2 года
5.	Работы, связанные с обслуживанием сосудов, работающих под давлением	Аппаратчики	1 раз в 3 года
6.	Обслуживание котельных, отопительных систем	Машинисты (кочегары), операторы котельных, работники службы газнадзора	1 раз в 2 года
10.	Работы на механическом оборудовании	Токари, фрезеровщики, штамповщики и другие станочники	1 раз в 2 года
11.	Работы, непосредственно связанные с движением транспорта, в том числе внутризаводского	Водители автопогрузчиков, электрокаров, регулировщики и др.	1 раз в 3 года
12.	Работы, непосредственно связанные с движением городского транспорта	Водители автотранспортных средств	1 раз в год
13.	Обслуживание предприятий общественного питания	Работники общественного питания	1 раз в год
14.	Обслуживание оздоровительных комплексов и медицинских учреждений	Работники санаториев, профилакториев, домов и баз отдыха, медработники	1 раз в год
15.	Обслуживание гостиниц и общежитий	Горничные, уборщицы и др.	1 раз в год
16.	Обслуживание водопроводных сооружений	Работники, имеющие контакт с питьевой водой и обслуживанием водопроводной сети	1 раз в год

Таблица 1.2

ПЕРЕЧЕНЬ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ, ПРИ РАБОТЕ С КОТОРЫМИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ НА РАБОТУ И ПЕРИОДИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(*составлен* в соответствии с приказом Минздрава СССР от 29.09.89 г. N 555)

N N п/п п о прил. N 1	Опасные и вредные производственные факторы	Характер проводимых работ	Производство и профессии предприятий и организаций Минииформпечати РФ	Периодичность осмотров
1	2	3	4	5
1.	**ХИМИЧЕСКИЕ**			
1.7.	Бензол и его производные (толуол, ксилол и др.)	Производство и применение гомологов и производных бензола (толуола и др.)	Мастера, печатники и рабочие участков печати	1 раз в 2 года
1.33.	Селен, теллур и их соединения	Производство и применение	Оператор электрографических установок	1 раз в 2 года
3.	**ПРОМЫШЛЕННЫЕ АЭРОЗОЛИ**			
3.8.	Сварочные аэрозоли	Дуговая, плазменная, газопламенная сварка	Газоэлектросварщики,	
4.	**ФИЗИЧЕСКИЕ**			
4.2.	Неионизирующие излучения	Все виды работ с лазерами	Оператор электронных автоматов с лазерными устройствами	1 раз в год
		Все виды работ с источниками электромагнитной энергии	Оператор на высокочастотной установке	1 раз в год
4.4.	Производственный шум	Все виды трудовой деятельности с воздействием шума: от 81 до 99 дБ «А»	Полиграфическое и шрифтолитейное производства. Мастера и рабочие производственных цехов и участков (печатные, фальцевальные и др.), где по результатам аттестации рабочих мест зарегистрирован повышенный уровень шума и выше	1 раз в 2 года
4.9.	Повышенное напряжение зрения	Все виды работ, связанные с повышенным напряжением зрения (с объектом различения до 0,3 мм)	Ретушер, монтажист фотоформ, работники, занятые на видеотерминальных устройствах (ВТУ) и персональных компьютерах.	1 раз в год
		То же (с объектом различения 0,5-1 мм)	Корректор, наборщик, оператор копировально-множительных машин, контролер полуфабрикатов и готовой продукции, оригинал-макетчик, художник-график, машинистки, корректоры, ре-	1 раз в 2 года

Таблица 2

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОИЗВОДСТВ И ПРОФЕССИЙ, МЕДИЦИНСКИХ ПОКАЗАНИЙ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

(составлен в соответствии с Медицинскими показаниями, утвержденными Госкомтрудом СССР и ВЦСПС от 16.12.87 г. N 731/П-13)

Наименование производств и профессий		Медицинские показания*	Профилактическое питание
1		2	3
1.	Аккумуляторщики	Кислоты, щелочи, (п. 12), соединения серы: сероводород, сероуглерод и их ангидриды (п. 23)	Молоко
2.	Газосварщики, газорезчики, электросварщики, машинисты газовых котельных	Углеводороды: метан, бутан и др. (п. 1), органические окислы: окись этилена, пропилена и водорода (*п. 9*) и *т. д.*	Молоко
3.	Монтажисты фотоформ	Органические растворители: бензин, ацетон, (п. 1), спирты (п. 5)	Молоко
4.	Печатники	Углеводороды: толуол, ксилол, уайт-спирит, дихлорэтан и др. (*п.* 1); спирты: метиловый, этиловый, пропиловый, изопропиловый, диацетоновый; аммиак и др. (*п. 5*); органические кислоты: уксусная, щавелевая и др. (п. 12); органические красители (п. 18); соединения фосфора: фосфорная кислота (п. 27); соединения азота: азотная кислота (п. 26).	Молоко
5.	Операторы электрографических установок	Углеводороды: толуол, ксилол, уайт-спирит и др. (п. 1); спирты: метиловый, этиловый, изопропиловый, триметилбензол и др. (п. 5); производство сажи (п. 53)	Молоко

Таблица 3

МИНИМАЛЬНАЯ ШИРИНА ПРОЕЗДОВ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, м

(в соответствии с «Общесоюзными нормами технологического проектирования предприятий полиграфической промышленности»)

Направление движения	Малогабаритные шкафы-тележки шириной до 0,4 м	Ручные тележки шириной до 0,7 м	Ручные тележки шириной до 1 м	Электрокары шириной до 1,2 м
Одностороннее	1	1,3	1,6	1,8
Двухстороннее	1,4	2	2,6	3,3

*Утверждены приказом Госкомиздата СССР №369 от 18.08.82г..

Таблица 4

САНИТАРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРОЦЕССОВ

(по СНиП 2.09.04-87 «Административные и бытовые здания»)

Группа производственных процессов	Санитарная характеристика производственных процессов	Виды работ и профессий	Расчетное число человек на 1 санитарный прибор		Тип приборов и число отделений шкафа на одного человека	Специальные бытовые помещения и устройства
			на душевую сетку	на кран		
1	2	3	4	5	6	7
1	**Процессы, вызывающие загрязнение тела и спецодежды веществами 3-го и 4-го классов опасности:**					
1а	**Вызывающие загрязнение только рук**	Корректура оттисков; комплектовка фотонабора и фотоформ, изготовление фотоформ; монтаж фотоформ: ретушь фотоформ; контроль и счет полуфабрикатов, готовой продукции.	7	25	Общие, 1 отделение	—
1б	**Вызывающие загрязнение тела, спецодежды, удаляемое без применения специальных моющих средств**	Получение корректурных оттисков с наборя; изготовление копий и светокопий на копировальных рамах; кладовщик на материальном складе (складское хозяйство, в том числе хранение химикатов); ремонтно-строительные работы (жестянщик, плотник, столяр, стекольщик); подсобные работы; уборщики производственных помещений.	15	10	Общие, 1 отделение	—
1в	**Вызывающие загрязнение тела и спецодежды, особо загрязняющими веществами, удаляемое с применением специальных моющих средств цехах.**	Ремонтно-строительные работы (маляр, штукатур); станочные, слесарно-сборочные и монтажные работы (участки); ремонт, наладка оборудования, автотранспорта (в основных вспомогательных цехах (службах); работа на автомобилях, электро- и автокарах, погрузчиках (водители, грузчики); подсобные рабочие во вспомогательных	5	20	Общие 2 отделение	Химчистка или стирка спецодежды

Продолжение табл. 4

1	2	3	4	5	6	7
2	Процессы, протекающие при избытках явного тепла или неблагоприятных метеорологических условиях:					
2а	При избытках явного конвекционного тепла	Газо-электросварочные, кузнечные и прессовые участки, котельные	7	20	Общие, 2 отделения	Помещения для охлаждения
2г	При температуре воздуха +10°С и ниже, включая работы на открытом воздухе	Водители электро- и автопогрузчиков, грузчики, уборщики территорий при работе на открытом воздухе	5	20		Помещения для обогревания и сушки спецодежды и обуви
4	Процессы, требующие особых условий к чистоте при изготовлении продукции	Набор на фотонаборном оборудовании, на наборных машинах и видеотерминальных установках, верстка и правка набора, изготовление оригинал-макетов.	15	10	Общие отделения,	

Таблица 5

ДОПУСТИМЫЕ УРОВНИ ЗВУКОВОГО ДАВЛЕНИЯ, УРОВНИ ЗВУКА И ЭКВИВАЛЕНТНЫЕ УРОВНИ ЗВУКА НА РАБОЧИХ МЕСТАХ В ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ И НА ТЕРРИТОРИИ ПРЕДПРИЯТИЙ

(по СН — 3223-85 «Санитарные нормы допустимых уровней шума на рабочих местах»)

NN п/п	Вид трудовой деятельности, рабочее место	Уровни звукового давления в дБ и октавных полосах со среднегеометрическими частотами Гц									Уровни звука и эквивалентные уровни звука в дБ (А)
		31,5	63	125	250	500	1000	2000	4000	8000	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.*	Творческая деятельность, руководящая работа с повышенными требованиями, научная деятельность, конструирование и проектирование, программирование, преподавание и обучение, врачебная деятельность: рабочие места в помещениях —дирекции, проектно-конструкторских бюро; расчетчиков, программистов вычислительных машин, в лабораториях для теоретических работ и обработки данных, приема больных в здравпунктах	86	71	61	54	49	45	42	40	38	50

Продолжение табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.**	Высококвалифицированная работа, требующая сосредоточенности, административно-управленческая деятельность, измерительные и аналитические работы в лаборатории: рабочие места в помещениях цехового управления, в рабочих комнатах конторских помещений, лабораториях	93	79	70	63	58	55	52	50	49	60
3.	Работа, выполняемая с часто получаемыми указаниями и акустическими сигналами, работа, требующая постоянного слухового контроля, операторская работа по точному графику с инструкцией, диспетчерская работа: рабочие места в помещениях диспетчерской службы, кабинетах и помещениях наблюдения и дистанционного управления с речевой связью по телефону, машинописных бюро, на участках точной сборки, на телефонных и телеграфных станциях, в помещениях мастеров, в залах обработки информации на вычислительных машинах	96	83	74	68	63	60	57	55	54	65
4	Работа, требующая сосредоточенности, работа с повышенными требованиями к процессам наблюдения и дистанционного управления производственными циклами: рабочие места за пультами в кабинетах наблюдения и дистанционного управления без речевой связи по телефону; в помещениях лабораторий с шумным оборудованием, в помещениях для размещения шумных агрегатов вычислительных машин	103	91	83	77	73	70	68	66	64	75
5	Выполнение всех видов работ (за исключением перечисленных в пп. 1-4 и аналогичных им) на постоянных рабочих местах в производственных помещениях и на территории предприятий	107	95	87	82	78	75	73	71	69	80

*К этому виду трудовой деятельности относятся корректора и операторы на ВТУ.
**К этому виду трудовой деятельности относятся редактора.

Таблица 6

ОПТИМАЛЬНЫЕ И ДОПУСТИМЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРЫ, ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ВЛАЖНОСТИ И СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЯ ВОЗДУХА В РАБОЧЕЙ ЗОНЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ (ГОСТ 12.1.005-88 «ССБТ. Общие санитарно-гигиенические требования к воздуху рабочей зоны»)

Период года	Категория работ	Температура, °С					Относительная влажность, %		Скорость движения, м/с	
		Оптимальная	Допустимая				Оптимальная	Допустимая на рабочих местах постоянных и непостоянных, не более	Оптимальная, не более	Допустимая на рабочих местах постоянных и непостоянных*
			верхняя граница		нижняя граница					
			на рабочих местах							
			постоянных	непостоянных	постоянных	непостоянных				
Холодный	Легкая-Iа	22-24	25	26	21	18	40-60	75	0,1	Не более 0,1
	Легкая-Iб	21-23	24	25	20	17	40-60	75	0,1	Не более 0,2
	Средней тяжести-IIа	18-20	23	24	17	15	40-60	75	0,2	Не более 0,3
	Средней тяжести-IIб	17-19	21	23	15	13	40-60	75	0,2	Не более 0,4
	Тяжелая-III	16-18	19	20	13	12	40-60	75	0,3	Не более 0,5
Теплый	Легкая-Iа	23-25	28	30	22	20	40-60	55(при 28°С)	0,1	0,1-0,2
	Легкая-Iб	22-24	28	30	21	19	40-60	60(при 27°С)	0,2	0,1-0,3
	Средней тяжести-IIа	21-23	27	29	18	17	40-60		0,3	0,2-0,4
	Средней тяжести-IIб	20-22	27	29	16	15	40-60	65(при 26°С)	0,3	0,2-0,5
	Тяжелая-IIIб	18-20	26	28	15	13	40-60		0,4	0,2-0,6
								70(при 25°С)		
								75(при 24°С и ниже)		

*Большая скорость движения воздуха в теплый период года соответствует максимальной температуре воздуха, меньшая — минимальной температуре воздуха. Для промежуточных величин температуры воздуха скорость его движения допускается определять интерполяцией; при минимальной температуре воздуха скорость его движения может принимать также ниже 0,1

Таблица 7

НОРМЫ ИСКУССТВЕННОГО ОСВЕЩЕНИЯ

(по СНиП II-4-79 «Естественное и искусственное освещение»)

NN п/п	Помещения	Плоскость (Г-горизонтальная, В-вертикальная) нормирования освещенности и КЕО высота плоскости над полом, м	Искусственное освещение	
			цилиндрическая освещенность, лк	освещенность рабочих поверхностей, лк
1	2	3	4	5
1.	ЗДАНИЯ И ПОМЕЩЕНИЯ УПРАВЛЕНИЙ			
1.1.	Кабинеты и рабочие комнаты	Г-0,8	—	300
1.2.	Машинописные и машиносчетные бюро		—	300
	1.3. Кладовые и подсобные помещения		—	75
2.	ПОДСОБНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ЛАБОРАТОРИИ			
2.1.	Книгохранилища и архивы	В-1	—	150
2.2.	Помещения стоянки и зарядки электрокаров	Пол	—	50
2.3.	Помещение ремонта электрокаров		500	200
2.4.	Помещения для зарядки и ремонта аккумуляторов	Г-0,8	500	200
2.5.	Лаборатории органической химии, препараторские	Г-0,8	—	300
2.6.	Аналитические лаборатории, отделения и цехи изготовления реактивов, красок, суспензий и др.	Г-0,8	—	300
2.7.	Весовые, моечные		—	300
3.	ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ			
3.1.	Кузнечные и сварочные отделения	Г-0,8	500	200
3.2	Столярные мастерские		300	200
3.3	Помещение для технического обслуживания автомобилей	Пол	300	200
3.4.	Строительно-ремонтное отделение (составление красок)	Г-0,8	—	300
3.5	Электрощитовая	В-1,5	—	50
3.6.	Помещение вентиляционных установок		—	20
3.7	Помещения кондиционеров и насосных станций	Г-0,8	—	75
4.	САНИТАРНО-БЫТОВЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ			
4.1.	Душевые, комната гигиены женщины, курительные	Пол	—	75

Продолжение табл. 7

1	2	3	4	5
4.2.	Помещения для стирки спецодежды		—	100
4.3.	Помещения для починки спецодежды	Г-0,8	—	200
4.4.	Гардеробные уличной одежды	Пол	—	150
4.5.	Здравпункты, комнаты ожидания и процедурные кабинеты	Г-0,8	—	150
4.6.	Здравпункты. Кабинеты врачей и перевязочные		—	300
4.7.	Обеденные залы, буфеты, комнаты приема пищи, помещения приготовления пищи		—	200
4.8.	Раздаточные, кассы столовых		—	300
4.9.	Материальные склады	Пол	—	75
4.10	Склады химреактивов (с разливом)		—	30
5.	ТЕРРИТОРИИ ПРЕДПРИЯТИЙ			
5.1.	Пешеходные аллеи и дороги	Пол	—	4
5.2	Внутренние, служебно-хозяйственные тротуары-подъезды		—	2
5.3.	Автостоянки, хозяйственные		—	2
5.4.	Прогулочные дорожки		—	1

Таблица 8

Ведомственные нормы искусственного освещения предприятий и организаций

№п/п	Помещение, производственная операция	Рабочая поверхность, на которой нормируется освещенность (Г — горизонтальная, В — вертикальная, Н — наклонная)	Фон	Разряд и подразряд зрительных работ	Освещенность, лк		Показатель ослепленности, более	Коэффициент пульсации	Тип ламп
					Комбинированное (местное + общее)	Общее освещение			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ПОЛИГРАФИЧЕСКИЕ УЧАСТКИ									
	Отделение фотонабора								
1.	По площади отделения	На уровне 0,8 м от пола; Г	—	—	—	300	20	20	ЛБ
2.	Изготовление перфоленты	Оригиналодержатель, Н	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
3.	Корректура перфоленты	Сто; Г	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
4.	Фотонабор текста на автоматах	Зона работы; Г	—	—	—	300	40	20	ЛБ
	Корректорская								
5	Чтение корректурных оттисков	Оттиск; Н	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
ОТДЕЛЕНИЕ ОПЕРАТИВНОЙ ПЕЧАТИ									
6	По площади отделения	На уровне 0,8 м от пола	—	—	—	200	20	20	ЛБ
7	Набор текста на наборно-пишущей машине	Оригинал; Г	Средний	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
8	Изготовление электрографических форм	Стол, Г		IVб	500	—	40	20	ЛБ
9.	Печатание на машинах электрографической печати	Зона работы	Средний	IVб	500	—	40	20	ЛБ
10.	Стол печатника	Стол; Г	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
11.	Контроль качества продукции	Стол; Г		IIг	—	—	20	20/10	ЛЖ
12.	Копировальный участок	На уровне 0,8 м от пола	—	—	—	200	20	20	ЛЖ

*Утверждены приказом Госкомиздата СССР от 10.11.89г. №352

Продолжение табл. 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Издательства и редакции								
13.	*По площади помещения*	На уровне 0,8 м от пола; Г	—	—	—	300	20	20	ЛБ
14.	Машинописное бюро, работа на наборно-пишущих машинах	Оригинал; Н	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
15.	Рабочее место редактора, выпускающего, корректора*	Стол	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ЛБ
16.	Выполнение художественных и плакатных работ	Стол	Светлый	IIг	1000	—	20	20/10	ДДД
17.	Работа с видеотерминальными устройствами:								
	а) по площади помещения	На уровне 0,8 м от пола; Г	—	—	—	300	20	20	ЛБ
	б) оригинал	Оригинал; Н	Светлый	IIг	1000	300	20	20/10	ЛБ

*Рабочие места оснащаются лампами местного освещения

Таблица 9

НОРМЫ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ МУЖЧИН ПРИ ПОДЪЕМЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ

Утверждено постановлением Государственного Комитета СССР по труду и социальным вопросам и Президиумом Всесоюзного Центрального Совета Профессиональных Союзов 27 января 1982 г. N 22/II-I.

Характер работы	Предельно допустимая масса груза, кг
Подъем и перемещение грузов мужчинами:	
от 16 до 18 лет	16
старше 18 лет	50

Таблица 10

НОРМЫ ПРЕДЕЛЬНО ДОПУСТИМЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРИ ПОДЪЕМЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТЯЖЕСТЕЙ ВРУЧНУЮ

(Приложение к постановлению Совета Министров — Правительства Российской Федерации от 6.02.93 г. № 105)

Характер работы	Предельно допустимая масса груза
Подъем и перемещение тяжестей при чередовании с другой работой (до 2-х раз в час)	10 кг
Подъем и перемещение тяжестей постоянно в течение рабочей смены	7 кг
Величина динамической работы, совершаемой в течение каждого часа рабочей смены, не должна превышать:	
с рабочей поверхности	1750 кгм
с пола	875 кгм

Примечание: 1. В массу поднимаемого и перемещаемого груза включается масса тары и упаковки.

2. При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемое усилие не должно превышать 10 кг.

Таблица 11

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА НА РАБОТАХ РАЗЛИЧНОЙ ТЯЖЕСТИ И НАПРЯЖЕННОСТИ В ИЗДАТЕЛЬСТВАХ И РЕДАКЦИЯХ

№№ п/п	Вид производственной деятельности и основные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие Профессии	Количество перерывов на отдых, их продолжительность и распределение	Мероприятия в режиме рабочего дня	Примечание
1	2	3	4	5
1	Работа с небольшими физическими усилиями и зрительным напряжением (наборщик вручную, копировщик печатных форм)	1 Через 2,5 часа от начала работы (10 мин) 2 За 6 часов до окончания работы (10 мин)	1 Гимнастика для глаз 2 Самомассаж рук работающих	прилож 4 3 (комплексы 1-5, 6-9) прилож 4 4 прилож 4 4 (рис 5)
2.	Работа с повышенным напряжением зрения и нервно-мышечного аппарата	5-ти минутный перерыв через каждый час работы	1-й и 2-й перерывы — гимнастика для глаз 2, 3, 4-й перерывы — пассивный отдых	прилож 4 3 (комплексы 1-5, 6-9) прилож 4 4 прилож 4 6
3	Работа с небольшими физическими усилиями, напряжением зрения и нервно-мышечного аппарата	1 Через 1,5-2 часа от начала работы (5 мин) 2 Через 3 часа от начала работы (7 мин)	1 Гимнастика для глаз 2 Самомассаж рук работающих	прилож 4 3 (комплексы 1-3, 4-6, 7-9) прилож 4 4 (рис 5)
	а) Наборщики (операторы) на ПК и ВТУ*, осуществляющие набор и правку текста на русском и европейских языках	3 Через 5,5 часа от начала работы (10 мин) 4 Через 7 часов от начала работы (15 мин)	3 Самомассаж глаз 4 Физические упражнения (индивидуально)	прилож 4 5 прилож 4 1 (комплексы 1-3, 4-6, 7-9) прилож 4 2
	б) Наборщики (операторы) на ПК и ВТУ*, осуществляющие набор и правку текста на японском (китайском), арабском и др языках и формул	1 Через 2 часа от начала работы (5-7 мин) 2 Через 3 часа от начала работы (10 мин) 3 Через 5,5 часа от начала работы (10 мин) 4 Через 7 часов от начала работы (10-15 мин)	1 Самомассаж глаз 2 Упражнения для глаз 3 Производственная гимнастика 4 Пассивный отдых или психо-физиологическая разгрузка	прилож 4 4 (рис 5) прилож 4 3 (комплексы 1-3; 4-6, 7-9) прилож 4 1 (комплексы 1-3, 4 6, 7-9) прилож 4 2 прилож 4 6
	в) Верстальщики и программисты** на ПК и ВТУ*	1 В начале рабочего дня (7 мин)	1 Вводная гимнастика	прилож 4 1 (комплексы 1 3 4-6, 7-9) прилож 4 2

Продолжение табл. 11

1	2	3	4	5
		2. Через 1,5-2 часа от начала работы (5-7 мин.)	2. Упражнения для глаз	прилож. 4.3 (комплексы 1-3; 4-6; 7-9)
		3. Через 3 часа от начала работы (5-7 мин.)	3. Самомассаж рук	прилож. 4.4 (рис. 5)
		4. Через 6 часов от начала работы (10 мин.)	4. Производственная гимнастика или с диском «Здоровье»	прилож. 4.1 (комплексы 1-3; 4-6; 7-9) прилож. 4.2
		5. Через 7-7,5 часа от начала работы (10-15 мин.)	5. Психо-физиологическая разгрузка или пассивный отдых	прилож. 4.6
	г) **Наборщики** (операторы), верстальщики на персональном компьютере с цветным изображением на экране	1. Через 1,5 часа от начала работы (10 мин.)	1. Упражнения для глаз	прилож. 4.3 (комплексы 1-3; 4-6; 7-9)
		2. Через 3 часа от начала работы (10 мин.)	2. Самомассаж рук	прилож. 4.4 (рис. 5)
		3. Через 5,5 часа от начала работы (10 мин.)	3. Производственная гимнастика	прилож. 4.1 (комплексы 1-3; 4-6; 7-9) прилож. 4.2
		4. Через 7 часов от начала работы (15 мин.)	4. Самомассаж глаз	прилож. 4.5 прилож. 4.4
		5. В конце рабочего дня (5-7 мин.)	5. Пассивный отдых в комнате отдыха или психофизиологическая разгрузка	прилож. 4.6

*Персональный компьютер (ПК), Видеотерминальное устройство (ВТУ)

**При 12-ти часовой рабочей смене регламентированные перерывы устанавливаются в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы через каждый час продолжительностью 5-7 мин.

gost.e-ecolog.ru