



**КонсультантПлюс**  
надежная правовая поддержка

"ПОТ Р О-45-001-94. Правила по охране труда  
в учреждениях и на предприятиях почтовой  
связи и Роспечати"  
(утв. Приказом Минсвязи РФ от 11.02.1994 N  
30)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Дата сохранения: 12.01.2018

Утверждены  
**Приказом**  
Министерства связи  
Российской Федерации  
от 11 февраля 1994 г. N 30

Согласованы  
Постановлением  
Министерства труда  
Российской Федерации  
от 28 января 1994 г. N 13

Введены в действие  
с 15 апреля 1994 года

**ПРАВИЛА  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА В УЧРЕЖДЕНИЯХ И НА ПРЕДПРИЯТИЯХ  
ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ И РОСПЕЧАТИ**

**ПОТ Р О-45-001-94**

Настоящие Правила разработаны Проектным и внедренческим центром организации, нормирования и охраны труда Министерства связи Российской Федерации.

Правила разработаны с учетом требований **Правил** техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей, **Правил** устройства электроустановок, а также стандартов Системы стандартов безопасности труда (ССБТ), ВСН, СНиП и других нормативных актов по охране труда.

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1. Назначение Правил**

1.1.1. Требования настоящих Правил распространяются на все действующие, вновь проектируемые и реконструируемые учреждения и предприятия почтовой связи и Роспечати <\*>.

-----  
<\*> Далее - предприятия почтовой связи и Роспечати.

1.1.2. Знание и выполнение Правил обязательно для руководителей и специалистов предприятий почтовой связи и Роспечати.

1.1.3. На всех предприятиях почтовой связи и Роспечати должны быть созданы здоровые и безопасные условия труда, отвечающие требованиям настоящих Правил, а также законодательным и иным нормативным актам, действие которых распространяется на предприятия почтовой связи и Роспечати.

1.1.4. Ни одно предприятие, цех, участок, производство не могут быть приняты и введены в эксплуатацию, если на них не обеспечены здоровые и безопасные условия труда.

1.1.5. Прием в эксплуатацию вновь вводимых и реконструированных предприятий, цехов, участков, новых образцов оборудования почтовой связи и Роспечати осуществляет внутриведомственная комиссия.

**1.2. Организация работы по охране труда**

1.2.1. Работа по охране труда должна быть организована в соответствии с отраслевым Положением об организации работы по охране труда.

1.2.2. Управление охраной труда осуществляют:

- на предприятии - руководители предприятия (начальник, главный инженер, заместители начальника);
- в структурных подразделениях и функциональных службах - руководители соответствующих подразделений и служб.

1.2.3. Организационно-методическое руководство деятельностью структурных подразделений и функциональных служб в вопросах охраны труда осуществляет служба охраны труда (отдел, инженер по охране труда или должностное лицо, на которое возложены эти обязанности).

1.2.4. Решение задач управления охраной труда должно обеспечиваться взаимодействием всех подразделений и служб предприятия.

### 1.3. Должностные обязанности по охране труда

1.3.1. Обеспечение здоровых и безопасных условий труда на действующих предприятиях возлагается на администрацию предприятий - руководителей и специалистов в соответствии с их должностными обязанностями.

1.3.2. Руководители и специалисты, ответственные за создание безопасных условий труда на предприятиях почтовой связи и Роспечати, обязаны обеспечивать выполнение требований настоящих Правил, а также действующих норм, Правил и инструкций по охране труда.

### 1.4. Надзор и контроль за состоянием охраны труда

1.4.1. Надзор и контроль за состоянием охраны труда должен быть направлен:

- на проверку состояния условий труда;
- на выявление нарушений требований стандартов ССБТ, Правил, норм и другой нормативной и организационно-методической документации по охране труда;
- на проверку выполнения структурными подразделениями и функциональными службами своих обязанностей в вопросах охраны труда;
- на принятие эффективных мер по устранению выявленных нарушений.

1.4.2. Надзор и контроль за состоянием охраны труда осуществляют:

- руководители структурных подразделений, руководители работ, должностные лица;
- органы государственного надзора;
- трудовые коллективы и соответствующие выборные профсоюзные органы.

1.4.3. Контроль за выполнением настоящих Правил, законодательных и других нормативных актов и инструкций по охране труда осуществляется в соответствии с отраслевым Положением об организации работы по охране труда.

1.4.4. Контроль за состоянием охраны труда должен включать измерение уровней опасных и вредных производственных факторов.

### 1.5. Ответственность за нарушение законодательных актов, Правил и норм по охране труда

1.5.1. Должностные лица, виновные в нарушении законодательных актов, правил и норм по охране труда привлекаются к административной, дисциплинарной, материальной или уголовной ответственности в порядке, установленном законодательством.

1.5.2. Работники предприятий за нарушение требований нормативных актов по охране труда (норм, правил, инструкций и т.п.) привлекаются к дисциплинарной ответственности в установленном порядке.

---

Если действия работников повлекли за собой тяжелые последствия, то они могут быть привлечены к другим видам ответственности в соответствии с законодательством.

## 2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 2.1. Общие требования к территории, зданиям и сооружениям

2.1.1. Производственные, административные, бытовые здания и помещения предприятий почтовой связи и Роспечати должны соответствовать требованиям действующих строительных норм и правил и инструкций по проектированию предприятий, зданий и сооружений, санитарных норм и других нормативных документов по строительству, а также Ведомственных норм технологического проектирования.

2.1.2. Состав производственных, административных и бытовых помещений, а также нормы площадей должны соответствовать Ведомственным нормам технологического проектирования.

2.1.3. Территория предприятий, площадки для проведения погрузочно-разгрузочных работ, транспортные и подъездные пути должны иметь твердое и ровное покрытие, содержаться в исправном состоянии, в зимнее время очищаться от снега и льда, посыпаться песком.

2.1.4. Администрацией предприятия должны быть разработаны и доведены до сведения всех работников схемы движения транспортных средств и пешеходов по территории предприятия.

Схемы движения транспортных средств и пешеходов должны быть вывешены перед входами и въездами на территорию предприятия, а также на видных местах в цехах и на участках работ.

2.1.5. Проемы для въезда в здания транспортных средств должны быть снабжены воротами и оборудованы воздушно-тепловыми завесами и сигнализацией.

2.1.6. Открытые люки или проемы в полах, в межэтажных перекрытиях или на рабочих площадках должны быть ограждены перилами высотой не менее 1,0 м со сплошной металлической обшивкой по низу перил на высоту не менее 0,15 м и с дополнительной ограждающей планкой на высоте 0,5 м.

2.1.7. Классификация помещений по степени опасности поражения электрическим током должна соответствовать [Правилам](#) устройства электроустановок (ПУЭ).

2.1.8. В производственных помещениях металлоконструкции зданий, коммуникации (системы отопления, водопровода, канализации) и т.п., имеющие соединение с землей, должны быть ограждены изолирующими решетками, исключающими возможность одновременного прикосновения персонала к указанным объектам, с одной стороны, и к технологическому оборудованию, имеющему в своем составе электроустановки, - с другой.

2.1.9. Категории производственных и вспомогательных зданий и помещений по взрывопожарной и пожарной опасности и классы взрыво- и пожароопасных зон должны быть определены в соответствии с Общесоюзными нормами технологического проектирования "Определение категорий помещений и зданий по взрывопожарной и пожарной опасности" (ОНТП 24-86) и [Правилами](#) устройства электроустановок (ПУЭ).

2.1.10. Эвакуационные пути должны обеспечивать безопасную эвакуацию всех людей, находящихся в помещениях зданий, через эвакуационные выходы.

Ширина путей эвакуации в свету должна быть не менее 1 м, дверей - не менее 0,8.

Высота дверей в свету и прохода на путях эвакуации должна быть не менее 2 м.

Двери на путях эвакуации должны открываться по направлению выхода из здания.

2.1.11. В помещениях и коридорах следует предусматривать дымоудаление на случай пожара в соответствии со СНиП 2.04.05-86.

2.2. Требования безопасности к производственным процессам, производственному оборудованию и организации рабочих мест

2.2.1. Производственные процессы на предприятиях связи и Роспечати должны отвечать требованиям **ГОСТ 12.3.002** и настоящих Правил.

2.2.2. Производственное технологическое оборудование на предприятиях связи и Роспечати должно отвечать требованиям **ГОСТ 12.2.003**, **ГОСТ 12.2.049** и настоящих Правил.

2.2.3. Размещение технологического оборудования должно соответствовать требованиям Ведомственных норм технологического проектирования и Типовым проектам организации труда на рабочих местах предприятий почтовой связи.

2.2.4. Размеры проездов, проходов и рабочей зоны должны соответствовать данным табл. 1.

Таблица 1

Ширина проходов, проездов, рабочей зоны	Минимальный размер, мм
Ширина проезда для движения электропогрузчиков с поддонами	3000
Ширина проезда для движения тележек шириной до 700 мм: при одностороннем движении при двухстороннем движении	1500 2500
Ширина проезда для движения тележек и контейнеров шириной более 700 мм: при одностороннем движении при двухстороннем движении	2300 4000
Ширина проходов в цехах между рабочими местами	Не менее 1000
Ширина рабочей зоны для одного работника, занятого сортировкой, припиской и т.д.	800
Ширина прохода от стены до границы рабочей зоны	800
Ширина прохода от стены до торца сортировочного шкафа, стола или другого аналогичного оборудования	800

2.2.5. В производственных цехах (участках), в местах проезда напольного колесного безрельсового транспорта, колонны, стены, силовые шкафы и оборудование должны быть ограждены защитными устройствами.

2.2.6. Минимальное расстояние от стен, колонн до напольных горизонтальных и наклонных контейнеров (транспортных):

- при расположении параллельно стене - 400 мм;
- перпендикулярно стене - 200 мм;
- от колонн - 200 мм.

2.2.7. Минимальное расстояние от пола до низа выступающих нависающих конструктивных элементов (строительных и технологических) должно быть:

- при движении электропогрузчика по почтовым платформам - 2150 мм;
- при транспортировании тележек (контейнеров) тягачами или электрокарами - 2100 мм.

2.2.8. Высота конвейера (транспортера), на который грузы (почта) укладываются вручную, должна быть 450 - 750 мм от пола; высота конвейера (транспортера), с которого снимаются грузы, - 600 - 800 мм.

При ручной погрузке и разгрузке почты с одного и того же конвейера (транспортера) высота его от пола должна быть в пределах 500 - 750 мм.

2.2.9. Элементы конструкции технологического оборудования не должны иметь острых углов, кромок и поверхностей с неровностями, которые могут быть источником опасности.

2.2.10. Конструкция оборудования должна исключать возможность случайного прикосновения работающих к горячим и переохлажденным частям.

2.2.11. Движущиеся части технологического оборудования, являющиеся источниками опасности, должны быть ограждены, за исключением частей, ограждение которых не допускается их функциональным назначением (ленты конвейеров, транспортеров, сепарирующие устройства письмообработывающих машин и т.п.).

2.2.12. Ограждения должны быть изготовлены из сплошного материала или мелкоячеистой сетки. При необходимости ограждения должны иметь жалюзи или смотровые окна из прозрачного материала.

2.2.13. Ограждения должны иметь устройства, исключающие их самопроизвольное открывание или перемещение.

2.2.14. Ограждения, которые необходимо вручную открывать, снимать, перемещать или устанавливать несколько раз в течение одной смены, должны иметь соответствующие устройства (ручки, скобы и т.п.). Усилие для открывания или снятия их вручную не должно превышать 40 Н (4 кгс) при пользовании более двух раз в смену и 120 Н (12 кгс) при пользовании один - два раза в смену.

2.2.15. Кожухи, откидные и съемные крышки, дверцы должны оборудоваться запорами, обеспечивающими плотное прилегание к несущим конструкциям, а в открытом положении иметь, при необходимости, устройства для фиксации.

2.2.16. Ограждения, при необходимости, должны иметь блокировку, обеспечивающую работу технологического оборудования только при закрытом положении ограждения.

2.2.17. Элементы технологического оборудования, представляющие опасность для обслуживающего персонала, и внутренняя поверхность ограждений должны быть окрашены в сигнальные цвета и на них должны быть нанесены знаки безопасности по ГОСТ 12.4.026.

2.2.18. Токоведущие части оборудования, являющиеся источниками опасности, должны быть изолированы или ограждены, либо находиться в недоступных для людей местах.

Электрооборудование, имеющее открытые токоведущие части, должно быть размещено внутри корпусов (шкафов, блоков) с запирающимися дверями или закрыто защитными кожухами.

2.2.19. Электрическое сопротивление изоляции между токоведущими цепями, а также между ними и корпусом оборудования должно соответствовать [ГОСТ 12997](#).

2.2.20. Изоляция электрических цепей между собой и по отношению к корпусу оборудования должна выдерживать в течение одной минуты действие испытательного напряжения синусоидальной формы частотой 50 Гц, указанного в табл. 2.

Таблица 2

Номинальное рабочее напряжение электрической цепи, В	Испытательное напряжение, В, при нормальных условиях по <a href="#">ГОСТ 12997</a>
До 40	250
Свыше 40 до 100	500

-"- 100 -"- 130	1000
-"- 130 -"- 250	1500
-"- 250 -"- 650	2000

2.2.21. Металлические нетоковедущие части технологического оборудования, которые вследствие электрического замыкания на корпус могут оказаться под напряжением выше 42 В переменного тока или 110 В постоянного тока, в соответствии с [ПУЭ](#) должны быть:

- занулены, т.е. присоединены к нулевому защитному проводнику в сетях с заземленной нейтралью (есть нулевой провод);

- заземлены, т.е. присоединены к заземляющему устройству в сетях с изолированной нейтралью (нулевой провод отсутствует).

2.2.22. Присоединение заземляющих и нулевых защитных проводников к частям оборудования, подлежащим заземлению или занулению, должно быть выполнено сваркой или болтовым соединением. Присоединение должно быть доступно для осмотра. Для болтового присоединения должны быть предусмотрены меры против ослабления и коррозии контактного соединения.

2.2.23. На корпусе стационарного технологического оборудования должен быть специальный зажим (болт, винт, шпилька) для его заземления или зануления и знак заземления в соответствии с [ГОСТ 21130](#). Зажим должен размещаться на видном и безопасном месте, удобном для подключения проводника.

2.2.24. Зажимы заземления или зануления должны отвечать требованиям, предъявляемым к контактным соединениям выводов в соответствии с требованиями [ГОСТ 10434](#).

2.2.25. Значение сопротивления между зажимом заземления (зануления) и каждой доступной прикосновению металлической нетоковедущей частью оборудования, которая может оказаться под напряжением, не должно превышать 0,1 Ом.

2.2.26. В необходимых случаях конструкция оборудования должна иметь средства местного освещения, питающиеся от сети с напряжением не выше 42 В.

2.2.27. Для исключения ошибочных включений конструкция штепсельных розеток и вилок для напряжения выше 42 В должна отличаться от конструкций розеток и вилок для напряжения 42 В и менее. Для осуществления соединения при помощи розетки-вилки к розетке должен подключаться источник электроэнергии, а к вилке - приемник.

2.2.28. В технологическом оборудовании должны быть предусмотрены устройства, обеспечивающие безопасность и удобство выполнения монтажных и ремонтных работ.

2.2.29. Технологическое оборудование и его составные части, массой более 10 кг или имеющие большие габаритные размеры, должны иметь грузозахватные устройства для подъема, опускания и удержания на весу при монтажных и ремонтных работах.

2.2.30. В технологических процессах, при которых в рабочую зону выделяется бумажная, хлопчатобумажная, льняная, земляная пыль, а также токсичные, раздражающие вещества, должны быть предусмотрены меры по предупреждению выделений вредных веществ в воздух производственных помещений или ограничению их концентраций до предельно допустимых, установленных [ГОСТ 12.1.005](#).

2.2.31. Машины, предназначенные для технологического процесса, при котором выделяются бумажная, хлопчатобумажная и льняная пыль, должны иметь санитарно-технические устройства для ее сбора и удаления (местные отсосы, пылеприемники и т.п.).

Эти устройства должны входить в конструкцию машины или в ее комплект.

2.2.32. Технологическое оборудование, включающее высокочастотные установки, создающие электрические, магнитные и электромагнитные поля высоких, ультравысоких и сверхвысоких частот, должно соответствовать требованиям [ГОСТ 12.1.006](#).

2.2.33. На участке технологического оборудования, где имеет место образование статического электричества, настилы площадок и ограждения должны иметь антистатическое покрытие.

2.2.34. Конструкция оборудования должна обеспечивать пожарную безопасность по [ГОСТ 12.1.004](#).

2.2.35. Взрывобезопасность оборудования должна обеспечиваться средствами, исключаящими образование взрывоопасной среды и возникновение источника инициирования взрыва согласно [ГОСТ 12.1.010](#).

2.2.36. Каждое рабочее место должно быть организовано с учетом эргономических требований и удобства выполнения работающими движений и действий в соответствии с [ГОСТ 12.2.032](#), [ГОСТ 12.2.033](#).

2.2.37. При организации рабочего места должно быть обеспечено рациональное расположение всех элементов, входящих в состав рабочего места (сиденья, органов управления, средств отображения информации и т.п.).

2.2.38. В зависимости от особенностей технологического процесса в конструкции технологического оборудования должна быть предусмотрена звуковая и световая сигнализация, предупреждающая о пуске оборудования.

Звуковые сигнализаторы должны быть предусмотрены на подъемно-транспортном оборудовании, а также на оборудовании с дистанционным управлением и обслуживаемом группой работающих.

2.2.39. В электрической схеме оборудования должны быть предусмотрены кнопки аварийного останова, устанавливаемые в легкодоступных местах через каждые 10 м, а при пересечении оборудованием нескольких помещений - в каждом помещении.

2.2.40. Технологическое оборудование, оснащенное двумя и более отдельно расположенными пультами управления, постоянно обслуживаемое двумя и более рабочими и не имеющее постоянного рабочего места, должно иметь автоматическую предупредительную (предпусковую) сигнализацию.

2.2.41. В электрической схеме управления агрегата (линии) должна предусматриваться блокировка включения отдельных машин, входящих в состав агрегата (линии), с центрального пульта управления.

Электрическая схема агрегата (линии) должна исключать возможность его самопроизвольного включения и отключения.

2.2.42. Кнопки, рукоятки, педали и другие органы управления должны устанавливаться на технологическом оборудовании в удобном и безопасном месте.

Органы управления должны снабжаться надписями или символами, указывающими управляемый объект, к которому они относятся, его назначение и состояние ("включено", "отключено", "ход", "тормоз"), соответствующее данному положению органа управления, или дающими другую необходимую для конкретного случая информацию.

2.2.43. Усилия нажатия на рукоятки, маховички, кнопки и педали не должны превышать значений, приведенных в табл. 3.

Таблица 3

Частота включений в час	Усилия при управлении, Н				
	рычагом и поворотной рукояткой посредством пальцев	рукояткой и маховичком посредством рук	кнопкой		педалью
			посредством пальцев	посредством ладоней	



До 3	5,0	35	10	15	30
До 30	2,5	10	5	8	15
Свыше 30	1,0	7	4	5	8

2.2.44. Толкатели кнопок, маховички, поворотные и рычажные рукоятки должны иметь окраску по ГОСТ 12.4.026.

2.2.45. Педали технологического оборудования должны иметь рифленую или обрешиненную опорную поверхность. Расстояние от опорной поверхности педали до пола не должно превышать 120 мм, а ход педали - не более 80 мм.

2.2.46. При напольном размещении технологического оборудования место работника должно быть ограждено от воздействия всех видов внутрицехового транспорта.

Оборудование, расположенное над рабочими местами и проходами, должно иметь защитные устройства, предохраняющие персонал от возможного падения предметов с высоты.

2.2.47. Технологическое оборудование, требующее нахождения обслуживающего персонала на высоте более 1,0 м от пола, необходимо оборудовать площадками и лестницами шириной не менее 0,70 м и перилами высотой не менее 1,0 м.

Площадки должны иметь сплошную бортовую обшивку по низу на высоту не менее 0,15 м и дополнительную ограждающую планку на высоте 0,5 м.

Настил на площадке и ступени лестницы должны иметь поверхность, предотвращающую скольжение.

Лестницы к площадке должны быть изготовлены из негорючих материалов.

Расстояние между ступенями - не более 0,2 м.

2.2.48. Переносные лестницы и стремянки должны быть изготовлены из металла или пиломатериалов хвойных пород первого и второго сортов без наклона волокон.

Тетивы деревянных лестниц должны быть скреплены стяжными болтами через каждые 2 м, а также под верхней и нижней ступенями. Ступени лестниц должны быть врезаны в тетивы. Расстояние между ступенями переносных лестниц и стремянок должно быть не более 0,25 и не менее 0,15 м. Длина лестницы не должна превышать 5 м.

Нижние концы лестниц и стремянок должны иметь оковки с острыми наконечниками, а при пользовании ими на гладких или шероховатых полах - башмаки из резины или другого нескользящего материала. При необходимости, верхние концы лестниц должны иметь специальные крюки.

Лестница-стремянка должна иметь запорное устройство, исключающее возможность самопроизвольного раздвигания лестницы во время работы на ней.

2.2.49. Конвейеры (транспортёры) должны соответствовать требованиям [ГОСТ 12.2.022](#).

2.2.50. Через конвейеры (транспортёры) напольные длиной более 20 м, при необходимости, для прохода людей и обслуживания конвейеров должны быть сооружены мостики, оборудованные поручнями высотой не менее 1,0 м. Настилы мостиков и площадок должны быть сплошными и нескользкими.

Мостики должны размещаться на расстоянии друг от друга не более:

- 50 м - в производственных помещениях;

- 100 м - в галереях, на эстакадах.

2.2.51. Лестницы переходных мостиков и площадок для обслуживания конвейеров должны иметь угол наклона к горизонту:

- не более 45° - при постоянной эксплуатации;
- не более 60° - при эксплуатации 1 - 2 раза в смену.

Ширина лестниц должна быть не менее 0,7 м с расстояниями между ступенями не более 0,25 м.

2.2.52. Площадки для обслуживания конвейеров должны быть ограждены поручнями высотой не менее 1,0 м со сплошной обшивкой высотой не менее 0,15 м от уровня настила.

2.2.53. Конвейеры, расположенные над рабочими местами и проходами, должны иметь защитные ограждения, выступающие за габариты конвейера не менее 1,0 м с каждой стороны, предохраняющие работников от возможного падения почтовых отправок с конвейера.

2.2.54. Конвейеры, установленные в производственных помещениях ниже уровня пола, должны быть ограждены по всей длине перилами высотой не менее 1,0 м от уровня пола.

Перила, ограждающие конвейеры, установленные ниже уровня пола, должны иметь обшивку на высоту не менее 0,15 м от уровня пола.

### 2.3. Требования безопасности при погрузочно-разгрузочных работах и перемещении грузов вручную

2.3.1. Погрузочно-разгрузочные работы следует выполнять в соответствии с требованиями [ГОСТ 12.3.009](#).

2.3.2. Места производства погрузочно-разгрузочных работ должны быть оборудованы знаками безопасности по ГОСТ 12.4.026.

2.3.3. Движение транспортных средств в местах производства погрузочно-разгрузочных работ должно быть организовано по схеме, утвержденной администрацией предприятия, с установкой соответствующих дорожных знаков, а также знаков, принятых на железнодорожном и водном транспорте.

2.3.4. На площадках для укладки (установки) грузов должны быть обозначены границы штабелей, проходов и проездов между ними. Не допускается размещать грузы в проходах и проездах.

2.3.5. Места производства погрузочно-разгрузочных работ, включая проходы и проезды, должны иметь достаточное естественное и искусственное освещение в соответствии со строительными нормами и правилами (150 лк при газоразрядных лампах и 75 лк при лампах накаливания).

2.3.6. В местах производства погрузочно-разгрузочных работ содержание вредных газов, паров и пыли в воздухе рабочей зоны не должно превышать предельно допустимых концентраций по [ГОСТ 12.1.005](#).

2.3.7. Установка, регистрация, испытание и техническое освидетельствование грузоподъемного оборудования и грузозахватных приспособлений должны быть выполнены в соответствии с [Правилами](#) устройства и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов.

2.3.8. Допустимая нагрузка при подъеме и перемещении грузов:

Для мужчин (старше 18 лет) масса поднимаемого и перемещаемого груза вручную	30 кг
Для женщин (старше 18 лет) <*>:	
подъем и перемещение тяжестей при чередовании с другой работой (до 2 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 поверхностью	1750 кг х м

---

с пола	875 кг х м
При перемещении грузов на тележках или в контейнерах прилагаемое усилие не должно превышать	10 кг

-----

<\*> Приложение к Приказу Минсвязи России от 12.02.93 N 46 "Нормы предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную".

2.3.9. Механизированный способ погрузочно-разгрузочных работ является обязательным при перемещении грузов массой более 10 кг.

#### 2.4. Требования безопасности при эксплуатации безрельсового межцехового и внутрицехового транспорта

2.4.1. Место для стоянки электрокаров (электротягачей, погрузчиков) должно быть ограждено с целью исключения свободного доступа к ним посторонних лиц.

2.4.2. К электрокару следует прицеплять не более 3 тележек или контейнеров, а к электротягачу - не более 5 тележек или контейнеров, при этом последняя тележка (контейнер) должна быть в зоне видимости водителя на протяжении всего пути. Электрокар (электротягач), а также последняя тележка должны иметь сигнальные устройства: днем - красные флажки или диски, в темное время суток - сигнальные фонари с красным огнем.

Если электрокар (электротягач) и тележка не оборудованы указанными сигнальными устройствами, то ими следует снабдить работников, находящихся впереди и сзади состава тележек.

При отсутствии сигнальных устройств движение запрещается.

2.4.3. Тележки, используемые для перевозки почты, должны быть оборудованы тормозами и фиксаторами рычага рулевого управления. На каждой тележке должна быть указана ее грузоподъемность.

2.4.4. Грузы на транспортных средствах должны быть установлены и закреплены так, чтобы во время транспортирования не происходило их смещение и падение.

2.4.5. Псылки, пачки с печатью и мешки следует укладывать на тележку вплотную, равномерно, так, чтобы они не выступали за настил тележки и торцевые ограждения: большие по краям, в жесткой упаковке, более тяжелые на дно.

2.4.6. Не допускается нахождение людей и передвижение транспортных средств в зоне возможного падения грузов при погрузке и разгрузке с подвижного состава, а также при перемещении грузов подъемно-транспортным оборудованием. При ручной транспортировке запрещается тянуть тележку на себя.

#### 2.5. Требования к санитарно-гигиеническим условиям труда и санитарно-бытовому обслуживанию

2.5.1. Показатели микроклимата производственных помещений (температура, влажность и скорость движения воздуха) должны соответствовать требованиям [ГОСТ 12.1.005](#) и "Санитарных норм микроклимата производственных помещений", утвержденных Минздравом СССР 31.03.86 N 4088-86.

2.5.2. Системы вентиляции, отопления и кондиционирования воздуха должны удовлетворять требованиям [СНиП 2.04.05-91](#) "Отопление, вентиляция и кондиционирование" и ведомственным строительным нормам.

2.5.3. Температура воздуха, поступающего на постоянные рабочие места через открытые ворота, двери или технологические проемы (окна обмена и т.п.), в холодный период года должна быть не ниже:

- 14 °С при легкой физической работе;
- 12 °С при физической работе средней тяжести;
- 8 °С при тяжелой физической работе.

---

Технологические проемы (окна обмена и т.п.) должны быть оборудованы воздушно-тепловыми завесами или специальными фартуками.

2.5.4. Устройство и эксплуатация осветительных установок естественного и искусственного освещения должны соответствовать требованиям главы [СНиП II-4-79](#) по проектированию естественного и искусственного освещения и Ведомственной [инструкции](#) по проектированию искусственного освещения предприятий связи.

2.5.5. Люминесцентные лампы и источники света, содержащие ртуть, до их установки должны храниться упакованными в специальном помещении, а вышедшие из строя люминесцентные лампы и источники света, содержащие ртуть, вывозиться для утилизации.

2.5.6. Допустимые уровни шума на рабочих местах, общие требования к защите от шума на рабочих местах, шумовые характеристики машин, механизмов, средств транспорта и другого оборудования должны соответствовать требованиям [ГОСТ 12.1.003](#), "Санитарных [норм](#) допустимых уровней шума на рабочих местах", утвержденных Минздравом СССР (N 3223-85 от 12.03.85), и Ведомственных [норм](#) допустимого шума на предприятиях связи ВСН 601-92, утвержденных Приказом Министерства связи Российской Федерации от 23.11.92 N 429.

2.5.7. Гигиенические нормы вибрации, требования к вибрационным характеристикам производственного оборудования должны соответствовать [ГОСТ 12.1.012](#), "Санитарным [нормам](#) вибрации рабочих мест" N 3044-84 и "Санитарным [нормам](#) и правилам при работе с машинами и оборудованием, создающими локальную вибрацию, передающуюся на руки работающих" N 3041-84, утвержденным Минздравом СССР.

2.5.8. Санитарно-бытовое обслуживание должно предусматривать обеспечение работающих санитарно-бытовыми помещениями и устройствами в соответствии с главой [СНиП 2.09.04-87](#) по проектированию административных и бытовых зданий и Ведомственными нормами технологического проектирования и Перечнем профессий работников отрасли "Связь" с отнесением их к группам производственных процессов, утвержденным Приказом Министерства связи Российской Федерации от 29.04.93 N 94.

2.5.9. Внутренний водопровод, канализация и водостоки должны соответствовать требованиям главы [СНиП 2.04.01-85](#) по проектированию внутреннего водопровода и канализации зданий.

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

2.5.11. Устройства для снабжения работающих питьевой водой должны соответствовать требованиям главы [СНиП 2.09.04-87](#).

2.5.12. Расстояние от рабочих мест до санитарно-бытовых помещений должно быть:

- на площадке (территории) предприятия - не более 150 м;
- в производственных зданиях - не более 75 м.

2.5.13. Уборку производственных помещений предприятий связи и технологического оборудования должны ежедневно производить работники, прошедшие инструктаж по охране труда, под наблюдением ответственного по смене.

2.5.14. Очистка светильников в помещениях для обработки письменной корреспонденции, бандеролей, газетно-журнальной корреспонденции, посылок, мешковой тары, а также в почтовых вагонах должна производиться не реже 1 раза в месяц. В остальных помещениях предприятий связи - не реже 1 раза в три месяца под наблюдением работника, имеющего группу по электробезопасности не ниже III.

2.5.15. Генеральную уборку всех производственных, бытовых и вспомогательных помещений следует производить не реже 1 раза в месяц (с удалением пыли со стен, потолков, карнизов, вентиляционных воздуховодов, отопительных приборов, производственной мебели, электрощитов и т.п.) в дни, установленные руководителем предприятия связи и под наблюдением работника, имеющего квалификационную группу по электробезопасности не ниже III.

## 2.6. Обеспечение работающих средствами индивидуальной защиты

2.6.1. Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты должны выдаваться в соответствии с Типовыми отраслевыми **нормами** бесплатной выдачи специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты работникам связи, **Инструкцией** о порядке обеспечения рабочих и служащих специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты, ОСТ 45.30, а также директивными документами, касающимися обеспечения работающих средствами индивидуальной защиты.

2.6.2. Спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты, выдаваемые рабочим и служащим, должны соответствовать характеру и условиям их работы и обеспечивать безопасность труда.

2.6.3. Ответственность за своевременное обеспечение и правильное применение спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты несет администрация предприятия (организации) связи.

2.6.4. Администрация предприятия (организации) связи обязана:

- следить за тем, чтобы рабочие и служащие во время работы пользовались выданными им спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты;

- не допускать к работе рабочих и служащих в неисправных, не отремонтированных, загрязненных спецодежде, спецобуви и других средствах индивидуальной защиты.

## 2.7. Требования к персоналу

2.7.1. Должны быть предусмотрены предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры работающих в соответствии с **Приказом** Минздрава от 29.09.89 N 555, Списком работ и перечнем профессий работников связи, при которых обязательны предварительные и периодические медицинские осмотры, утвержденные Министерством связи Российской Федерации 05.02.92 (письмо Минсвязи Российской Федерации и ЦК профсоюза работников связи от 05.02.92 N 33-д), **Перечнем** медицинских психиатрических противопоказаний для осуществления отдельных видов профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности, утвержденным Постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 28.04.93 N 377 (письмо Минсвязи России от 18.05.93 N 146-д).

2.7.2. Работники, занятые на работах с повышенными физическими и нервно-эмоциональными нагрузками, подлежат профессиональному отбору, предусматривающему установление их физиологической и психофизиологической пригодности для безопасного выполнения работ, входящих в их трудовые обязанности.

2.7.3. Работники не вправе уклоняться от прохождения медицинских осмотров.

При уклонении работников от прохождения осмотров администрация вправе привлечь работников к дисциплинарной ответственности или не допускать их к работе.

2.7.4. Все работники, включая руководителей, обязаны проходить обучение, инструктирование, проверку знаний и переаттестацию в порядке и в сроки, установленные органами государственного надзора для их профессии и видов работ.

2.7.5. Лица, входящие в состав комплексных бригад, а также совмещающие профессии, должны быть обучены и проинструктированы по безопасности труда в полном объеме по их основной и совмещающей профессии (работе).

2.7.6. Для всех вновь поступающих, а также переводимых на другую работу работников администрация обязана проводить инструктаж по охране труда, организовать обучение безопасным приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим от несчастных случаев.

2.7.7. Для работников, поступающих на работу в производства с повышенной опасностью или на работу, где требуется профессиональный отбор, проводится предварительное обучение по охране труда со сдачей экзаменов и с последующей периодической переаттестацией.

2.7.8. К производственным процессам повышенной опасности (управление подъемно-транспортным оборудованием, выполнение погрузочно-разгрузочных работ, строповка контейнеров, вождение транспортных средств: электрокаров, электротягачей, погрузчиков, мотосаней и др., обмен почты с почтовыми вагонами и т.п.) допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинский осмотр, обучение и аттестацию по безопасности труда, имеющие соответствующее квалификационное удостоверение.

2.7.9. В соответствии с Положением о разработке инструкций по охране труда для работников предприятий и организаций связи на предприятиях должны быть разработаны, согласованы с соответствующим выборным профсоюзным органом и утверждены руководителем инструкции по охране труда для всех профессий и видов работ.

2.7.10. Работники предприятий должны быть ознакомлены с инструкциями по охране труда в соответствии с их профессией (видом работы).

2.7.11. Работники обязаны знать и соблюдать инструкции по охране труда, включая требования об обязательном и правильном использовании спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты, проверке исправности оборудования перед началом работы, указания о способах безопасного выполнения работ с учетом конкретных условий производства работ, действия при обнаружении неисправности или возникновения опасной ситуации.

2.7.12. Обучение, инструктирование и проверка знаний по безопасности труда должны проводиться в соответствии с [ГОСТ 12.0.004](#) и отраслевым положением о порядке обучения работников связи безопасным методам труда.

2.7.13. Невыполнение требований инструкции должно рассматриваться как нарушение технологической и производственной дисциплины и виновные должны привлекаться к ответственности в соответствии с действующим законодательством.

2.7.14. При внедрении новых технологических процессов, нового оборудования, новых приемов труда администрация предприятия вместе с соответствующим выборным профсоюзным органом на основе Типовых отраслевых инструкций и других нормативных актов по охране труда разрабатывает и утверждает инструкции по охране труда для работников отдельных профессий или по видам работ применительно к местным условиям.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССАМ

#### 3.1. Требования безопасности при выемке корреспонденции из почтовых ящиков

3.1.1. Для выемки корреспонденции из почтовых ящиков почтальоны и водители должны следовать по заранее составленным маршрутам, утвержденным руководителем предприятия. Перед выездом на маршрут их необходимо проинструктировать об особенностях маршрута. Схемы маршрутов должны быть вывешены на предприятиях связи на видном месте.

3.1.2. При следовании по маршруту, а также во время остановок для выемки корреспонденции из почтовых ящиков водители и почтальоны должны соблюдать [Правила](#) дорожного движения.

3.1.3. При направлении на выемку корреспонденции из почтовых ящиков по новому маршруту почтальоны и водители должны быть дополнительно проинструктированы.

3.1.4. Водители мотоциклов, мопедов, мотороллеров должны выезжать на маршрут в шлемах-касках и иметь в темное время суток карманный фонарь.

3.1.5. При объезде маршрута на мотоцикле, мопеде, мотороллере, велосипеде сумка с корреспонденцией должна быть укреплена на багажнике.

3.1.6. На время остановки водители обязаны заглушить мотор мотоциклов, мотороллеров и поставить их на подножку. Не разрешается прислонять двухколесные мотоциклы, мотороллеры к дереву, столбу и т.п. В ночное время водитель транспорта обязан оставить включенными габаритные огни.

3.1.7. Перед тем как приступить к выемке корреспонденции из почтовых ящиков, необходимо проверить прочность крепления ящиков к стене здания или специально оборудованной стойке.

3.1.8. Вставляя в пазы и вынимать из пазов почтового ящика раму сумки следует плавно, без рывков. Не допускается пользоваться сумкой с перекошенной рамой.

3.1.9. В случае неисправности почтовых ящиков или их крепления, установки почтовых ящиков на деревьях, на опорах воздушных линий связи и электрификации, а также в случае дорожных происшествий и аварий, имевших место при выполнении работы на маршрутах, следует немедленно докладывать своему руководителю.

3.1.10. Администрация предприятий связи обязана организовывать не реже 1 раза в год для работников, выполняющих работу по выемке корреспонденции из почтовых ящиков и пользующихся мопедами, велосипедами, занятия с привлечением сотрудников ГАИ и допускать их к управлению мопедом и велосипедом только после сдачи экзамена по **Правилам** дорожного движения.

### 3.2. Требования безопасности при обработке почты на предприятиях связи (стационарных)

3.2.1. При организации технологических процессов обработки почты должны быть предусмотрены средства механизации и автоматизации согласно Табелю оснащения эксплуатационных предприятий почтовой связи технологическим оборудованием основного производства.

3.2.2. Для перемещения почты на расстояние более 7 м (на предприятиях связи с объемом в сутки не менее 100 посылок, мешков и пачек с печатью) должны устанавливаться стационарные транспортеры. Для транспортирования почты на расстояние менее 7 м должны применяться ручные тележки.

3.2.3. При перемещении почты на тележках или в контейнерах вручную прилагаемое усилие для женщин не должно превышать 100 Н (10 кгс).

3.2.4. Транспортирование тележек и контейнеров с почтой на расстояние более 25 м должно производиться электрокарами, электротягачами и другими видами напольного колесного безрельсового транспорта.

3.2.5. Межэтажное транспортирование тележек и контейнеров с почтой должно производиться грузовыми лифтами, а контейнеров наряду с этим кран-балками.

3.2.6. В почтамтах, узлах и отделениях связи для размещения операционных рабочих мест расстояние от барьера до стены, принимается не менее 3000 мм в местах приема и выдачи посылок и не менее 2000 мм в местах приема и выдачи письменной корреспонденции и бандеролей, приема подписки.

3.2.7. Искусственное освещение на рабочих местах должно соответствовать Ведомственной инструкции по проектированию искусственного освещения предприятий связи и данным, приведенным в табл. 4.

Таблица 4

Наименование рабочих мест	Освещенность, лк	
	при люминесцентных лампах	при лампах накаливания
Место приема, выдачи, обработки и приписки почтовых отправок (корреспонденции, бандеролей, посылок, денежных переводов и др.)	300	200
Место сортировки письменной корреспонденции, бандеролей	400	300

При работе на установках сортировки посылок	200	150
При работе на штемпелевальной машине (поверхность стола)	150	100

3.2.8. При обработке письменной корреспонденции на машине запрещается:

- включать машину, если сняты защитные ограждения;
- пользоваться машиной при выходе из строя блокирующих и сигнализирующих устройств;

- при включенной машине загружать кассеты с письмами в механизм подачи, освобождать застрявшие письма, снимать и надевать календарные штемпели, регулировать сепарирующий узел, подталкивать руками корреспонденцию под подающие ролики, поправлять рукой письма и разбирать затор во время работы машины, прикасаться к любым движущимся элементам машины.

3.2.9. Для резания обвязочного материала должны применяться ножницы с тупыми концами или специальные ножи. Направление движения ножа должно быть от себя.

3.2.10. При приеме и обработке посылок запрещается:

- брать посылку за перевязь;
- принимать для пересылки взрывчатые, легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества, такие как порох, патроны, спирт, бензин, керосин, спички, яды и кислоты;
- принимать посылки, упакованные в ящики с торчащими гвоздями или скрепленные металлической лентой, проволокой, а также посылки, масса и размер которых не соответствуют почтовым правилам.

3.2.11. Весы для взвешивания посылок должны устанавливаться в углубленных секциях подставок, столов, барьеров. Площадка весов должна быть на 15 - 20 мм выше поверхности стола, на котором производится обработка посылок.

3.2.12. При использовании весов с гирями, гири должны размещаться в специальном ящике, исключающем возможность падения гирь на пол.

3.2.13. Запиловочные фрезы станка по запиловке посылочных ящиков должны быть закрыты кожухами.

3.2.14. Для разогрева сургуча должны применяться электросургучницы с терморегулятором, обеспечивающим отключение ее от электросети при определенной температуре нагрева.

Электросургучницы должны устанавливаться на специальных столах или тумбах с несгораемым теплоизолирующим покрытием, исключающим возможность опрокидывания или смещения сургучниц.

Над сургучницей следует устанавливать местный отсос.

3.2.15. Для опечатывания почтовых отправлений сургучом должны применяться лопатки деревянные или металлические с теплоизоляционными ручками. Длина лопатки с ручкой должна быть не менее 23 - 25 см.

3.2.16. Кладовые для хранения посылок должны быть оборудованы стеллажами с глубиной полок не менее 60 см. Стеллажи не должны иметь острых углов и заусенцев. Деревянные стеллажи должны быть пропитаны огнестойкими пропиточными средствами (антипиренами).

3.2.17. Для укладки почты (посылок, бандеролей и т.п.) на стеллажи или снятия их со стеллажей должны применяться переносные лестницы или стремянки, отвечающие требованиям настоящих Правил. Не допускается вместо лестниц пользоваться стульями или какими-либо другими предметами и приспособлениями.

Полки стеллажей, предназначенных для посылок с фруктами, должны быть оборудованы поддонами.



---

Лестницы и стремянки перед началом работы должны быть осмотрены. Применение неисправных лестниц и стремянок запрещается.

3.2.18. При складировании почты в штабель высота его не должна превышать 1,5 м. Для обеспечения устойчивости штабеля вниз следует класть посылки в жесткой упаковке, наиболее устойчивые и тяжелые. Расстояние между штабелями должно быть не менее 0,6 м.

3.2.19. Запрещается доставать нижние посылки из-под верхних со стеллажа или уложенных в штабель.

### 3.3. Требования безопасности при обработке и перевозке почты с использованием контейнеров

3.3.1. Для перевозки почты должны применяться только исправные контейнеры:

- корпус контейнера не должен иметь острых кромок и заусенцев, а также пробоин;
- двери контейнера должны свободно открываться и закрываться;
- запорное устройство должно исключать возможность самооткрывания створок двери контейнера при перемещении и транспортировании;
- грузовые пальцы контейнера не должны иметь дефектов;
- тормозное устройство должно обеспечивать неподвижность загруженного контейнера на сухой дороге с асфальтовым или бетонным покрытием при продольном уклоне ее до 14°;
- сцепное устройство должно обеспечивать транспортирование в сцепе пяти загруженных контейнеров;
- верхняя крышка контейнера при загрузке (выгрузке) почты должна откидываться на 150° от транспортного положения;
- рулевая тяга должна надежно фиксироваться на передней стенке контейнера и не должна самопроизвольно выходить из фиксированного положения.

3.3.2. В производственных помещениях должны быть предусмотрены и обозначены места стоянок контейнеров. Площадь для отстоя контейнеров с учетом проезда электротягачей (электрокаров) должна быть не менее 3 кв. м на один контейнер.

3.3.3. В производственных помещениях дверные проемы должны обеспечивать свободный проезд контейнеров. В дверных проемах не должно быть порогов.

3.3.4. Перед каждой загрузкой контейнер должен подвергаться осмотру. При осмотре особое внимание уделяется техническому состоянию грузовых пальцев, тормоза, фиксатора рулевой тяги, запорного устройства, сцепного крюка и болтовых соединений колесных дисков. Проверяется также санитарное состояние контейнера.

3.3.5. Крыша контейнера, грузовые пальцы, желоб должны быть очищены ото льда и снега.

3.3.6. Неисправные контейнеры должны быть сгруппированы в специально отведенных местах, исключающих свободный доступ к ним и возможность их использования.

3.3.7. При загрузке контейнера почту в нем следует располагать равномерно. При этом двери и верхняя крышка контейнера должны свободно закрываться и открываться.

3.3.8. Масса почты, загружаемой в контейнер, не должна превышать его грузоподъемности (грузоподъемность контейнера КГМ-500-3 - 320 кг). После загрузки двери контейнеров должны быть плотно закрыты.

3.3.9. Контейнер можно транспортировать вручную, при помощи электрокара, электротягача, трактора по одному или сцепом до пяти контейнеров в поезде.

3.3.10. Запрещается:

- транспортировать контейнер ближе 1 м от края платформы;
- транспортировать контейнер с открытыми дверями;
- транспортировать сцепом одновременно более пяти контейнеров электротягачом и более трех электрокаром;
- бросать почту при загрузке ее в контейнер;
- находиться под поднятым контейнером или автозахватом.

3.3.11. При обмене почты с использованием контейнеров погрузка (выгрузка) их на транспортные средства (с транспортных средств) должна производиться на контейнерных площадках, оборудованных навесами, предохраняющими от попадания в рабочую зону атмосферных осадков.

3.3.12. Контейнерные площадки должны быть оборудованы на одном уровне с полом цеха (участка) и иметь ограждения, обеспечивающие безопасность работающих.

3.3.13. При производстве погрузочно-разгрузочных работ должны применяться кран-балки, кран-укосины; электротельферные установки, гидрокраны автомобильные, авто- и электропогрузчики, грузоподъемное оборудование почтовых вагонов и другие механизмы погрузки, выгрузки контейнеров, оснащенные специальными грузозахватными приспособлениями.

3.3.14. В случае необходимости погрузки (выгрузки) контейнеров на транспортные средства (с транспортных средств) путем перемещения вручную при помощи мостков, в условиях равенства уровней полов транспортного средства и контейнерной площадки, должны быть предусмотрены мероприятия, обеспечивающие выполнение норм предельно допустимых нагрузок при перемещении тяжестей вручную.

Перекидные мостки должны быть изготовлены по технической документации, утвержденной в установленном порядке.

3.3.15. На грузоподъемном оборудовании, съемных грузозахватных приспособлениях должны быть обозначены регистрационные номера, грузоподъемность и дата следующих испытаний.

3.3.16. Не допускается эксплуатация грузоподъемного оборудования, съемных грузозахватных приспособлений, не прошедших технического освидетельствования в соответствии с [Правилами](#) устройства и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов.

Забракованные съемные грузозахватные приспособления, а также грузозахватные приспособления, не имеющие бирки (клейма), не должны находиться в местах производства погрузочно-разгрузочных работ.

3.3.17. Строповка контейнеров должна производиться в соответствии с [Правилами](#) устройства и безопасной эксплуатации грузоподъемных кранов.

3.3.18. В зоне строповки и перемещения контейнеров не должно быть посторонних людей и предметов.

3.3.19. Строповку контейнеров следует производить только за грузовые пальцы.

3.3.20. Не допускается производить одновременную строповку груженого и порожнего контейнеров, оттягивать контейнер во время его подъема (опускания) и перемещения.

3.3.21. Кабина (павильон) управления грузоподъемным оборудованием или пульт управления должны быть расположены в удобном и безопасном месте.

При управлении грузоподъемным оборудованием должен быть хороший обзор рабочей зоны.

3.3.22. Освещенность рабочей поверхности в местах производства погрузочно-разгрузочных работ в кабине (павильоне) управления грузоподъемным оборудованием должна быть не менее 150 лк при

---

люминесцентных лампах, не менее 75 лк при лампах накаливания.

3.3.23. Температура воздуха в кабине (павильоне) должна быть не менее +18° в соответствии с [ГОСТ 12.1.005](#).

#### 3.4. Требования безопасности при перевозке и обмене почты с использованием железнодорожного транспорта

3.4.1. Администрация прижелезнодорожных почтамтов (ПЖДП), отделений перевозки почты (РУС, ОПП) обязана знать в объеме, необходимом при выполнении работ по обмену и перевозке почты:

- настоящие Правила;
- [Правила](#) перевозки почты и эксплуатации почтовых вагонов на железных дорогах РФ;
- Инструкцию по сигнализации на железных дорогах РФ ([Приложение](#)).

3.4.2. Движение транспортных средств на железнодорожных станциях от предприятия связи до почтового вагона должно осуществляться по схеме движения, согласованной с представителями железнодорожной станции.

Схема движения транспортных средств должна размещаться на видных местах, которые определяются руководителем предприятия связи в зависимости от местных условий (в местах выдачи транспортных средств, в помещениях, где проводится обучение правилам техники безопасности и инструктаж водителей перед началом работы и др.). Движение транспортных средств по платформе навстречу друг другу допускается только в один ряд в каждом направлении.

3.4.3. Типы транспортных средств, используемых для транспортирования почты, должны быть согласованы с представителями железнодорожной станции.

3.4.4. Транспортные средства должны иметь регистрационный номер, сигнальную окраску.

Электрокары, электротягачи должны быть оборудованы звуковыми сигналами и иметь устройства, исключающие возможность их использования посторонними лицами.

3.4.5. Железнодорожные платформы, погрузочно-разгрузочные площадки, места переездов, пешеходного движения должны быть исправны, иметь твердое и ровное покрытие, в осенне-зимний период должны быть очищены от снега, льда, посыпаны песком или другими заменяющими средствами.

3.4.6. Ширина почтовых платформ прижелезнодорожных почтамтов и отделений перевозки при двустороннем расположении почтовых вагонов должна быть не менее 8 м, при одностороннем расположении почтовых вагонов - не менее 6 м.

По краю почтовых платформ прижелезнодорожных почтамтов и отделений перевозки почты должны быть ограждающие устройства высотой не менее 0,05 м и шириной 0,25 м.

3.4.7. На станциях, где отсутствуют высокие железнодорожные платформы, места обмена почты должны быть оборудованы площадками с твердым покрытием.

3.4.8. Железнодорожные пути можно переходить только в установленных местах: на переездах, по пешеходным дорожкам, настилам, подземным переходам.

3.4.9. Транспортирование почты через железнодорожные пути следует производить только в установленных местах (через переезды и пешеходные переходы).

3.4.10. Переезды через железнодорожные пути для транспортирования почты должны оборудоваться светофорной сигнализацией в соответствии с [Инструкцией](#) по устройству и обслуживанию переездов.

Переезды и пешеходные переходы через железнодорожные пути должны иметь настил. Устройство настила должно соответствовать требованиям [Инструкции](#) по устройству и обслуживанию переездов.

3.4.11. Подъездные пути и переезды в местах обмена с почтовыми вагонами должны быть в исправном состоянии.

3.4.12. В местах обмена почты освещенность рабочей поверхности, создаваемая светильниками общего освещения, должна быть при люминесцентных лампах не менее 150 лк, при лампах накаливания не менее 75 лк в соответствии со Строительными нормами и правилами по проектированию естественного и искусственного освещения **СНиП II-4-79** (для погрузочно-разгрузочных работ).

3.4.13. На пассажирских платформах, переходах через железнодорожные пути, на переездах должны быть предупреждающие надписи о соблюдении работниками осторожности во время прохождения скоростных поездов и безопасного расстояния (не менее 2 м), на которое необходимо отходить от края платформы при следовании такого поезда.

3.4.14. На пути движения транспортных средств (электрокаров, электротягачей и других видов напольного колесного безрельсового транспорта) должна быть нанесена разметка по ГОСТ 13508. При наличии зауженных проездов, малозаметных колонн, выступающих строительных конструкций должны быть установлены предупреждающие знаки безопасности по ГОСТ 12.4.026.

Ограничительную разметку на пути движения транспортных средств (электрокаров, электротягачей и других видов напольного колесного безрельсового транспорта) наносить двух разных цветов:

- желтого - на расстоянии 0,5 м от края платформы для установки транспортных средств при обмене почты с почтовыми вагонами;

- белого - на расстоянии 1 м от края платформы для транспортирования почтовых тележек и контейнеров.

3.4.15. При наличии расстояния между железнодорожной платформой и вагоном более 0,2 м должны устанавливаться переходные мостки. Переходные мостки должны быть жесткими и иметь крепления, исключающие возможность их смещения. Ширина мостков должна перекрывать дверной проем.

3.4.16. При обмене почты с почтовыми вагонами на железнодорожных станциях, где нет платформы, почта должна укладываться между двумя путями на высоту не более 1 м и не ближе 1,3 м от головки рельса этого пути.

3.4.17. Нагруженную почтовую тележку при ручной транспортировке должны сопровождать не менее двух работников. Скорость движения тележки не должна превышать 3 км/ч (0,83 м/с).

3.4.18. Скорость движения транспортных средств на территории предприятия, в производственных помещениях и на железнодорожной платформе не должна превышать 5 км/ч.

3.4.19. При подходе поезда (локомотива) к платформе или его отправлении электротягач (электрокар) необходимо остановить.

3.4.20. По пассажирским почтовым платформам электрокары (электротягачи), тележки, контейнеры должны двигаться на расстоянии не ближе 1 м от края платформы. Не разрешается въезжать на подъем круче 14°.

3.4.21. Для обмена почты транспортные средства должны устанавливаться по линии ограничительной разметки. Во избежание произвольного движения их колеса должны быть заторможены.

После обмена почты запрещается оставлять на пассажирской платформе порожние почтовые тележки и контейнеры.

На пассажирских платформах, расположенных у пути, по которому пропускается скоростной поезд, почта, почтовые тележки, контейнеры должны быть размещены на расстоянии не менее 3 м от ближайшего рельса этого пути, а тележки, контейнеры должны быть заторможены.

3.4.22. Работник, ответственный за обмен почты, должен справиться у дежурного по станции, на какой путь принимается поезд, и не позднее чем за 10 мин. до прихода поезда доставить почту к месту остановки почтового вагона.

3.4.23. Прием в вагон почты в начальных пунктах на пассажирских платформах должен прекращаться за 5 мин. до отправления поезда. На промежуточных станциях двери кладовых должны закрываться до отправления поезда.

3.4.24. Работник, обменивающий почту, должен выходить из почтового вагона только во время стоянки поезда.

3.4.25. Работники, находящиеся на пассажирских платформах, при следовании скоростного поезда должны находиться на расстоянии не менее 2 м от края платформы.

3.4.26. Работники по обмену почты с почтовыми вагонами должны выполнять работу в сигнальных жилетах.

3.4.27. На железнодорожных станциях, где стоянка поезда не превышает трех минут, обмен почты должен осуществляться без захода в почтовый вагон работника пункта обмена.

3.4.28. Руководители ПЖДП, ОПП, РУС обязаны определить и довести до сведения бригад почтовых вагонов места набора питьевой воды на всех станциях, находящихся по маршруту следования почтового вагона, места заправки углем и водой для отопления почтового вагона.

3.4.29. Проводник-электромонтер перед приемом вагона обязан получить в цехе технического обслуживания почтовых вагонов сведения о местонахождении вагона и о пути безопасного следования к нему.

3.4.30. Перед отправлением в рейс начальник почтового вагона (ВПН) обязан проверить все рабочие места на соответствие их требованиям безопасности и пожарной безопасности. После обмена почты на промежуточных станциях ВПН должен убедиться в присутствии всех членов бригады в вагоне.

Ответственность за выполнение требований безопасности в почтовых вагонах возлагается на начальника почтового вагона.

3.4.31. В холодное время года температура воздуха в почтовом вагоне должна быть не ниже +17° и не выше +22 °С.

3.4.32. Вода, предназначенная для питья, должна находиться в бидонах (бачках с краном) или в другой посуде с плотно закрывающейся крышкой. Бидоны (бачки) для хранения питьевой воды после каждого рейса должны быть тщательно вычищены и промыты.

3.4.33. На случай повреждения электросети в вагоне должно быть не менее двух фонарей "летучая мышь" и свечей.

3.4.34. Почтовые вагоны должны быть обеспечены средствами пожаротушения: пенными и углекислотными огнетушителями, топорами, ломом-багром и пожарным краном.

Противопожарный инвентарь должен храниться в отведенном для него месте. Запрещается запирать противопожарный инвентарь, а также использовать его не по назначению.

3.4.35. Пенные огнетушители предназначены для тушения всех материалов и элементов почтовых и почтово-багажных вагонов, кроме электрического оборудования, находящегося под напряжением.

3.4.36. Углекислотные огнетушители служат для тушения загоревшихся твердых предметов, а также электродвигателей, генераторов и другого электрооборудования, находящегося под напряжением до 1000 В.

На электрифицированных участках железных дорог тушить горящие предметы и конструктивные элементы снаружи вагонов водой или пеной можно только после снятия с контактной сети напряжения и ее заземления установленным порядком.

3.4.37. В городах, где предусмотрен заезд разъездных бригад почтовых вагонов, должны быть выделены квартиры для отдыха, оборудованные в соответствии с предъявляемыми требованиями.

3.4.38. Территориально квартиры для отдыха должны находиться в зданиях ПЖДП, ОПП или в других арендованных помещениях, расположенных вблизи железнодорожных станций.

3.4.39. Ответственность за состояние и содержание квартир отдыха возлагается на начальников предприятий связи, которые обязаны лично проверять состояние квартир отдыха.

### 3.5. Требования безопасности при обработке почты в почтовом вагоне

3.5.1. Общая масса принимаемой в вагон почты не должна превышать грузоподъемности вагона.

3.5.2. Почту следует распределять и укладывать в кладовые равномерно как по длине, так и по ширине, оставляя свободный проход к дверям.

3.5.3. При укладке посылок штабелями вниз следует класть посылки в жесткой упаковке, наиболее устойчивые и тяжелые, а также кинопосылки. На полки разрешается укладывать только легкие посылки.

3.5.4. Почтовые отправления должны укладываться так, чтобы они не выступали за пределы полок. При этом защелки и фиксаторы дверных запоров должны быть свободны.

3.5.5. Мешки с корреспонденцией должны вскрываться на столе для обеспыливания корреспонденции. При пользовании столом для обеспыливания корреспонденции необходимо открыть крышку стола и закрепить ее в вертикальном положении. После загрузки корреспонденцией крышку стола нужно закрыть.

3.5.6. Для вскрытия мешков, постпакетов необходимо пользоваться ножницами или специальным ножом. При резке шпагата направление движения ножа должно быть от себя. Запрещается применять бритвенные лезвия, а также рвать шпагат руками.

3.5.7. В почтовых вагонах всех типов для нагрева сургуча должны применяться электрические сургучницы. Сургучницы должны быть закреплены таким образом, чтобы исключалась возможность их смещения или опрокидывания.

3.5.8. При подготовке почты к обмену проход к дверям кладовых должен оставаться свободным.

3.5.9. При снятии с полок почтовых отправок необходимо пользоваться столом-табуретом, имеющим инвентарный номер и отметку об испытании прочности. Сначала надо снимать верхние посылки, мешки, пачки с печатью, а затем нижние.

Запрещается наступать на горизонтальный запор дверей кладовых.

### 3.6. Требования безопасности при перевозке контейнеров в почтовых вагонах

3.6.1. В почтовом вагоне, оборудованном для перевозки контейнеров, должны быть предусмотрены устройства для их закрепления.

3.6.2. Перед началом погрузки (выгрузки) контейнеров в почтовый вагон необходимо:

- проверить исправность на холостом ходу механизмов подъема и опускания груза, тормоза, механизмов передвижения моста крана и тележки со стрелой, пусковой аппаратуры, концевого выключателя, а также состояние каната и исправность автозахвата или траверсы;

- проверить техническое состояние контейнера и зафиксировать руль в вертикальном положении;

- проверить надежность зацепления грузовых пальцев контейнера крюками автозахвата или траверсы;

- убедиться в отсутствии людей, тележек, контейнеров на платформе в зоне погрузочно-разгрузочных работ, в радиусе не менее 2 м от дверного проема почтового вагона;

- установить контейнер перпендикулярно дверному проему и перемещать его узкой торцевой стенкой вперед.

3.6.3. Погрузка и выгрузка контейнеров в почтовом вагоне и из почтовых вагонов должна производиться по сигналу работника, производящего обмен почты.

3.6.4. В момент погрузки (выгрузки) контейнеров в почтовый вагон (из почтового вагона) грузоподъемным оборудованием, а также при погрузке (выгрузке) контейнеров автомобильным гидравлическим краном работник, присутствующий при обмене почты, должен находиться в безопасном месте (на расстоянии не менее 2 м от автомобиля или дверного проема почтового вагона).

3.6.5. Перед опусканием контейнера на площадку необходимо убедиться в полном выходе контейнера за пределы дверного проема, после чего нажать кнопку "спуск".

3.6.6. До начала передвижения почтового вагона стрела грузоподъемного устройства для погрузки и выгрузки контейнеров должна быть убрана внутрь вагона и зафиксирована.

Запрещается подходить к контейнеру и браться руками за рулевую тягу или корпус до полного опускания контейнера на платформу.

3.6.7. Дверки контейнеров, перевозимых в почтовом вагоне, должны быть закрыты и заперты дверным замком. Рулевая тяга должна быть зафиксирована в вертикальном положении, колеса - заторможены.

### 3.7. Требования безопасности при перевозке и обмене почты с использованием автомобильного транспорта

3.7.1. Автотранспорт, используемый для перевозки почты, должен соответствовать техническим условиям завода-изготовителя.

Автомобили с кузовами-фургонами, применяемые для перевозки и обмена почты через люковые окна стационарных предприятий почтовой связи, должны соответствовать требованиям нормативно-технической документации на эти автомобили.

3.7.2. Конструкция фургона должна предотвращать попадание внутрь кузова отработанных газов, паров от аккумуляторных батарей и паров топлива из топливной системы.

В конструкции фургонов должна быть предусмотрена система вентиляции. Конструкция вентиляционных отверстий должна обеспечивать различную степень их перекрытия.

В конструкции фургонов должно быть предусмотрено внутреннее освещение. Плафоны должны иметь защитные ограждения.

3.7.3. Фургоны должны быть оборудованы открывающимися наружу или раздвижными дверями, расположенными сзади или с правой стороны (по ходу движения) кузова.

При обмене почты через люковые окна стационарных предприятий почтовой связи должны использоваться фургоны только с дверями, расположенными сзади кузова.

3.7.4. Двери кузова-фургона должны иметь запорные устройства, не допускающие самопроизвольного открывания их при движении автомобиля. Двери фургонов должны фиксироваться в открытом крайнем положении.

3.7.5. В автомобилях с кузовами-фургонами должна быть предусмотрена сигнализация из кузова в кабину водителя.

3.7.6. Автомобили, используемые для перевозки почты, должны быть снабжены огнетушителями и медицинской дорожной аптечкой.

3.7.7. Автомобили с кузовами-фургонами должны быть оборудованы лестницей или подножками, расположенными непосредственно под дверями кузова. Поверхность подножек и ступенек должна быть

---

горизонтальной, рифленой и исключать возможность соскальзывания с нее.

Высота нижней ступеньки подножки от земли должна быть не более 0,5 м.

3.7.8. Автомобили для перевозки почтовых отправлений, требующих обязательного сопровождения в кузове-фургоне, должны быть оборудованы:

- специальным местом с мягким сиденьем и поручнями для каждого из сопровождающих;
- устройством для защиты сопровождающих от смещения груза;
- дополнительным легкосъёмным огнетушителем, установленным в доступном для сопровождающих месте;
- устройством для открывания дверей фургона изнутри кузова;
- аварийным (эвакуационным) люком или окном.

3.7.9. Для обмена почты на предприятиях почтовой связи должны быть оборудованы люковые окна.

3.7.10. При проектировании предприятий почтовой связи выбор типа люкового окна обмена почты должен производиться исходя из вида предприятия связи и климатической зоны его размещения.

Установка люковых окон должна исключать возможность появления сквозняков во время обмена почты.

3.7.11. Для обеспечения взаимодействия при обмене почты оператора предприятия связи с работником по сопровождению почты на автомобильном транспорте, люковые окна обмена почты должны быть оборудованы устройством сигнализации о прибытии автомобильного транспорта.

3.7.12. Устройство сигнализации должно размещаться с внутренней стороны здания. Включение устройства сигнализации должно осуществляться с внешней стороны здания и находиться в удобном и безопасном месте, на высоте, доступной для работника по сопровождению почты на автомобильном транспорте.

3.7.13. Для защиты работников от атмосферных осадков, от возможного падения с крыши здания снега, льда, а также других предметов, над люковыми окнами обмена почты должны быть установлены навесы, изготовленные в соответствии с технической документацией, утвержденной в установленном порядке. Ширина навеса (вылет) не менее 2,5 м от наружной стены здания. Минимальное расстояние от уровня земли до выступающих конструкций навеса - не менее 4 м.

3.7.14. При размещении автомобилей у люковых окон обмена почты должно обеспечиваться расстояние между бортами автомобилей, стоящих рядом, не менее 750 мм, в соответствии с Ведомственными нормами технологического проектирования предприятий почтовой связи и Роспечати.

3.7.15. У люковых окон обмена почты должны быть оборудованы упоры для колес автомобилей. Высота упора должна составлять 1/3 максимального диаметра колеса автомобиля, применяемого при перевозке почты.

При установке у люковых окон автомобилей различных марок длина упора должна обеспечивать расстояние между максимально выступающими частями здания в зоне обмена почты и задним бортом автомобиля не менее 500 мм.

Упоры должны иметь вертикальную разметку (окраску), применяемую для обозначения боковых поверхностей, возвышающихся островков безопасности по ГОСТ 13508.

3.7.16. Для точной установки автомобилей у люковых окон обмена почты на стене здания с левой стороны от оси люкового окна (со стороны водителя) на расстоянии 1250 мм должна быть нанесена вертикальная полоса от уровня земли до навеса, шириной 0,05 ее длины.

Ориентировочная полоса должна быть нанесена на покрытии подъездного пути.



3.7.17. При движении автомобиля к люковому окну работник по сопровождению почты должен находиться в кабине с водителем или в кузове (фургоне) автомобиля до полной его остановки.

При перевозке почты в автомобиле-фургоне при двух сопровождающих один должен сесть рядом с водителем, второй - в кузове, на специально оборудованном месте для сопровождающего.

3.7.18. При движении автомобиля к люковому окну водитель обязан убедиться в отсутствии людей на пути движения.

3.7.19. Скорость движения автомобиля к люковому окну обмена почты не должна превышать 5 км/ч в соответствии с требованиями [Правил](#) дорожного движения и [Правил](#) техники безопасности для предприятий автомобильного транспорта.

3.7.20. Работник для обмена почты должен быть вызван после полной остановки автомобиля и после того, как сопровождающий почту откроет двери кузова и войдет в него.

3.7.21. Транспортеры, устанавливаемые для перемещения почтовых грузов между предприятиями связи и автомобилями через люковые окна обмена почты, должны соответствовать техническим требованиям ТУ 45.2т0.405.050ТУ и требованиям настоящих [Правил](#).

Пульт управления транспортером должен устанавливаться с внутренней стороны здания в удобном и безопасном месте, обеспечивающем хороший обзор рабочей зоны.

3.7.22. Транспортеры должны быть оборудованы сигнализацией, предупреждающей о выдвигании секции. Устройство сигнализации должно быть установлено у люкового окна с внешней стороны здания.

3.7.23. Секции транспортера можно выдвигать только после полной остановки автомобиля и получения сигнала о прибытии автомобиля для обмена почты.

3.7.24. Выдвижная секция транспортера должна перекрывать зазор между стеной здания и задним бортом автомобиля и заходить в кузов автомобиля не менее чем на 150 мм.

3.7.25. Конструкция приемных столиков и их компоновка с транспортерами должна исключать возможность попадания пальцев работника между задней плоскостью приемного столика и образующей концевой барабана.

3.7.26. Приемные столики выдвижных секций транспортеров должны быть окрашены в сигнальные цвета (красные и белые полосы) в соответствии с требованиями ГОСТ 12.4.026.

3.7.27. После окончания обмена почты выдвижная секция транспортера должна быть возвращена в исходное положение.

3.7.28. Автомобиль должен отправляться в рейс только после того, как работник, сопровождающий почту, войдет в фургон (кабину) и даст согласие водителю на отправку автомобиля.

3.7.29. При подаче автомобиля задним ходом к люковому окну обмена почты запрещается:

- стоять, проходить, пробегать между автомобилем и окном обмена;
- залезать в кузов во время движения автомобиля или выпрыгивать из него;
- открывать или поправлять двери кузова, борта, лесенки, стремянки и т.д.;
- выдвигать секцию транспортера при движении автомобиля.

3.7.30. С внешней стороны здания люковые окна обмена почты должны быть оборудованы светильниками в соответствии с требованиями [СНиП II-4-79](#) по проектированию искусственного освещения, [Правил](#) устройства электроустановок и [Правил](#) технической эксплуатации электроустановок потребителей.

Светильники должны быть в брызгопылезащищенном исполнении и располагаться с учетом удобства и безопасности их обслуживания.

---

Установка светильников должна исключать возможность случайных прикосновений работников, осуществляющих обмен почты, к токоведущим частям и арматуре светильников.

3.7.31. Освещенность мест обмена почты должна быть не менее 150 лк при люминесцентных лампах и 75 лк при лампах накаливания в соответствии с требованиями [СНиП II-4-79](#).

3.7.32. Устройство освещения рабочих мест должно соответствовать требованиям [СНиП II-4-79](#) по проектированию искусственного освещения.

Освещение должно включаться до подачи автомобиля к люковому окну обмена почты.

Уровень освещенности рабочей поверхности приемного столика при использовании люминесцентных ламп должен быть не менее 200 лк, при лампах накаливания - 150 лк.

### 3.8. Требования безопасности при перевозке контейнеров автомобильным транспортом

3.8.1. В кузове автомобиля, оборудованном для перевозки контейнеров, должны быть предусмотрены устройства для закрепления контейнеров от их перемещения.

3.8.2. В местах подъезда автотранспортных средств к контейнерной площадке должны быть оборудованы подколесные упоры, обеспечивающие безопасное расстояние не менее 0,5 м между задним бортом автомобиля и площадкой. Высота упора должна быть не менее 1/3 диаметра колеса автомобиля.

3.8.3. Площадка для стропальщика оборудуется для погрузки (выгрузки) контейнеров на автотранспорт (с автотранспорта).

Площадка по высоте должна быть на одном уровне с полом кузова автотранспорта.

Размеры площадки должны определяться габаритами автотранспорта и рабочей зоной грузоподъемного оборудования.

3.8.4. Площадка по периметру должна быть оборудована перилами высотой 1 м с устройством сплошного ограждения по низу на высоту не менее 0,1 м, лестницей шириной не менее 0,6 м с расстояниями между ступенями не более 0,3 м и перилами высотой 1 м. Ширина площадки должна быть не менее 0,8 м.

3.8.5. Стационарным крановым оборудованием грузоподъемностью не менее 1 т, оснащенным автоматическими захватами, разрешается грузить одновременно два груженых или два порожних контейнера.

При этом обязательно проверяется надежность фиксации захвата относительно грузовых пальцев контейнера.

3.8.6. Автомобильным гидравлическим краном следует производить погрузку (выгрузку) только по одному контейнеру.

3.8.7. Загруженные контейнеры устанавливаются в кузове автомобиля дверками внутрь во избежание открывания их во время движения автомобиля.

3.8.8. Рулевая тяга контейнера при нахождении его на контейнерных площадках, при перевозке автомобильным транспортом должна быть зафиксирована в вертикальном положении.

3.8.9. Погрузка и выгрузка контейнеров в автомобили и из автомобилей должна производиться по сигналу работника, производящего обмен почты.

### 3.9. Требования безопасности при перевозке и обмене почты с использованием водного транспорта

3.9.1. Работники связи, сопровождающие почту на судах, должны выполнять правила техники безопасности, установленные соответственно [Правилам](#) безопасности труда на судах речного флота, утвержденным 25 декабря 1987 г. N 242.

---

3.9.2. Шлюпочное устройство должно быть исправно и испытано. На право его эксплуатации должно иметься действующее свидетельство Речного Регистра РФ.

3.9.3. К управлению судовыми моторными лодками (шлюпками) допускаются члены экипажа, имеющие дипломы, свидетельства на право управления судами, земснарядами, другими моторными плавсредствами. Остальные члены экипажа, при необходимости, могут быть допущены к управлению моторными лодками (шлюпками) после обучения по программе, разработанной предприятием-судовладельцем, сдачи экзамена комиссии, назначаемой руководителем предприятия, получения соответствующего удостоверения.

3.9.4. Запрещается выезд в рейс в шлюпке одного человека и без наличия аварийно-спасательного снаряжения.

3.9.5. Перед посадкой и высадкой старший на шлюпке должен установить очередность посадки (высадки) пассажиров, предупредить их об осторожности и каждому при посадке указать место.

3.9.6. Посадка-высадка людей (почтальонов) и погрузка-выгрузка грузов (почты) разрешается после того, как шлюпка будет надежно пришвартована. Запрещается опускаться в шлюпку, стоящую у борта судна, и подниматься из нее при помощи шлюп-талей, а также прыгать с борта судна в шлюпку.

3.9.7. Запрещается перевозить пассажиров и груз, превышающие установленные нормы пассажироместимости и грузоподъемности для данной шлюпки, а также укладывать груз на банки и выше их уровня.

3.9.8. Пассажиры должны размещаться в шлюпке так, чтобы не созывать крена или дифферента.

3.9.9. В шлюпке запрещается:

- стоять, сидеть на бортах и транцевой доске;
- ходить по банкам;
- держать руки на планшире при стоянке, подходе и отходе ее от борта судна или причала;
- перемещаться или меняться местами без разрешения командира шлюпки;
- наваливаться корпусом тела на румпель;
- ставить паруса, если шлюпка для этого не приспособлена;
- допускать скопление воды;
- курить и пользоваться открытым огнем.

3.9.10. Подходить на шлюпке к борту судна в штормовую погоду следует с подветренной стороны.

3.9.11. Движение шлюпки должно осуществляться, по возможности, за пределами судового хода. Движение шлюпки в районе буксирных, якорных и швартовых канатов запрещается. Не разрешается также пересекать курс идущих судов или следовать с ними параллельным курсом на близком расстоянии.

3.9.12. При запуске подвесных моторов запрещается наматывать на руку пусковой шнур.

3.9.13. Запас горючего на шлюпках необходимо хранить в металлических емкостях, плотно закрытых пробками. Использовать для этой цели стеклянную и пластмассовую тару запрещается.

3.9.14. Во время движения моторной лодки (шлюпки) крутой поворот должен производиться на самой малой скорости.

3.9.15. При ограниченной видимости во время тумана, снегопада и в темное время суток моторные и гребные шлюпки должны двигаться со скоростью не более 6 км/ч с соблюдением требований [Правил безопасности труда на судах речного флота](#). При этом на шлюпке должен быть установлен сигнальный огонь,

---

видимый по горизонту на 360°.

3.9.16. В местах приема шлюпки и установки трапа должен быть вывешен спасательный круг с линем длиной 25 м, доступ к нему свободен, а место приема в темное время суток - освещено.

3.9.17. Осмотр индивидуальных спасательных средств должна производить администрация судна не реже одного раза в три месяца.

### 3.10. Требования безопасности труда при перевозке и обмене почты с использованием морского транспорта

3.10.1. Работники связи, сопровождающие почту на судах морского флота, должны выполнять требования [РД 31.81.10-91](#) "Правила техники безопасности на судах морского флота".

3.10.2. На судне без разрешения вахтенного начальника запрещается:

- включать или выключать какие-либо механизмы и приборы;
- сходить в неосвещенные помещения, а также в служебные помещения;
- находиться в районе проведения работ, выполняемых судовым экипажем или портовыми рабочими;
- заходить на огражденные участки;
- находиться вблизи швартовых канатов.

3.10.3. В каютах на судне запрещается:

- пользоваться кипятильниками, чайниками, кофеварками, утюгами и другими нештатными бытовыми электроприборами;
- обертывать электролампы бумагой, занавесками и другими горючими материалами;
- сушить одежду и другие предметы на электрогрелках и батареях отопления;
- оставлять ключи в замочных скважинах со стороны кают при их закрытии на ключ.

3.10.4. Находясь на судне работники связи должны:

- соблюдать осторожность при пользовании ванными и душевыми, так как на мокрой палубе легко поскользнуться;
- курить в отведенных для этого местах, курить лежа в постели запрещено;
- передвигаясь по судну, соблюдать осторожность, никогда не бегать по палубам и трапам. При передвижении по судну одна рука должна быть свободна для поддержки.

3.10.5. При использовании для перевозки почты судовых шлюпок, катеров и других плавсредств работникам связи, сопровождающим почту, запрещено:

- садиться в шлюпку или покидать ее без разрешения командира шлюпки;
- стоять, сидеть на бортах и транцевой доске;
- ходить по банкам, становиться коленями на них;
- держать руки на планшире шлюпки при стоянке, подходе и отходе ее от борта судна или причала;
- перемещаться или меняться местами без разрешения командира шлюпки;
- наваливаться корпусом тела на румпель руля;

- ставить паруса, если шлюпка для этого не приспособлена;
- допускать скопление воды в шлюпке;
- находиться между шлюп-талями и штевнями шлюпки во время ее подъема и спуска;
- отталкивать шлюпку от борта судна руками;
- находиться в шлюпке без спасательных нагрудников;
- курить и пользоваться открытым огнем.

### 3.11. Требования безопасности при перевозке почты аэросанями, аэросанями-амфибиями, мотосанями

3.11.1. Аэросани и аэросани-амфибии являются скоростным транспортом. Наличие воздушного винта и большая скорость движения - источники повышенной опасности для экипажа, сопровождающих и обменивающих почту, находящихся вблизи этого вида транспорта.

3.11.2. Для управления аэросанями-амфибиями на внутренних судоходных путях необходимо иметь свидетельство (удостоверение) водителя-моториста.

3.11.3. Руководители предприятий связи обязаны:

- проверить правильность загрузки аэросаней, аэросаней-амфибий, наличие и исправность спасательных средств, убедиться в знании водителями маршрутов и в зависимости от погодных условий дать разрешение на выход с обязательной отметкой в журнале;

- после обмена почты и выхода аэросаней или аэросаней-амфибий далее по маршруту сообщить по телефону в следующий пункт обмена почты о времени их выхода;

- в случае неприбытия аэросаней или аэросаней-амфибий, вышедших из соседнего пункта, немедленно принять меры к их розыску и оказанию помощи экипажу;

- проверять знания работниками правил техники безопасности с привлечением представителей транспортной организации;

- контролировать, чтобы выбранная трасса движения аэросаней и аэросаней-амфибий (в зимнее время) была своевременно отмечена вешками.

3.11.4. Работник, обменивающий почту, обязан:

- прибыть к месту обмена почты заблаговременно, за 10 - 15 мин. до подхода аэросаней или аэросаней-амфибий, проследить, чтобы не было посторонних лиц в опасной зоне при подходе аэросаней или аэросаней-амфибий к месту обмена почты, а также при их отправлении;

- обменивать почту только после того, как будут обеспечены безопасные условия работы (выключено зажигание, аэросани-амфибия надежно пришвартованы, трап оборудован перилами);

- знать, что при запуске к работе двигателя в радиусе 25 м (опасная зона) находиться запрещено;

- подходить к аэросаням только с передней части (зона видимости водителя) и по сигналу водителя.

3.11.5. Аэросани-амфибия при работе на воде должны быть укомплектованы спасательными средствами. Наличие спасательных средств должно соответствовать числу лиц, находящихся на борту.

3.11.6. Аэросани, аэросани-амфибии должны иметь на борту укомплектованную аптечку первой медицинской помощи.

3.11.7. Обмен почты с аэросанями и аэросанями-амфибиями должен производиться вне населенного пункта в постоянном месте, установленном руководством предприятия связи и транспортным предприятием.

3.11.8. Аэросани загружаются почтой только при неработающем двигателе.

3.11.9. Перевозимые грузы должны быть тщательно закреплены.

3.11.10. Запрещается:

- производить обмен почты в неустановленных местах;
- давать полные обороты двигателя при отходе от берега, не убедившись в том, что в воздушный поток от винта не попадут люди или лодка;
- движение в штормовую погоду.

3.11.11. Руководители предприятий почтовой связи, эксплуатирующих мотосани, должны разработать дополнительные инструкции по технике безопасности с учетом местных специфических условий эксплуатации и карты-схемы маршрутов движения мотосаней с указанием наиболее сложных и опасных участков трассы, мест переправ через водоемы, а также пунктов питания, отдыха, заправки топливом.

3.11.12. При организации регулярного движения мотосаней необходимо спроектировать и подготовить трассу.

3.11.13. Перевозка почты разрешается только на буксируемом мотосанями санном прицепе. При этом следует учитывать, что мотосани могут эксплуатироваться с груженными санными прицепами лишь в несложных дорожных условиях.

3.11.14. Санный прицеп должен быть загружен в пределах указанной грузоподъемности.

3.11.15. Размещение почты на санном прицепе должно быть равномерным, при этом более тяжелую почту следует класть на дно прицепа

3.11.16. Перевозимая на прицепе почта должна надежно закрепляться для предотвращения ее самопроизвольного смещения во время движения по неровной дороге.

3.11.17. Работник, сопровождающий почту, должен находиться на сиденье мотосаней, расположенном сзади водителя.

3.11.18. Запрещается:

- перевозить людей на санном прицепе мотосаней;
- спрыгивать с мотосаней или садиться на них во время движения;
- свешивать ноги за пределы подножек во время движения мотосаней.

### 3.12. Требования безопасности при перевозке и обмене почты с использованием авиационного транспорта

3.12.1. Обмен почты с воздушными судами производится в местах, установленных приказом руководителя авиапредприятия по согласованию с руководством предприятия связи.

3.12.2. Работники связи, участвующие в операциях по обмену почты на территории авиапредприятия или местах стоянок воздушных судов, должны пройти инструктаж у должностных лиц авиапредприятия и выполнять требования и правила поведения на территории аэропорта или мест стоянок воздушных судов, установленные в авиапредприятии.

3.12.3. Работники связи могут находиться вблизи воздушных судов при обмене почты с экипажем, а также при контроле за погрузкой и выгрузкой почты.

3.12.4. Работники связи, которые должны находиться на территории аэропорта для выполнения служебных обязанностей, обязаны знать зоны, скорости движения и маршруты движения транспорта и людей, правила подъезда и отъезда средств транспорта к воздушным судам.

3.12.5. Работники по обмену почты не должны подходить к воздушному судну до полной остановки воздушных винтов (двигателей). В исключительных случаях командир воздушного судна может принять решение о проведении операций по обмену почты при работающих двигателях с соблюдением установленных требований безопасности, специально оговоренных в документации для данного типа воздушного судна.

3.12.6. Погрузка почты в воздушное судно и ее выгрузка производится в присутствии члена экипажа (бортпроводника), ответственного за погрузку.

3.12.7. Запрещается:

- допускать к обмену почты с воздушными судами лиц, не сдавших экзамены по технике безопасности и не прошедших инструктаж в авиапредприятии;

- оставлять без присмотра почтовые отправления на территории аэропорта, местах стоянок воздушных судов, рулежных дорожках и т.д.;

- использование автотранспортных средств с неисправностями, не оборудованных амортизационными защитными устройствами, не укомплектованных средствами пожаротушения и упорными колодками (подколесными упорами);

- передвижение средств транспорта и людей в неустановленных местах;

- обмен почты в неустановленных местах.

### 3.13. Требования безопасности при доставке почты

3.13.1. Доставка почты населению, предприятиям, учреждениям и организациям должна быть организована с применением транспортных средств (моторизованных или гужевых).

При невозможности или неэффективности применения транспортных средств допускается доставка почты пешим порядком.

3.13.2. Обучение работников [Правилам](#) дорожного движения необходимо проводить с привлечением сотрудников ГАИ. Инструктивные занятия должны проводиться не реже двух раз в год, в осенне-зимний период и весной.

3.13.3. При моторизованной доставке почты руководители предприятий связи обязаны разрабатывать инструкции по технике безопасности исходя из местных условий.

3.13.4. Освещенность рабочей поверхности стола почтальона должна быть не менее 300 лк при люминесцентных лампах и не менее 200 лк при лампах накаливания.

3.13.5. Для сортировки почты, расфальцовки газет на рабочем месте должны быть напальчники, губка с водой.

3.13.6. Ширина проходов между столами, а также между столами и производственным оборудованием должна быть не менее 800 мм.

3.13.7. Руководители предприятий связи обязаны обеспечивать почтальонов противоскользящими приспособлениями для обуви.

Руководители доставочных предприятий в период гололеда обязаны проверять применение почтальонами противоскользящих приспособлений к обуви.

3.13.8. На предприятиях связи должны быть выделены и оборудованы специальные помещения (места) для сушки спецодежды, спецобуви.

3.13.9. Шкафы опорных пунктов (абонентские шкафы) должны устанавливаться в местах, удобных и безопасных при их эксплуатации.

3.13.10. Шкафы опорных пунктов, абонентские шкафы, устанавливаемые в жилых зданиях, имеющих три и более этажей, должны быть размещены на первых этажах в предусмотренных для них местах. Допускается установка абонентских шкафов в специально выделенных помещениях.

Ящики почтовые индивидуальные, устанавливаемые гражданами частных домов, должны быть размещены вне территории двора в безопасном и удобном для почтальона месте.

3.13.11. Шкафы опорных пунктов, групповые абонентские шкафы, устанавливаемые на открытых площадках, должны размещаться в местах, удобных для подъезда и маневрирования автотранспортных средств и безопасной работы почтальона.

3.13.12. При установке шкафов опорных пунктов, групповых абонентских и абонентских шкафов должно быть обеспечено надежное их крепление. Шкафы должны быть установлены с учетом требований [ГОСТ 12.2.033](#).

Расстояние между полом (тротуаром) и дверкой верхней секции абонентского шкафа не должно превышать 1650 мм; расстояние между дверкой нижней секции шкафа и полом (тротуаром) не должно быть менее 600 мм.

3.13.13. Освещенность поверхности абонентских шкафов и шкафов опорных пунктов, устанавливаемых в жилых зданиях и на площадках, а также в подходах к ним, должна быть не менее 150 лк при люминесцентных лампах и не менее 75 лк при лампах накаливания.

3.13.14. Производственные площадки для групповых абонентских шкафов и шкафов опорных пунктов, устанавливаемых вне помещений, и подходы к ним должны быть ровными, а в зимнее время очищены от снега, льда, посыпаны песком. Очистка территории должна производиться работниками жилищно-коммунального хозяйства (ЖЭК, ДЭЗ, ДУ, поселковых советов, сельских советов и др.) в соответствии с правилами по организации уборки территории, утвержденными местными органами власти.

3.13.15. Перед укладкой почты в шкафы абонентские, шкафы опорных пунктов, групповые абонентские шкафы, а также в ящики почтовые индивидуальные должна быть проверена их исправность (не должно быть острых кромок, заеданий при открывании и закрывании секций шкафов, неисправных замков и т.д.).

3.13.16. Профилактический осмотр состояния шкафов абонентских, шкафов опорных пунктов и групповых абонентских шкафов должен проводиться в установленном порядке.

3.13.17. Запрещается укладывать почту в неисправные шкафы опорных пунктов (абонентские шкафы).

3.13.18. Обо всех неисправностях шкафов опорных пунктов (абонентских шкафов), о неудовлетворительном состоянии подъездных путей к опорным пунктам необходимо сообщать непосредственному руководителю предприятия связи.

3.13.19. Транспортные средства (автомобили, мотоциклы, мотороллеры, мопеды, велосипеды и другие виды транспорта), применяемые для доставки почты, должны соответствовать требованиям технических условий завода-изготовителя, быть исправными и иметь необходимую техническую документацию.

3.13.20. Движение автотранспорта к шкафам опорных пунктов (абонентским шкафам) должно осуществляться по маршруту, утвержденному руководителем предприятия связи.

3.13.21. Маршруты движения автотранспорта должны быть вывешены в отделах (цехах) доставки почты на видном месте.

3.13.22. Запрещается открывать дверцу автомобиля и выходить из него до полной его остановки.

3.13.23. Транспортные средства (мопеды, велосипеды и др.), закрепленные за предприятием связи, перед выдачей их почтальону для доставки почты должны подвергаться осмотру и выдаваться под роспись в журнале. Периодичность осмотра должна быть установлена руководителем предприятия связи.



3.13.24. Мопеды и велосипеды должны быть оборудованы звуковым сигналом (звонком), иметь исправные тормоза, фонарь спереди и красный отражатель света сзади.

3.13.25. Укладывать почту на транспортные средства следует так, чтобы не происходило ее смещение и падение при движении транспорта. Сначала должна быть уложена почта для дальних опорных пунктов, затем для ближних по ходу движения транспорта.

При доставке почты на мотоцикле, мотороллере, мопеде, велосипеде разносная сумка должна быть закреплена на багажнике.

3.13.26. Движение транспортных средств к шкафам опорных пунктов, групповым абонентским шкафам должно осуществляться по маршруту моторизованной доставки почты, утвержденному руководителем предприятия связи и согласованному с автотранспортным предприятием.

Схема маршрута моторизованной доставки почты должна быть вывешена в помещении предприятия связи (отделения связи, цеха, участка почтамта, узла связи).

3.13.27. Места остановок транспортных средств для выгрузки почты в групповые абонентские шкафы должны быть обозначены органами ГАИ (по заявке предприятия связи).

3.13.28. На рабочем месте должна быть схема маршрута движения почтальона по доставочному участку. Маршрут должен составляться с учетом максимальной безопасности движения почтальона, рельефа местности, состояния и конфигурации дорог и утверждаться руководителем отделения связи, цеха, участка почтамта (узла связи).

На схеме маршрута должны быть выделены опасные места переходов, переездов (через дороги, железнодорожные пути, овраги, реки и т.п.), а также указаны виды транспорта, курсирующего на маршруте.

Со схемой маршрута почтальон должен быть ознакомлен под роспись.

3.13.29. Движение по проезжей части на велосипедах (мопедах) разрешается только в один ряд и на расстоянии не более 1 м от ее правого края. Кратковременный выезд за эти пределы с соблюдением осторожности допускается только для объезда препятствий с предварительной подачей сигнала "поворот налево".

3.13.30. Поворот велосипеда (мопеда) налево (разворот) разрешается лишь на перекрестках и только с той улицы, по которой проезд автомобилей возможен не более чем в один ряд для одного направления (трамвайный путь считается как ряд движения). Для поворота с более широкой улицы, а также для разворота на перегонах почтальон обязан сойти с велосипеда и везти его, соблюдая правила, установленные для пешеходов.

3.13.31. При доставке почты на велосипедах (мопедах) запрещается:

- пользоваться велосипедом (мопедом) во время гололеда;
- ездить по тротуарам, пешеходным дорожкам садов, парков, бульваров;
- отпускать при езде руль;
- прицепляться за движущийся впереди транспорт;
- перевозить людей на раме, а также предметы, которые могут помешать управлению.

3.13.32. При доставке почты пешим порядком проход почтальона за смену не должен превышать 10 км согласно Межотраслевым требованиям научной организации труда при проектировании новых (реконструкции действующих) предприятий, разработке технологических процессов и оборудования.

При протяженности доставочного участка свыше 10 км и отсутствии на маршруте движения почтальона общественного транспорта должны быть приняты меры по обеспечению почтальонов мопедами, велосипедами, гужевым или другим видом транспорта.

---

Запрещается почтальону пользоваться транспортом, не приспособленным для перевозки людей.

3.13.33. Масса сумки с корреспонденцией и печатью для почтальонов не должна превышать 7 кг, а масса вложения сумки-тележки - 30 кг.

Масса сумки с корреспонденцией и печатью в течение 1/3 рабочего времени для почтальонов-подростков мужского пола (от 16 до 18 лет) не должна превышать 10 кг, для почтальонов-подростков женского пола (от 16 до 18 лет) - 7 кг. В остальное рабочее время масса сумки не должна превышать 4 кг.

Масса сумки разносной должна быть не более 1,5 кг.

3.13.34. При работе на доставочном участке почтальон обязан:

- соблюдать правила дорожного движения для пешеходов;
- ходить только по тротуару, а где его нет - по краю проезжей части; на дорогах - навстречу идущему транспорту по левому краю (левой обочине);
- переходить проездную часть в местах, где имеются линии или указатели перехода, пешеходные тоннели, а где их нет - на перекрестках улиц по линии тротуаров;
- переходить через железнодорожные пути в местах, специально предназначенных для перехода;
- автомобильную или железную дорогу вне населенного пункта переходить только на участках, где она хорошо просматривается в обе стороны;
- прежде чем переходить улицу или дорогу, следует убедиться в полной безопасности (посмотреть налево, а дойдя до середины - направо);
- выходить на проезжую часть улицы (дороги) при регулируемом движении можно только при зеленом сигнале светофора, светового указателя или разрешающем жесте регулировщика;
- почтальоны, не успевшие закончить переход, должны ожидать разрешающего сигнала на середине улицы (дороги) или островке безопасности;
- ожидать автобус, троллейбус, трамвай разрешается лишь на посадочных площадках, а там, где их нет, - на тротуаре (обочине дороги);
- соблюдать осторожность при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части;
- транспорт,двигающийся по рельсам, следует обходить спереди, весь остальной транспорт - сзади;
- входить в автобус, троллейбус или трамвай и выходить из них разрешается только на остановках.

3.13.35. Почтальон должен быть обеспечен свистком, а при доставке почты в темное время суток - также карманным фонарем.

3.13.36. При работе на доставочном участке запрещается:

- нарушать маршрут доставки;
- переходить улицу в неустановленных местах при наличии указателей для перехода;
- переходить дорогу перед приближающимся транспортом;
- переходить через реки, ручьи, овраги в местах, не установленных для перехода.

3.13.37. На каждом доставочном участке предприятия связи должен быть журнал состояния доставочных участков для записи нарушений, обнаруженных почтальонами при работе на доставочных участках:

---

неисправные лестничные марши, лифты, плохо освещенные площадки, неисправные мосты, неудовлетворительное состояние пешеходных дорожек (не очищенных от снега, льда, не посыпанных песком), содержание собак без привязи и т.д.

3.13.38. Руководители доставочных участков предприятий связи обязаны ежедневно проверять записи в журналах и по отмеченным нарушениям требований безопасности на доставочных участках принимать соответствующие меры; не реже 1 раза в квартал осуществлять контрольные проверки состояния доставочных участков.

3.13.39. В период неблагоприятных погодных условий руководители доставочных участков предприятий связи обязаны проводить внеплановый инструктаж с работниками доставочной службы с отметкой в журнале. Перед выходом почтальонов в доставку в период гололеда напоминать о правилах работы в условиях повышенной опасности и проверять наличие у них обуви на противоскользящей подошве или обуви с противоскользящим приспособлением.

На видном для почтальона месте необходимо вывешивать предупреждающие плакаты с надписью "Осторожно, гололед".

3.13.40. Руководители предприятий связи обязаны:

- постоянно проводить через местные органы власти работу по благоустройству доставочных участков, улучшению освещения улиц и нумерации домов, добиваться принятия соответствующих мер борьбы с безнадзорными собаками;

- требовать от граждан, имеющих собак, выноса почтового ящика в место, обеспечивающее безопасную доставку почты;

- по согласованию с местными органами власти разрабатывать специальные памятки о правилах содержания собак и рассылать их гражданам, имеющим собак.

3.13.41. Руководители предприятия связи имеют право решать самостоятельно вопрос о прекращении доставки почты в дома, где не созданы безопасные для почтальонов условия труда (имеются нарушения гражданами правил содержания собак, отсутствует освещение, неудовлетворительное состояние лестничных маршей, тротуаров, дорог и др.), что может привести к случаям травматизма.

3.13.42. При наличии на маршруте движения почтальона нарушений требований безопасности труда (неисправных лестниц, лифтов, плохо освещенных или неосвещенных площадок, не очищенных от снега и льда и не посыпанных песком пешеходных дорожек, неисправных мостов, наличие у граждан собак, содержащихся не на привязи, размещение гражданами частных домов ящиков почтовых индивидуальных в местах неудобных и опасных для почтальона и др.) руководством предприятия связи должны быть приняты меры через местные органы власти по устранению опасных факторов, которые могут привести к травматизму.

3.13.43. Для доставки почты гужевым транспортом должны использоваться только исправные повозки (сани). При движении по дорогам в темное время суток и в других условиях недостаточной видимости гужевая повозка (сани) должна иметь спереди фонарь с белым светом, сзади фонарь с красным светом (с левой стороны).

3.13.44. Гужевым транспортом доставка почты должна производиться только на специально выделенных лошадях.

3.13.45. Управлять гужевыми повозками (санями), ехать верхом разрешается лицам, знающим [Правила](#) дорожного движения, обученным езде, управлению гужевым транспортом, умеющим ориентироваться в обстановке движения по маршрутам, а также умеющим самостоятельно седлать и запрягать лошадь.

3.13.46. Почта должна перевозиться гужевым транспортом по маршруту, утвержденному руководителем предприятия связи.

3.13.47. Почта на повозку (сани) должна укладываться равномерно по всей площадке и не должна выступать за ее (их) габариты.

3.13.48. Движение по проезжей части на гужевых повозках (санях), верхом на животных разрешается только в один ряд на расстоянии не более 1 м от ее правого края.

3.13.49. При доставке почты гужевым транспортом запрещается:

- возчику и почтальону, сопровождающему почту, при движении по маршруту свешивать ноги за край повозки (саней);
- проезд по труднопроходимым лесистым и заболоченным дорогам;
- движение по залитым водой дорогам во время разлива рек;
- проезд через неисправные мосты.

3.13.50. О неисправных мостах на пути следования возчик или почтальон, сопровождающий почту, обязан сообщить руководителю своего предприятия для принятия необходимых мер.

3.13.51. Движение по льду замерзших рек разрешается в местах, указанных местными органами власти.

3.13.52. Въезжать (заходить) на паром и съезжать (сходить, выходить) с парома можно лишь после полной его остановки в местах причаливания.

3.13.53. В отдаленных районах Крайнего Севера, Дальнего Востока и других местах со специфическими условиями перевозки и доставки почты должны быть разработаны специальные инструкции по охране труда применительно к местным условиям. Инструкции должны быть согласованы с технической инспекцией труда профсоюза работников связи.

#### 3.14. Требования безопасности при установке киосков "Роспечать" и при работе в них

3.14.1. Установка киосков "Роспечать" должна производиться в соответствии с проектом производства работ (ППР) с помощью стрелового самоходного крана (автомобильного, пневмоколенного и т.д.) с учетом требований по технике безопасности по [СНиП III-4-80](#).

3.14.2. Опасная зона (зона производства работ) должна быть ограждена инвентарными переносными защитными ограждениями, обносками или защитными настилами. Не реже чем через каждые 5 м ограждения должны быть установлены знаки безопасности с надписью "Опасная зона".

3.14.3. При наличии в зоне производства работ воздушных линий электропередачи или контактных сетей городского транспорта должны быть приняты дополнительные меры по безопасной организации работ.

3.14.4. Строповка киосков в процессе их установки должна осуществляться съемными грузозахватными приспособлениями в соответствии с техническими условиями на данный тип киоска и проектом производства работ (ППР).

3.14.5. Работники, осуществляющие работы по перемещению и установке киосков "Роспечать", должны быть обучены безопасным приемам работы.

Приказом по предприятию должно быть назначено лицо, ответственное за безопасное производство работ по перемещению и установке киосков "Роспечать".

3.14.6. Монтаж электрооборудования в киоске "Роспечать" и подключение его к электросети должны быть выполнены в соответствии с [Правилами](#) устройства электроустановок (ПУЭ).

3.14.7. Эксплуатация и обслуживание электрооборудования должны выполняться в соответствии с [Правилами](#) эксплуатации электроустановок потребителей ПТЭ и [Правилами](#) техники безопасности при эксплуатации электроустановок потребителей ПТБ.

Эксплуатация киосков "Роспечать" без защитного заземления (зануления) категорически запрещается.

3.14.8. Светильники должны быть закрыты стеклянными колпаками или светорассеивающими решетками. Расстояние от светильников и электропроводов до печатной и другой продукции должно быть не менее 0,5 м.

3.14.9. Для обогрева газетно-журнальных киосков в холодное время года допускается применение электрообогревателей с закрытыми нагревательными элементами.

3.14.10. Если для обогрева киоска применяется панельное отопление, то киоскеру необходимо следить, чтобы на панели не попадала бумага. Запрещается самостоятельно переносить панели с мест крепления.

3.14.11. Электрообогревательные приборы должны быть установлены на расстоянии не менее 0,5 м от места нахождения печатной и другой продукции и не менее 1,0 м от боковых ограждающих решеток.

3.14.12. В жаркое время года киоски должны быть снабжены бытовыми электровентиляторами.

3.14.13. Киоски "Роспечать" должны быть снабжены углекислотными огнетушителями, размещенными на видных легкодоступных местах.

3.14.14. При приеме на работу киоскеры должны быть обучены правилам эксплуатации электроприборов и мерам пожарной безопасности в киоске.

3.14.15. Киоскер обязан:

- содержать киоск в чистоте, не допуская его захламления оберточной бумагой и другими сгораемыми материалами;

- перед включением освещения, обогревателя или электровентилятора необходимо убедиться в исправности электропроводки и приборов;

- при включении электроприборов в сеть в электрощитах должны применяться только калиброванные плавкие предохранители;

- при обнаружении неисправностей электропроводки, электроприборов немедленно отключить электросеть и вызвать электрика;

- перед уходом из киоска выключить освещение, электронагревательные приборы и электровентиляторы.

3.14.16. В случае возникновения пожара:

- выключить электроосвещение, электроприборы и немедленно вызвать пожарную команду;

- до прибытия пожарных принять меры к тушению очага загорания и эвакуации имущества киоска. Тушение пожара организовать имеющимися первичными средствами (песок, огнетушители и т.п.).

3.14.17. В киоске запрещается:

- пользоваться неисправными электроприборами и временными электропроводками;

- производить самостоятельно ремонт электрообогревательных приборов и электросети;

- оставлять электроприборы, включенные в сеть, без присмотра;

- пользоваться электроприборами с открытой спиралью (электроплитки, электрорефлекторы и др.);

- хранить легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, керосин, масло и др.);

- применять бумажные и матерчатые абажуры;

- вешать одежду и другие предметы на штепсельные розетки и выключатели;

- закрывать электропроводку, электрошкафы картинками, плакатами и другими предметами из легковоспламеняющихся материалов;

- складывать печатные издания у стен и на стеллажах вплотную к электропроводке, в шкафах, где размещен электрощит;

- курить и пользоваться открытым огнем.

Приложение 1  
к ПОТ Р О-45-001-94

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ ПО СТЕПЕНИ ОПАСНОСТИ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

(Извлечение из ПУЭ)

В отношении опасности поражения людей электрическим током различаются:

1. Помещения с повышенной опасностью, характеризующиеся наличием в них одного из следующих условий, создающих повышенную опасность:

а) сырости (относительная влажность воздуха длительно превышает 75%) или токопроводящей пыли (по условиям производства выделяется технологическая пыль в таком количестве, что она может оседать на проводах, проникать внутрь машин, аппаратов и т.п.);

б) токопроводящих полов (металлические, земляные, железобетонные, кирпичные и т.п.);

в) высокой температуры (температура превышает постоянно или периодически (более 1 сут.) +35 °С);

г) возможности одновременного прикосновения человека к имеющим соединение с землей металлоконструкциям зданий, технологическим аппаратам, механизмам и т.п., с одной стороны, и к металлическим корпусам электрооборудования, - с другой.

2. Особо опасные помещения, характеризующиеся наличием одного из следующих условий, создающих особую опасность:

а) особой сырости (относительная влажность воздуха близка к 100% - потолок, стены, пол и предметы, находящиеся в помещении, покрыты влагой);

б) химически активной или органической среды (постоянно или в течение длительного времени содержатся агрессивные пары, газы, жидкости, образуются отложения или плесень, разрушающие изоляцию и токоведущие части электрооборудования);

в) одновременно двух или более условий повышенной опасности.

3. Помещения без повышенной опасности, в которых отсутствуют условия, создающие повышенную или особую опасность.

4. Территории размещения наружных электроустановок приравниваются к особо опасным помещениям.

Приложение 2  
к ПОТ Р О-45-001-94

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ (ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ НА РАБОТУ)

## И ПЕРИОДИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ТРУДЯЩИХСЯ

(Извлечение из письма Министерства связи РФ и ЦК профсоюза работников связи РФ от 05.02.92 N 33-д)

Целью предварительных медицинских осмотров при поступлении на работу является определение соответствия (пригодности) рабочих и служащих поручаемой им работе, предупреждение общих и профессиональных заболеваний, несчастных случаев, обеспечение безопасности труда.

Проведение периодических медицинских осмотров обеспечивает динамическое наблюдение за состоянием здоровья работающих в условиях профессиональных вредностей и неблагоприятных условий труда, своевременное установление начальных признаков профессиональных заболеваний, их профилактику и выявление общих заболеваний, препятствующих продолжению работы во вредных условиях труда, а также выявление заболеваний в целях предупреждения несчастных случаев и обеспечения безопасности труда.

1. Предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры работников связи проводятся медико-санитарными частями и территориальными лечебно-профилактическими учреждениями, в районе деятельности которых находятся предприятия и организации связи.

2. Предварительные и периодические медицинские осмотры водителей индивидуальных автотранспортных средств проводятся лечебно-профилактическими учреждениями по месту жительства либо по месту работы.

3. Предварительному медицинскому осмотру подвергаются все вновь поступающие на работу с вредными веществами и неблагоприятными условиями труда.

4. Вопрос о необходимости осмотров работников связи, занятых работами, не перечисленными в [Списке](#), решается органами и учреждениями санитарно-эпидемиологической службы исходя из конкретных условий труда.

5. Периодическим медицинским осмотрам подвергаются трудящиеся, работающие с вредными веществами и неблагоприятными производственными факторами, водители индивидуальных транспортных средств в соответствии с [рп. 5](#) Списка.

Органы и учреждения санитарно-эпидемиологической службы решают вопрос об установлении дополнительного медицинского осмотра лиц, занятых на тех видах работ, на которых периодические медицинские осмотры предусмотрены 1 раз в 2 - 3 года, исходя из конкретной санитарно-гигиенической ситуации. По решению администрации, органов государственного санитарного надзора и администрации лечебно-профилактических учреждений лица после перенесенных тяжелых заболеваний, травм могут быть направлены для прохождения периодического медицинского осмотра досрочно.

6. Предварительные и периодические медицинские осмотры проводятся врачами-специалистами с применением лабораторных и функциональных исследований в соответствии с [рп. 4](#) Списка.

При проведении предварительных и периодических медицинских осмотров все женщины обязательно осматриваются врачом акушером-гинекологом с проведением цитологического и бактериоскопического исследования. Сроки гинекологических осмотров должны совпадать со сроками периодических медицинских осмотров, но не реже 1 раза в год.

7. Предварительные и периодические медицинские осмотры проводятся в установленное решением трудового коллектива время.

8. Учреждения санэпидслужбы, администрация предприятия, Госавтоинспекция, администрация лечебно-профилактических учреждений имеют право направлять трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств на досрочное медицинское переосвидетельствование в порядке экспертизы (после перенесенного тяжелого заболевания, травмы и др.), повод для направления на досрочный осмотр должен быть указан в направлении.

9. Контингенты, подлежащие предварительным и периодическим медицинским осмотрам, определяет санитарно-эпидемиологическая станция совместно с администрацией и профсоюзным комитетом предприятия (по цехам, профессиям и неблагоприятным факторам не позднее 1 декабря предшествующего года).

---

Санитарно-эпидемиологическая станция также осуществляет контроль за полнотой охвата и своевременностью проведения предварительных и периодических медицинских осмотров контингентов.

10. При прохождении предварительного медицинского осмотра администрация предприятия (органы Госавтоинспекции) в направлении в лечебно-профилактическое учреждение, проводящее предварительные осмотры, должна полностью указать фамилию, имя, отчество, год рождения, профессию освидетельствуемого, вредные факторы и неблагоприятные условия труда (категорию транспортных средств) на рабочем месте в соответствии со [Списком](#).

11. Администрация профессионально-технических училищ, курсов по профессиональной подготовке и др. в случаях, если после их окончания трудящиеся по роду своей деятельности будут подвергаться воздействию вредных и неблагоприятных условий труда, обязана направить указанный контингент для проведения предварительных медицинских осмотров до начала обучения.

12. Администрация предприятия в месячный срок на основании полученных от санэпидстанции материалов составляет поименный список лиц, подлежащих периодическим медицинским осмотрам, с указанием наименования производств, цехов, профессий, производственных вредных факторов, воздействию которых подвергается работающий, стажа работы в данных условиях. [Список](#) согласовывается с санитарно-эпидемиологической станцией в части соответствия наименований цехов, профессий и производственных факторов.

13. Администрация предприятия издает приказ о проведении медицинских осмотров, обеспечивает и несет ответственность за своевременную и организованную явку работников на эти осмотры и обследования, осуществляет контроль за соблюдением сроков прохождения периодических медицинских осмотров.

Администрация несет ответственность за допуск к работе лиц, не прошедших предварительный или периодический медицинский осмотр, а также не допущенных к работе по медицинским показаниям.

14. Своевременное прохождение медицинского переосвидетельствования водителей транспортных средств контролируется Госавтоинспекцией (в период проведения годового технического осмотра и выборочно).

15. Водители индивидуальных транспортных средств для прохождения периодических медицинских осмотров представляют удостоверение на право управления транспортными средствами и предыдущее заключение медицинской комиссии (медицинскую справку) - [форма 083/У-89](#).

16. Главные врачи лечебно-профилактических учреждений, осуществляющих предварительные и периодические медицинские осмотры, приказом по учреждению создают комиссию для проведения осмотров, определяют время ее работы, обеспечивают мероприятия по подготовке врачей (в том числе путем направления их на курсы повышения квалификации), выделенных для проведения медицинских осмотров, и несут ответственность за их качество, организуют проведение всех лабораторных (забор материала, получение результатов исследования) и функциональных исследований, получение необходимой информации из других лечебно-профилактических учреждений.

17. Основным лицом, проводящим предварительные и периодические медицинские осмотры, является участковый врач-терапевт цехового врачебного участка или участковый врач-терапевт территориального врачебного участка; в предварительных медицинских осмотрах участвуют все врачи-специалисты, предусмотренные [гр. 3](#) Списка, участие врачей-специалистов (невропатолога, офтальмолога, отоларинголога, дерматовенеролога, хирурга), предусмотренных [гр. 3](#) Списка, при проведении периодических медицинских осмотров определяется врачом-терапевтом, который в случае отсутствия медицинских показаний для непосредственного участия специалистов в медицинских осмотрах и достаточной его подготовки по указанным дисциплинам проводит осмотр и делает соответствующую запись о проведенном осмотре и его результате в медицинской карте ([форма 025/У-87](#)). Привлечение по медицинским показаниям других врачей-специалистов также определяется терапевтом. При недостатке или отсутствии врачей-специалистов в составе лечебно-профилактического учреждения, проводящего осмотры, они, по указанию вышестоящего органа здравоохранения, привлекаются или необходимые обследования проводятся в других учреждениях здравоохранения.

18. При проведении предварительных и периодических медицинских осмотров следует ознакомиться с характеристикой профессиональной деятельности, соответствующей профессией (специальностью) и



---

условиями труда.

Врачи, проводящие осмотры, должны знать особенности производства и возможную профессиональную патологию у работающих.

19. Врачи, участвующие в предварительных медицинских осмотрах, при решении вопроса о пригодности к работе (отсутствии противопоказаний) руководствуются медицинскими противопоказаниями согласно перечням.

При проведении периодических медицинских осмотров вопрос пригодности к работе трудящихся решается в каждом отдельном случае индивидуально с учетом особенностей функционального состояния организма, характера и выраженности патологического процесса, возраста трудящегося, профессиональной подготовки, стажа работы, условий труда и др.

При необходимости, следует запросить медицинскую документацию от соответствующих лечебно-профилактических учреждений.

В случаях, когда в медицинские противопоказания включены психические заболевания, алкоголизм, наркомания и токсикомания, в лечебно-профилактическое учреждение, проводящее медицинский осмотр, представляются, по его письменному запросу, справки из психоневрологического и наркологического диспансеров (диспансерных отделений), кабинетов по месту постоянной прописки обследуемого о его пригодности к работе или управлению индивидуальными автотранспортными средствами.

20. Лечебно-профилактическое учреждение, проводящее периодические медицинские осмотры, на основании полученного от администрации предприятия поименного списка работающих, подлежащих периодическим медицинским осмотрам в соответствии с [пунктом 12](#), составляет календарный план проведения осмотров. План согласовывается с администрацией предприятия в части сроков, с СЭС в части полного учета контингентов.

В плане указываются сроки осмотров, перечень выделяемых специалистов, характер рентгенологических, лабораторных и других видов исследований, которые необходимо провести. Объем исследований определяется по [гр. 4](#) Списка.

21. Все данные медицинского обследования заносятся в медицинскую карту, данные предварительного медицинского осмотра заносятся на бланк-вкладыш [формы 025/У-87](#), при этом каждый врач, принимающий участие в освидетельствовании, дает заключение о пригодности. На отдельный лист формы 025/У-87 выносятся данные профессионального маршрута трудящегося (предприятие, цех, участок, профессия, вредные и неблагоприятные условия труда в соответствии с [гр. 2](#) Списка). Эти данные при прохождении периодических медицинских осмотров уточняются. В дальнейшем при изменении трудовой деятельности в лист вносятся дополнения. При увольнении или переводе на другое предприятие медицинская карта с данными предварительных и периодических медицинских осмотров передается в лечебно-профилактическое учреждение по месту новой работы.

Данные освидетельствования водителей индивидуальных транспортных средств также заносятся в медицинскую карту ([форма 025/У-87](#)) лечебно-профилактического учреждения, проводящего освидетельствование. При проведении периодических медицинских осмотров одновременно заполняется "Карта учета диспансеризации".

22. После обследования в отношении каждого лица, проходящего предварительный медицинский осмотр, выносится заключение о профессиональной пригодности.

В отношении каждого лица, проходящего периодический медицинский осмотр, врачи, проводящие медицинское освидетельствование, намечают лечебно-профилактические мероприятия:

- динамическое наблюдение и необходимое лечение лиц, у которых выявлены нерезко выраженные отклонения со стороны органов и систем, в этиологии которых основную роль играет профессиональный фактор;

- направление на стационарное и санаторно-курортное лечение, диетпитание, в дома отдыха и санатории-профилактории (в зависимости от характера выявленных заболеваний);

---

- временный перевод по состоянию здоровья на другую работу с исключением противопоказанных факторов, при этом ВКК определяет характер рекомендуемой работы с учетом квалификации больного;

- перевод на работу в облегченных условиях при наличии последствий после перенесенного профессионального заболевания, являющегося противопоказанием для продолжения работы в прежних условиях;

- направление на ВТЭК для установления постоянной утраты трудоспособности, установления процента (степени) утраты трудоспособности.

Медицинское заключение о профессиональной пригодности, временном или постоянном переводе по состоянию здоровья на другую работу является обязательным для выполнения администрацией.

23. Лицам, прошедшим предварительный медицинский осмотр и признанным пригодными к работе с вредными факторами и в неблагоприятных условиях труда, выдается отрывной талон направления; водителям, годным к управлению транспортными средствами, в том числе при периодических осмотрах, выдаются заключения установленного образца - форма 083/У-89, подписанные главным врачом лечебно-профилактического учреждения, врачом-терапевтом и скрепленные печатью. В справку (форму 083/У-89) вписываются сведения об индивидуальном допуске, обязательном пользовании протезом, слуховым аппаратом, очками и др., а также вносятся данные о группе крови и резус-факторе.

Лицам, которым противопоказаны работы с вредными факторами и в неблагоприятных условиях труда, а также управление транспортными средствами (по данным предварительного осмотра), заключения на руки не выдаются, а пересылаются в 3-дневный срок администрации предприятия, выдавшего направление, или в Госавтоинспекцию.

24. Лечебно-профилактическое учреждение совместно с санэпидстанцией, администрацией, профсоюзным комитетом ежегодно обобщают результаты периодических медицинских осмотров работающих и составляют в течение года заключительный акт, в котором указываются следующие данные:

- количество лиц, подлежащих периодическому медицинскому осмотру, в том числе женщин;
- количество осмотренных (процент охвата осмотрами), в том числе женщин;
- количество выявленных лиц с подозрением на профинтоксикацию или профессиональное заболевание (в том числе женщин);
- количество лиц с общими заболеваниями;
- количество лиц, подлежащих направлению на стационарное и санаторно-курортное лечение, оздоровлению в домах отдыха, пансионатах и санаториях-профилакториях, нуждающихся в диетпитании (в зависимости от характера выявленных заболеваний);
- количество лиц, нуждающихся во временном переводе по состоянию здоровья на другую работу с исключением противопоказанных производственных факторов;
- количество лиц, нуждающихся в переводе на работу в облегченных условиях труда, при наличии последствий после перенесенного профессионального заболевания, являющихся противопоказанными для продолжения работы в прежних условиях;
- количество лиц, подлежащих направлению на ВТЭК для установления группы инвалидности;
- рекомендации по оздоровлению условий труда в цехах (участках) предприятия по результатам медицинских осмотров и санитарно-гигиенического заключения санитарного врача;
- о выполнении мероприятий, предусмотренных предыдущим актом.

В приложении к акту дается поименный список лиц, которым рекомендован перевод на другую работу, показано стационарное лечение, диетпитание и др.

Заключительный акт составляется в 4 экземплярах и передается для исполнения и контроля администрации, профкому предприятия, санэпидстанции, один экземпляр остается в лечпрофучреждении.

25. В случае установления при проведении медицинских осмотров признаков профессиональных заболеваний трудящиеся направляются на специальное обследование с целью уточнения диагноза и установления связи заболевания с профессиональной деятельностью в установленном порядке.

Санэпидстанция по запросу лечпрофучреждения составляет санитарно-гигиеническую характеристику условий труда обследуемого или информационную справку, которая подписывается главным врачом санэпидстанции и направляется с медицинской документацией в центр профпатологий для установления окончательного диагноза профессионального заболевания (связи заболевания с профессией).

За период обследования в вышеуказанных лечпрофучреждениях обследуемому больничный лист не выдается, а сохраняется заработная плата в соответствии с действующим законодательством.

На центры профпатологий возложены также функции решения конфликтных случаев, возникших при проведении предварительных и периодических медицинских осмотров.

26. Все лица с выявленными профессиональными заболеваниями, а также лица, у которых выявлены нерезко выраженные отклонения со стороны органов и систем, в этиологии которых основную роль играет профессиональный фактор, должны находиться на диспансерном наблюдении у соответствующих специалистов в зависимости от характера установленного патологического процесса (терапевт, невропатолог, дерматовенеролог и др.).

27. После окончания трудовой деятельности за трудящимися, страдающими профессиональными заболеваниями, сохраняется право получать медицинскую помощь в полном объеме в МСЧ по месту их прежней работы.

26. Особо сложные экспертные вопросы установления связи заболевания с профессией, а также конфликтные ситуации, возникшие при проведении предварительных и периодических медицинских осмотров и не нашедшие решения в лечебно-профилактическом учреждении и центрах профпатологий, рассматриваются в установленном порядке.

Приложение 1  
к Инструкции  
по проведению предварительных  
(при поступлении на работу)  
и периодических медицинских  
осмотров трудящихся

СПИСОК РАБОТ И ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИЙ РАБОТНИКОВ СВЯЗИ,  
ПРИ КОТОРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ  
НА РАБОТУ И ПЕРИОДИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ В ЦЕЛЯХ  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ  
И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

Наименование профессий	Опасные и вредные вещества и производственные факторы. Наименование работ	Участие специалистов	Лабораторные и функциональные исследования	Периодичность осмотров
1. Операторы связи по обработке	Пыль растительного происхождения	Терапевт, отоларинго-	Крупнокадровая флю-	1 раз в год

мешкотары	(п. 3.6, приложение N 1 к Приказу Министерства здравоохранения СССР от 29.09.89 N 555)	лог, дерматовенеролог	орография, ФВД, лейкоцитарная формула, динамометрия	
2. Операторы связи: - по обмену почты с почтовыми вагонами; - производящие сортировку посылок, пачек и мешков с печатью; - по упаковке пачек с печатью, заделке мешков; - по приему и выдаче посылок	Физические перегрузки: работы, связанные с перемещением вручную грузов массой больше 30 кг (для мужчин) и более 7 кг (для женщин), или сменный грузооборот более 5 т для мужчин и более 2 т для женщин (п. 5а, пр. 1)	Невропатолог, хирург, акушер-гинеколог, терапевт		1 раз в 2 года
3. Сортировщики посылок, печати, бандеролей вручную	Физические перегрузки: работы, связанные с перемещением вручную грузов массой больше 30 кг (для мужчин) и более 7 кг (для женщин), или сменный грузооборот более 5 т для мужчин и более 2 т для женщин (п. 5а, пр. 1)	Невропатолог, хирург, акушер-гинеколог, терапевт	Динамометрия	1 раз в 2 года
4. Сортировщики по выемке посылок из механизированных накопителей				
5. Почтальоны по доставке почтовых отправлений и периодической печати				
6. Почтальоны по сопровождению и обмену почты				
7. Сортировщики письменной корреспонденции, выполняющие работу вручную, не при машинах и механизмах	Пыль растительного происхождения (п. 3.6, пр. 1)	Терапевт, отоларинголог, офтальмолог, дерматовенеролог, невропатолог, хирург,	Крупнокадровая флюорография, ФВД, лейкоцитарная формула, динамометрия	1 раз в год
Операторы связи по упаковке пачек с печатью, заделке мешков	Физические перегрузки: работы, связанные с длительным пребыванием в положении стоя	Терапевт		1 раз в 2 года
8. Обработчики, сортировщики, экспедиторы Роспечати	Работы, связанные с локальным мышечным напряжением, преимущественно мышц кисти и предплечья (п. 5б, пр. 1)	Терапевт		
9. Проводники-электромонтеры почтовых вагонов, начальник (помощник начальника) почтового вагона	Обслуживание действующих электроустановок (п. 2, пр. 2). Физические перегрузки: работы, связанные с перемещением вручную грузов более 30 кг (для мужчин) и более 7 кг (для жен-	Терапевт, невропатолог, офтальмолог, отоларинголог, хирург, акушер-гинеколог	Исследования остроты и поля зрения, исследования вестибулярного аппарата, динамомет-	1 раз в 2 года

	щин) (п. 5а, пр. 1)		рия	
Другие работники предприятий почтовой связи				
Водители автотранспортных средств: - мотоциклы, мотороллеры, мотонарты всех типов и марок - категория А (п. 12.1, пр. 2) - мопеды всех типов и марок - категория А (п. 12.2, пр. 2)		Терапевт, невропатолог, офтальмолог, хирург, психиатр, акушер-гинеколог	ЭКГ, исследование вестибулярного аппарата, определение групп крови и резус-фактора, исследование остроты и полей зрения	1 раз в 3 года

Приложение 2  
к Инструкции  
по проведению предварительных  
(при поступлении на работу)  
и периодических медицинских  
осмотров трудящихся

**ПЕРЕЧЕНЬ  
ОБЩИХ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К РАБОТЕ, СВЯЗАННОЙ  
С ОПАСНЫМИ, ВРЕДНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ФАКТОРАМИ,  
И В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ  
И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА**

1. Врожденные аномалии органов с выраженной недостаточностью их функций.
2. Органические заболевания центральной нервной системы со стойкими выраженными нарушениями функций.
3. Хронические психические заболевания и приравненные к ним состояния, подлежащие обязательному диспансерному динамическому наблюдению в психоневрологических диспансерах, эпилепсия с пароксизмальными расстройствами.  
  
В случаях выраженных форм пограничных психических заболеваний вопрос о пригодности к соответствующим работам решается комиссией психоневрологического учреждения индивидуально.
4. Болезни эндокринной системы с выраженными нарушениями функций.
5. Злокачественные новообразования (после проведенного лечения вопрос может решаться индивидуально при отсутствии абсолютных противопоказаний).
6. Все заболевания (во всех стадиях) системы крови (в том числе кроветворных органов).
7. Гипертоническая болезнь III стадии.
8. Болезни сердца с недостаточностью кровообращения.

- 
9. Хронические болезни легких с выраженной легочно-сердечной недостаточностью.
  10. Бронхиальная астма тяжелого течения с выраженными функциональными нарушениями дыхания и кровообращения.
  11. Активные формы туберкулеза любой локализации.
  12. Язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки с хроническим рецидивирующим течением и склонностью к осложнениям.
  13. Циррозы печени и активные хронические гепатиты.
  14. Хронические болезни почек с явлениями почечной недостаточности.
  15. Коллагенозы.
  16. Болезни суставов со стойкими нарушениями функций, мешающие выполнению обязанностей по профессии.
  17. Беременность и период лактации (за исключением приема на работу членов семей, прибывших в районы Крайнего Севера и приравненные к ним районы по организованному набору и общественному призыву).
  18. Привычное невынашивание и аномалии плода в анамнезе у женщин, планирующих деторождение.
  19. Нарушение менструальной функции, сопровождающейся маточными кровотечениями (кроме работ с повышенным напряжением зрения).
  20. Глаукома декомпенсированная.

Приложение 3  
к Инструкции  
по проведению предварительных  
(при поступлении на работу)  
и периодических медицинских  
осмотров трудящихся

**ПЕРЕЧЕНЬ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ  
К ДОПУСКУ НА РАБОТУ, СВЯЗАННУЮ С ОПАСНЫМИ, ВРЕДНЫМИ  
И НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫМИ ФАКТОРАМИ**

(При проведении периодических медицинских осмотров вопрос противопоказаний к работе трудящихся решается индивидуально, с учетом особенностей функционального состояния организма, характера и выраженности патологического процесса, возраста трудящегося, профессиональной подготовки, стажа работы, условий труда и др.).

**3.6. Пыль растительного и животного происхождения**

1. Распространенные субатрофические изменения всех отделов верхних дыхательных путей. Искривление носовой перегородки, препятствующее носовому дыханию.
2. Хронические заболевания бронхолегочной системы, туберкулез легких.
3. Хронические заболевания переднего отрезка глаз (век, конъюнктивиты, роговицы, слезовыводящих путей).

- 
4. Хронические, часто рецидивирующие заболевания кожи.
  5. Аллергические заболевания при работе с пылью животного и растительного происхождения, полимерных материалов, металлов-аллергенов.
  - 4.4. Производственный шум (значительное напряжение слухового анализатора)
    1. Стойкое понижение слуха, хотя бы на одно ухо, любой этиологии.
    2. Отосклероз и другие хронические заболевания уха с неблагоприятным прогнозом.
    3. Нарушение функции вестибулярного аппарата любой этиологии, в том числе болезнь Меньера.
    4. Гипертоническая болезнь.
  - 4.9. Повышенное напряжение зрения (зрительно напряженные работы III и IV степени (0,5 - 1 мм) точности по СНиП и связанные со слежением за экраном и другими средствами отображения информации)
    1. Острота зрения с коррекцией не ниже 0,5 на одном глазу и 0,2 на другом глазу.
    2. Аномалии рефракций: миопия свыше 6,0 Д, гиперметропия свыше 4,0 Д, астигматизм выше 2,0 Д.
    3. Отсутствие бинокулярного зрения.
    4. Снижение аккомодации ниже возрастных норм.
    5. Лагофтальм.
    6. Хронические заболевания переднего отрезка глаз.
    7. Заболевания зрительного нерва, сетчатки.
    8. Глаукома.
  5. Физические перегрузки
    1. Заболевания опорно-двигательного аппарата с нарушением функций.
    2. Хронические заболевания периферической нервной системы.
    3. Облитерирующий эндартериит, болезнь Рейно, периферический ангиоспазм.
    4. Выраженное варикозное расширение вен нижних конечностей, тромбофлебит, геморрой.
    5. Выраженный энтероптоз, грыжи, выпадение прямой кишки.
    6. Аномалии положения женских половых органов. Опущение (выпадение) женских половых органов.
    7. Хронические воспалительные заболевания матки и придатков с частыми обострениями.

Приложение 4  
к Инструкции  
по проведению предварительных  
(при поступлении на работу)  
и периодических медицинских  
осмотров трудящихся

ПЕРЕЧЕНЬ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ  
К ДОПУСКУ НА РАБОТУ В ЦЕЛЯХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

(При проведении периодических медицинских осмотров вопрос допуска на работу трудящихся решается индивидуально, с учетом особенностей функционального состояния организма, характера и выраженности патологического процесса, возраста трудящегося, профессиональной подготовки, стажа работы, условий труда и т.д.).

12.1. Мотоциклы, мотороллеры, мотонарты всех типов и марок - Категория А

1. Хронические заболевания оболочек глаза, сопровождающиеся значительным нарушением функции зрения, стойкие изменения век, в том числе и их слизистых оболочек, парезы мышц век, препятствующие зрению или ограничивающие движение глазного яблока (после оперативного лечения с хорошим результатом допуск к вождению разрешается).

2. Хроническое, не поддающееся консервативному лечению воспаление слезного мешка, свищ слезного мешка, а также упорное, не поддающееся лечению, слезотечение (после оперативного лечения с хорошим результатом допуск к вождению разрешается).

3. Стойкая диплопия вследствие косоглазия любой этиологии.

4. Ограничение поля зрения более чем на 20° в любом из меридианов. Центральная скотома абсолютная или относительная (при скотоме и наличии изменений зрительной функции не ниже значений, указанных в п. 5а, допуск без ограничений).

5. Понижение остроты зрения в зависимости от стойких помутнений преломляющих сред или изменений глазного дна, аномалий рефракций, а также других причин органического характера:

а) острота зрения с коррекцией ниже 0,6 на лучшем глазу, ниже 0,2 на худшем.

Допустимая коррекция при близорукости и дальнозоркости 8,0 Д, в том числе контактными линзами, астигматизме 3,0 Д сумма сферы и цилиндра не должна превышать 8,0 Д. Разница в силе двух линз не должна превышать 3,0 Д;

б) отсутствие зрения на одном глазу;

в) состояние после рефракционных операций на роговой оболочке (кератомия, кератомилез, кератокоагуляция, рефракционная кератопластика). Допускаются к вождению лица через 3 месяца после операции при остроте зрения с коррекцией не ниже указанной в п. 5а, отсутствии осложнений и исходной (до операции) рефракцией от +8,0 до -8,0 Д. При невозможности установить дооперационную рефракцию годны при длине оси глаза от 21,5 до 27,0 мм;

г) искусственный хрусталик хотя бы на одном глазу. Допускаются стажированные водители при остроте зрения с коррекцией, не ниже указанной в п. 5а, нормальном поле зрения и отсутствии осложнений в течение полугода после операции.

6. Нарушения цветоощущения допускаются.

7. Заболевания сетчатки и зрительного нерва (пигментный ретинит, атрофия зрительного нерва, отслойка сетчатки и др.).

8. Глаукома (при начальной компенсированной глаукоме, нормальном глазном дне, при изменениях остроты зрения и поля зрения менее значений, указанных в п. 4.5, допускаются с переосвидетельствованием через год).

9. Полная глухота на одно ухо при восприятии разговорной речи на другое на расстоянии менее 3 м, шепотной речи на расстоянии менее 1 м или восприятии разговорной речи на каждое ухо на расстоянии менее 2 м (при полной глухоте, глухонемоте допуск осуществляется индивидуально с переосвидетельствованием не



---

реже чем через 2 года).

10. Хроническое одностороннее или двустороннее гнойное воспаление среднего уха, осложненное холестеатомой, грануляциями или полипом (эпитимпанит). Наличие фистульного симптома (после оперативного лечения с хорошим результатом вопрос решается индивидуально).

11. Хронический гнойный мастоидит, осложнения вследствие мастоидэктомии (киста, свищ).

12. Заболевания любой этиологии, вызывающие нарушение функции вестибулярного аппарата, синдромы головокружения, нистагм (болезнь Меньера, лабиринтиты, вестибулярные кризы любой этиологии и др.).

13. Спонтанный нистагм при отклонении зрачков на 70° от среднего положения.

14. Доброкачественные новообразования, малоподвижные рубцы, значительно затрудняющие движения конечностей, резко выраженные ограничения подвижности шеи, стойкие изменения в крупных суставах, неправильно сросшиеся переломы, ложные суставы, значительно затрудняющие движение конечностей, а также стойкие изменения в позвоночнике, нарушающие его движение.

15. Отсутствие одной верхней или нижней конечности, кисти или стопы, а также деформация кисти или стопы, значительно затрудняющая их движение. В порядке исключения могут допускаться лица с одной ампутированной голенью, если ампутационная культя не менее 1/3 голени и подвижность в коленном суставе ампутированной конечности полностью сохранена.

16. Отсутствие пальцев или фаланг, а также неподвижность в межфаланговых суставах:

а) отсутствие двух фаланг большого пальца на правой или левой руке;

б) отсутствие или неподвижность двух или более пальцев на правой руке или полное сведение хотя бы одного пальца;

в) отсутствие или неподвижность трех и более пальцев на левой руке или полное сведение хотя бы одного пальца (при сохранении хватательной функции и силы кисти вопрос о допуске к управлению решается индивидуально).

17. Травматические деформации с наличием неврологической симптоматики и дефекты костей черепа (при отсутствии неврологической симптоматики). Допуск осуществляется индивидуально, переосвидетельствование - через 2 года.

18. Укорочение нижней конечности более чем на 6 см, освидетельствуемые могут быть признаны годными, если конечность не имеет дефектов со стороны костей, мягких тканей и суставов, объем движений сохранен, длина конечности более 75 см (от пяточной кости до середины большого вертела бедра).

19. Заболевания, вызывающие ограничение движений или болезненность при движении конечностей (грыжи, свищи, выпадение прямой кишки, геморрой, водянка яичка или семенного канатика и др.). Вопрос о допуске, в том числе после оперативного лечения, решается индивидуально.

20. Заболевания суставов:

а) аортальные аневризмы, аневризмы сосудов головного мозга, аневризмы подкожно расположенных сосудистых стволов (при подозрении на наличие аневризмы индивидуальный допуск с переосвидетельствованием через год, допуск дает специализированное учреждение);

б) облитерирующий эндартериит II и III стадии, болезнь Такаясу;

в) варикозное расширение вен с нарушением трофики, слоновостью и др.

21. Стойкие изменения в глотке, гортани, трахее, значительно затрудняющие дыхание. Деформация грудной клетки и позвоночника со значительным нарушением функции органов грудной полости (вопрос о допуске решается индивидуально).

22. Врожденные или приобретенные пороки сердца и сосудов любой этиологии - при наличии компенсации допускаются индивидуально с переосвидетельствованием через год.

23. Состояние после операции на сердце и крупных магистральных сосудах (при компенсации с хорошими отдаленными результатами и заключением специализированного учреждения вопрос решается индивидуально с переосвидетельствованием через год). Лица с имплантированными искусственными водителями ритма сердца допускаются индивидуально.

24. Болезни сердца любой этиологии (эндокардит, миокардит и др.), нарушение ритма любой этиологии (мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия и др.), хроническая ишемическая болезнь сердца, в том числе состояние после перенесенного инфаркта миокарда, - вопрос о допуске решается индивидуально на основании заключений специализированных учреждений (ежегодное переосвидетельствование), за исключением лиц с семякардией покоя.

25. Гипертоническая болезнь III ст. - вопрос о допуске лиц с гипертонической болезнью II ст. решается индивидуально (с частыми гипертоническими кризами не годны).

26. Хронические заболевания легких и плевры, в том числе туберкулезной этиологии, бронхиальная астма, состояние после резекции легкого, бронхоэктатическая болезнь - вопрос о допуске решается индивидуально.

27. Болезни крови и кроветворных органов, вопрос о допуске решается индивидуально при отсутствии анемического синдрома и обострения основного заболевания.

28. Эндокринные заболевания со стойкими и выраженными нарушениями функции. Решение принимается индивидуально на основании заключения эндокринолога; при течении заболевания с расстройствами сознания, склонностью к коматозным состояниям - негодны.

29. Хронические психические заболевания и приравненные к ним состояния, подлежащие обязательному диспансерному динамическому наблюдению. Вопрос о допуске лиц с выраженными формами пограничных нервно-психических расстройств, пограничной умственной отсталостью и задержками умственного развития решается в индивидуальном порядке (переосвидетельствование через 3 года). Эпилепсия и синкопальные состояния.

Хронический алкоголизм, наркомания. Допуск после лечения и снятия с учета.

30. Хронические рецидивирующие заболевания периферической нервной системы и остаточные явления перенесенных заболеваний и травм крупных нервных стволов со стойким нарушением движений, чувствительности и трофики.

31. Выпадение матки и влагалища, ректовагинальные и пузырно-влагалищные свищи (разрывы промежности с нарушением целостности сфинктера прямой кишки) (после оперативного лечения с хорошим результатом допускаются в индивидуальном порядке).

32. Рост ниже 150 см (вопрос решается индивидуально), резкое отставание физического развития.

#### 12.2. Мопеды всех типов и марок

1. Понижение остроты зрения ниже 0,5 на лучшем глазу и ниже 0,2 на худшем глазу (с коррекцией); отсутствие зрения на одном глазу при остроте зрения ниже 0,8 (без коррекции) на другом.

2. Полная глухота (при глухоте, глухонемоте допуск осуществляется индивидуально с переосвидетельствованием через 2 года).

3. Отсутствие верхней конечности или кисти, отсутствие нижней конечности на любом уровне бедра или голени при нарушении подвижности в коленном суставе.

4. Заболевания, вызывающие нарушение функций вестибулярного аппарата, синдромы головокружения, нистагм.

5. Эпилепсия и заболевания, протекающие с нарколептическими и каталептическими припадками. Синкопальные состояния.
6. Психические заболевания при наличии группы инвалидности, в остальных случаях индивидуально.
7. Хронический алкоголизм, токсикомания, наркомания. Допуск после лечения и снятия с учета.

Приложение 3  
ПОТ Р О-45-001-94

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

### Общие положения

Первая медицинская помощь - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья или сохранение жизни пострадавшего, осуществляемых немедицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой помощи является ее срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому такую помощь своевременно может и должен оказать тот, кто находится рядом с пострадавшим.

Основными условиями успеха при оказании первой медицинской помощи пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях являются спокойствие, находчивость, быстрота действий, знания и умение оказывающего помощь. Эти качества воспитываются и могут быть выработаны в процессе специальной подготовки, которая должна проводиться наряду с профессиональным обучением, так как одного знания настоящих правил оказания первой помощи недостаточно.

Промедление и длительная подготовка могут повлечь за собой гибель пострадавшего.

Оказывающий помощь должен знать:

- основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека;
- общие принципы оказания первой помощи и ее приемы применительно к характеру полученного пострадавшим повреждения;
- основные способы переноски и эвакуации пострадавших.

Оказывающий помощь должен уметь:

- оценивать состояние пострадавшего и определять, в какой помощи в первую очередь он нуждается;
- обеспечивать свободную проходимость верхних дыхательных путей;
- выполнять искусственное дыхание "изо рта в рот" ("изо рта в нос") и закрытый массаж сердца и оценивать их эффективность;
- временно останавливать кровотечение путем наложения жгута, давящей повязки, пальцевого прижатия сосуда;
- накладывать повязку при повреждении (ранение, ожог, отморожение, ушиб);
- иммобилизовать поврежденную часть тела при переломе костей, тяжелом ушибе, термическом поражении;
- оказывать помощь при тепловом и солнечных ударах, утоплении, остром отравлении, рвоте, бессознательном состоянии;

- использовать подручные средства при переноске, погрузке и транспортировке пострадавших;
- определять целесообразность вывоза пострадавшего машиной "скорой помощи" или попутным транспортом;
- пользоваться аптечкой первой помощи.

Последовательность оказания первой помощи:

- устранить воздействие на организм факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего (освободить от действия электрического тока, вынести из зараженной атмосферы, погасить горящую одежду, извлечь из воды и т.д.), оценить состояние пострадавшего;
- определить характер и тяжесть травмы, наибольшую угрозу для жизни пострадавшего и последовательность мероприятий по его спасению;
- выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, провести искусственное дыхание, наружный массаж сердца; остановить кровотечение; иммобилизовать место перелома; наложить повязку и т.п.);
- поддержать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Спасение пострадавшего от действия электрического тока в большинстве случаев зависит от быстроты освобождения его от тока, а также от быстроты и правильности оказания ему помощи. Промедление в ее подаче может повлечь за собой гибель пострадавшего.

При поражении электрическим током смерть часто бывает клинической ("мнимой"), поэтому никогда не следует отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его мертвым из-за отсутствия дыхания, сердцебиения, пульса. Решить вопрос о целесообразности или бесполезности мероприятий по оживлению пострадавшего и вынести заключение о его смерти имеет право только врач.

Весь персонал, обслуживающий электроустановки, электрические станции, подстанции и электрические сети, должен периодически проходить инструктаж о способах оказания первой медицинской помощи, а также практическое обучение приемам освобождения от электрического тока, выполнения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Занятия должны проводить компетентные лица из медицинского персонала или инженеры по технике безопасности, прошедшие специальную подготовку и имеющие право обучать персонал предприятия приемам оказания первой помощи. Ответственность за организацию обучения несет руководитель предприятия.

В местах постоянного дежурства персонала должны иметься:

- набор (аптечки) необходимых приспособлений и средств для оказания первой медицинской помощи;
- плакаты по правилам оказания первой помощи, выполнения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, вывешенные на видных местах.

Для правильной организации оказания первой помощи должны выполняться следующие условия:

- на каждом предприятии, в цехе, участке сети и т.п. должны быть назначены лица (в каждой смене), ответственные за исправное состояние приспособлений и средств для оказания помощи, хранящихся в аптечках и сумках первой помощи, и за систематическое их пополнение. На этих же лиц должна возлагаться ответственность за передачу аптечек и сумок по смене с отметкой в специальном журнале;
- руководитель лечебно-профилактического учреждения, обслуживающего данное предприятие, должен организовать строгий ежегодный контроль за правильностью применения правил оказания первой медицинской помощи, а также за состоянием и своевременным пополнением аптечек и сумок необходимыми приспособлениями и средствами для оказания помощи;

- помощь пострадавшему, оказываемая немедицинскими работниками, не должна заменять помощи со стороны медицинского персонала и должна оказываться лишь до прибытия врача;

- помощь должна ограничиваться строго определенными видами (мероприятия по оживлению "мнимой" смерти, временная остановка кровотечения, перевязка раны, ожога или обморожения, иммобилизации перелома, переноска и перевозка пострадавшего);

- в аптечке, хранящейся в цехе, или сумке первой медицинской помощи, находящейся у бригадира или мастера при работе вне территории предприятия, должны содержаться медикаменты и медицинские средства, перечисленные в таблице.

Медикаменты и медицинские средства	Назначение	Количество
Индивидуальные перевязочные асептические пакеты	Для наложения повязок	5 шт.
Бинты	То же	5 шт.
Вата	-"-	5 пачек по 50 г
Ватно-марлевый бинт	Для бинтования при переломах	3 шт.
Жгут	Для остановки кровотечения	1 шт.
Шины	Для укрепления конечностей при переломах и вывихах	3 - 4 шт.
Резиновый пузырь для льда	Для охлаждения поврежденного места при ушибах, вывихах и переломах	1 шт.
Стакан	Для приема лекарств, промывания глаз и желудка и приготовления растворов	1 шт.
Чайная ложка	Для приготовления растворов	1 шт.
Йодная настойка (5%-ная)	Для смазывания тканей вокруг ран, свежих ссадин, царапин на коже и т.п.	1 флакон с притертой пробкой (25 мл)
Нашатырный спирт	Для применения при обморочных состояниях	1 флакон (30 мл)
Борная кислота	Для приготовления растворов для промывания глаз и кожи, полоскания рта при ожогах щелочью, для примочек на глаза при ожоге их вольтовой дугой	1 пакет (25 г)
Сода питьевая	Для приготовления растворов для промывания глаз и кожи, полоскания рта при ожогах кислотой	1 пакет (25 г)
Раствор перекиси водорода (3%-ный)	Для остановки кровотечения	1 флакон (50 мл)

Настойка валерианы	Для успокоения нервной системы	+ 1 флакон (30 мл)
Нитроглицерин	Для приема при сильных болях в области сердца и за грудиной	1 тубик

**Примечания:**

1. Растворы питьевой соды и борной кислоты предусматриваются только для рабочих мест, где проводятся работы с кислотами и щелочами.
2. В цехах и лабораториях, где не исключена возможность отравления и поражения глаз вредными веществами, состав аптечки должен быть соответственно дополнен.
3. В набор средств для сумок первой помощи не входят шины, резиновый пузырь для льда, стакан, чайная ложка, борная кислота и питьевая сода. Остальные медикаменты для сумок первой помощи комплектуются в количестве 50% указанных в списке.
4. На внутренней дверце аптечки следует четко указать, какие медикаменты применяются при тех или иных травмах (например, при кровотечении из носа - 3%-ный раствор перекиси водорода и т.п.).

**Освобождение от действия электрического тока**

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия тока, так как от продолжительности действия зависит тяжесть электротравмы.

Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением, вызывает в большинстве случаев непроизвольное судорожное сокращение мышц и общее возбуждение, которое может привести к нарушению и даже полному прекращению деятельности органов дыхания и кровообращения. Если пострадавший держит провод руками, его пальцы так сильно сжимаются, что высвободить провод из его рук становится невозможным. Поэтому первым действием оказывающего помощь должно быть немедленное отключение той части электроустановки, которой касается пострадавший. Отключение производится с помощью выключателя, рубильника или другого отключающего аппарата. Если этими приемами отключить электропитание невозможно, следует перерубить провода (каждый отдельно) топором или другим предметом с изолирующей ручкой.

Если пострадавший находится на высоте, то отключение установки и тем самым освобождение пострадавшего от тока может вызвать падение. В этом случае необходимо принять меры, предупреждающие падение пострадавшего или обеспечивающие его безопасность.

При отключении электроустановки может одновременно погаснуть электрический свет, в связи с этим при отсутствии дневного освещения необходимо обеспечить освещение от другого источника (включить аварийное освещение, аккумуляторные фонари и т.п.) с учетом взрывоопасности и пожароопасности помещения, не задерживая при этом отключения электроустановки и оказания помощи пострадавшему.

Если нельзя отключить установку достаточно быстро, необходимо принять иные меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Во всех случаях оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без надлежащих мер предосторожности, так как это опасно для жизни. Он должен следить и за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью.

Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода напряжением до 1000 В следует воспользоваться канатом, палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток.

Можно также оттянуть его за одежду (если она сухая и отстает от тела), например за полы пиджака или пальто, за воротник, избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой.

Оттаскивая пострадавшего за ноги, не следует касаться его обуви или одежды без хорошей изоляции своих рук, так как обувь и одежда могут быть сырыми и являться проводниками электрического тока.

Для изоляции рук оказывающий помощь, особенно если ему необходимо коснуться тела пострадавшего, не прикрытого одеждой, должен надеть диэлектрические перчатки или обмотать руку шарфом, надеть на руку сухонную фуражку, натянуть на руку рукав пиджака или пальто, накинуть на пострадавшего резиновый коврик, прорезиненную материю (плащ) или просто сухую материю. Можно также изолировать себя, встав на резиновый коврик, сухую доску или какую-нибудь другую, не проводящую электрический ток, подстилку, сверток одежды и т.п.

При отделении пострадавшего от токоведущих частей рекомендуется действовать одной рукой, держа вторую в кармане или за спиной.

Как только пострадавший будет отделен от контакта с электросетью, необходимо приступить к оказанию первой помощи.

#### Первая помощь пострадавшему от электрического тока

После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо оценить его состояние. Признаки, по которым можно быстро определить состояние пострадавшего, следующие:

- а) сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен, возбужден);
- б) цвет кожных покровов и видимых слизистых (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные;
- в) дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
- г) пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;
- д) зрачки: узкие, широкие.

При определенных навыках, владея собой, оказывающий помощь в течение 1 мин. способен оценить состояние пострадавшего и решить, в каком объеме и порядке следует оказывать ему помощь.

Цвет кожных покровов и наличие дыхания (по подъему и опусканию грудной клетки) оценивают визуально. Нельзя тратить драгоценное время на прикладывание ко рту и носу зеркала, блестящих металлических предметов. Об утрате сознания также, как правило, судят визуально, и, чтобы окончательно убедиться в его отсутствии, можно обратиться к пострадавшему с вопросом о самочувствии.

Пульс на сонной артерии прощупывают подушечками второго, третьего и четвертого пальцев руки, располагая их вдоль шеи между кадыком (адамово яблоко) и кивательной мышцей и слегка прижимая к позвоночнику. Приемы определения пульса на сонной артерии очень легко отработать на себе или своих близких.

Ширину зрачков при закрытых глазах определяют следующим образом: подушечки указательных пальцев кладут на верхние веки обоих глаз и, слегка придавливая их к главному яблоку, поднимают вверх.

При этом глазная щель открывается и на белом фоне видна округлая радужка, а в центре ее округлой формы - черные зрачки, состояние которых (узкие и широкие) оценивают по тому, какую площадь радужки они занимают.

Как правило, степень нарушения сознания, цвет кожных покровов и состояние дыхания можно оценивать одновременно с прощупыванием пульса, что отнимает не более 1 мин. Осмотр зрачков удается провести за несколько секунд.

Если у пострадавшего отсутствует сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки широкие (0,5 см в диаметре), можно считать, что он находится в состоянии клинической смерти и немедленно приступить к оживлению организма с помощью искусственного дыхания способом "изо рта в рот" или "изо рта в нос" и наружного массажа сердца <\*>. Не следует раздевать пострадавшего, теряя драгоценные минуты.

---

<\*> О способах наружного **массажа** сердца при искусственном дыхании см. ниже.

Если пострадавший дышит очень редко и судорожно, но у него прощупывается пульс, необходимо сразу же начать делать искусственное дыхание. Не обязательно, чтобы при проведении искусственного дыхания пострадавший находился в горизонтальном положении.

Приступив к оказанию помощи, нужно позаботиться о вызове врача или скорой медицинской помощи. Это должен сделать не оказывающий помощь, который не может прервать ее оказание, а кто-то другой.

Если пострадавший в сознании, но до этого был в обмороке или находился в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует уложить на подстилку, например из одежды; расстегнуть одежду, стесняющую дыхание; создать приток свежего воздуха; согреть тело, если холодно; обеспечить прохладу, если жарко; создать полный покой, непрерывно наблюдая за пульсом и дыханием; удалить лишних людей.

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, необходимо наблюдать за его дыханием и в случае нарушения дыхания из-за западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперед, взявшись пальцами за ее углы, и поддерживать ее в таком положении, пока не прекратится западание языка.

При возникновении у пострадавшего рвоты необходимо повернуть его голову и плечи в сторону для удаления рвотных масс.

Ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу, так как отсутствие видимых тяжелых повреждений от электрического тока или других причин (падение и т.п.) еще не исключает возможности последующего ухудшения здоровья пострадавшего.

Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, угрожает опасность или когда оказание помощи на месте невозможно.

Ни в коем случае нельзя зарывать пострадавшего в землю, так как это принесет только вред и приведет к потерям дорогих для его спасения минут.

При поражении молнией оказывается та же помощь, что и при поражении электрическим током.

В случае невозможности вызова врача на место происшествия необходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Перевозить пострадавшего можно только при удовлетворительном дыхании и устойчивом пульсе. Если состояние пострадавшего не позволяет его транспортировать, необходимо продолжать оказывать помощь.

Если электрический ток проходит в землю через пострадавшего и он судорожно сжимает в руке один токоведущий элемент (например, провод), проще прервать ток, отделив пострадавшего от земли (подсунув под него сухую доску или оттянув ноги от земли веревкой), либо оттащить за одежду, соблюдая при этом указанные выше меры предосторожности как по отношению к самому себе, так и по отношению к пострадавшему.

Можно также перерубить провода топором с сухой деревянной рукояткой или перекусить их инструментом с изолированными рукоятками (кусачками, пассатижами и т.п.). Перерубать или перекусывать провода необходимо пофазно, т.е. каждый провод в отдельности, при этом рекомендуется по возможности стоять на сухих досках, деревянной лестнице и т.п. Можно воспользоваться и неизолированным инструментом, обернув его рукоятку сухой материей.

Способы оживления организма при клинической смерти.

#### Искусственное дыхание

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлением, утоплением и т.д.

Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ "изо рта в рот" или "изо рта в



нос", так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего. Способ "изо рта в рот" или "изо рта в нос" относится к способам искусственного дыхания по методу вдувания, при котором выдыхаемый оказывающим помощь воздух насильно подается в дыхательные пути пострадавшего. Установлено, что выдыхаемый человеком воздух физиологически пригоден для дыхания пострадавшего в течение длительного времени. Вдувание воздуха можно производить через марлю, платок, специальное приспособление - "воздуховод".

Этот способ искусственного дыхания позволяет легко контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по расширению грудной клетки после вдувания и последующему спаданию в результате пассивного выдоха.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду.

Прежде чем начать искусственное дыхание, необходимо в первую очередь обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии всегда закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, соскользнувшие протезы, песок, ил, трава, если человек тонул, и т.д.), которое необходимо удалить пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом (рис. П.1.1 - здесь и далее рисунки не приводятся).

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под шею пострадавшего, а ладонью другой руки надавливает на его лоб, максимально запрокидывая голову (рис. П.1.2). При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, полностью охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу (рис. П.1.3). При этом надо обязательно наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая поднимается. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь поворачивает лицо в сторону, происходит пассивный выдох у пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусственное дыхание, то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 с (12 дыхательных циклов в минуту).

Кроме расширения грудной клетки хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых, а также выход больного из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы воздух не попадал в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота "под ложечкой", осторожно надавливают ладонью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, тогда необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок, чтобы очистить его рот и глотку (рис. П.1.1).

Если после вдувания воздуха грудная клетка не расправляется, необходимо выдвинуть нижнюю челюсть пострадавшего вперед. Для этого четырьмя пальцами обеих рук захватывают нижнюю челюсть сзади за углы и, опираясь большими пальцами в ее край ниже углов рта, оттягивают и выдвигают челюсть вперед так, чтобы нижние зубы оказались впереди верхних (рис. П.1.4).

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удастся, следует проводить искусственное дыхание "изо рта в нос" (рис. П.1.5).

При отсутствии самостоятельного дыхания и наличии пульса искусственное дыхание можно выполнять и в положении сидя или вертикальном, если несчастный случай произошел в люльке, на опоре. При этом как можно больше запрокидывают голову пострадавшего назад или выдвигают вперед нижнюю челюсть. Остальные приемы те же.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

В случае отсутствия не только дыхания, но и пульса на сонной артерии делают подряд два искусственных

---

вдоха и приступают к наружному массажу сердца.

#### Наружный массаж сердца

При поражении электрическим током может наступить не только остановка дыхания, но и прекратиться кровообращение, когда сердце не обеспечивает циркуляции крови по сосудам. В этом случае одного искусственного дыхания при оказании помощи недостаточно, так как кислород из легких не может переноситься кровью к другим органам и тканям, необходимо возобновить кровообращение искусственным путем.

Сердце у человека расположено в грудной клетке между грудиной и позвоночником. Грудина - подвижная плоская кость. В положении человека на спине (на твердой поверхности) позвоночник является жестким неподвижным основанием. Если надавливать на грудину, то сердце будет сжиматься между грудиной и позвоночником и из его полостей кровь будет выжиматься в сосуды. Если надавливать на грудину толчкообразными движениями, то кровь будет выталкиваться из полостей сердца почти так же, как это происходит при его естественном сокращении. Это называется наружным (непрямым, закрытым) массажем сердца, при котором искусственно восстанавливается кровообращение. Таким образом, при сочетании искусственного дыхания с наружным массажем сердца имитируются функции дыхания и кровообращения.

Комплекс этих мероприятий называется реанимацией (т.е. оживлением), а мероприятия - реанимационными.

Показанием к проведению реанимационных мероприятий является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: появление бледности или синюшности кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные неправильные вздохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае подложить под спину доску (никаких валиков под плечи и шею подкладывать нельзя).

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу "изо рта в рот" или "изо рта в нос"), затем поднимается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает (рис. П.1.6 - П.1.9), стараясь, чтобы естественный и искусственные вдохи совпадали.

Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливание следует производить быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4 - 5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 с, интервал между отрывными надавливаниями 0,5 с. В паузах рук с грудины не снимают, пальцы остаются прямыми, руки - полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Если оживление проводит один человек, то на каждые два вдувания он производит 15 надавливаний на грудину. За 1 мин. необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т.е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким. Опыт показывает, что наибольшее количество времени теряется при выполнении искусственного дыхания. Нельзя затягивать вдувание - как только грудная клетка пострадавшего расширилась, вдувание прекращают.

При восстановлении полноценного самостоятельного дыхания искусственное дыхание прекращают. Если сердечная деятельность или самостоятельное дыхание еще не восстановились, но реанимационные мероприятия эффективны, то их можно прекратить только при передаче пострадавшего в руки медицинского работника. При неэффективности искусственного дыхания и закрытого массажа сердца (кожные покровы синюшно-фиолетовые, зрачки широкие, пульс на артериях во время массажа не определяется) реанимацию прекращают через 30 мин.

При участии в реанимации двух человек (рис. П.1.10) соотношение "дыхание-массаж" составляет 1:5. Во время искусственного вдоха пострадавшего тот, кто делает массаж сердца, надавливание не производит, так как усилия, развиваемые при надавливании, значительно больше, чем при вдувании (надавливание при вдувании приводит к безрезультатности искусственного дыхания, а следовательно, и реанимационных мероприятий).

---

Если реанимационные мероприятия проводятся правильно, кожные покровы розовеют, зрачки сужаются, самостоятельное дыхание восстанавливается. Пульс на сонных артериях во время массажа должен хорошо прощупываться. После того как восстановится сердечная деятельность и будет хорошо определяться пульс, массаж сердца немедленно прекращают, продолжая искусственное дыхание при слабом дыхании пострадавшего.

#### Первая помощь при ранении

Всякая рана легко может загрязниться микробами, находящимися на ранящем предмете, на коже пострадавшего, а также в пыли, земле, на руках оказывающего помощь и грязном перевязочном материале.

При оказании доврачебной помощи необходимо строго соблюдать следующие правила:

- нельзя промывать рану водой или даже каким-либо лекарственным веществом, засыпать порошком и смазывать мазями, так как это препятствует ее заживлению, способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи и вызывает нагноение;

- нельзя стирать с раны песок, землю и т.п., так как удалить таким способом все, что загрязняет рану, невозможно; нужно осторожно снять грязь вокруг раны, очищая кожу от краев раны наружу, чтобы не загрязнять рану; очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода перед наложением повязки;

- нельзя удалять из раны сгустки крови, инородные тела, так как это может вызвать сильное кровотечение;

- нельзя заматывать рану изоляционной лентой.

Для оказания первой помощи при ранении необходимо вскрыть имеющийся в аптечке (сумке) индивидуальный пакет. При наложении повязки не следует касаться руками той ее части, которая должна быть наложена непосредственно на рану.

Если индивидуального пакета почему-либо не оказалось, то для перевязки следует использовать чистый носовой платок, чистую ткань и т.п. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. Если в рану выпадает какая-либо ткань или орган (мозг, кишечник), то повязку накладывают сверху, ни в коем случае не пытаясь вправлять эту ткань или орган внутрь раны.

Оказывающий помощь должен вымыть руки или смазать пальцы настойкой йода. Прикасаться к ране даже вымытыми руками не разрешается.

Если рана загрязнена землей, необходимо срочно обратиться к врачу для введения противостолбнячной сыворотки.

#### Первая помощь при кровотечении

Кровотечения, при которых кровь вытекает из раны или естественных отверстий тела наружу, принято называть наружным.

Кровотечение, при котором кровь скапливается в полостях тела, называется внутренним. Среди наружных кровотечений чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно:

- капиллярное - при поверхностных ранах, при этом кровь из раны вытекает по каплям;

- венозное - при более глубоких ранах, например резаных, колотых, происходит обильное вытекание крови темно-красного цвета;

- артериальное - при глубоких рубленых, колотых ранах, артериальная кровь ярко-красного цвета; бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением;

- смешанное - в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии, чаще всего такое кровотечение наблюдается при глубоких ранах.

Для остановки кровотечения необходимо:

- поднять раненую конечность;

- закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом (из пакета), сложенным в комочек, и придавив сверху пальцами, не касаясь раны; в таком положении, не отпуская пальцев, держать 4 - 5 мин. Если кровотечение остановилось, то, не снимая наложенного материала, поверх него наложить еще одну подушечку из другого пакета или кусок ваты и забинтовать раненое место с небольшим нажимом, чтобы не нарушить кровообращения поврежденной конечности. При бинтовании руки или ноги витки бинта должны идти снизу вверх - от пальцев к туловищу.

При сильном кровотечении, если его невозможно остановить давящей повязкой, следует сдавить кровеносные сосуды, питающие раненую область, пальцами, жгутом или закруткой либо согнуть конечности в суставах. Во всех случаях при большом кровотечении необходимо срочно вызвать врача и указать ему точное время наложения жгута (закрутки).

Кровотечения из внутренних органов представляют собой большую опасность для жизни. Внутреннее кровотечение распознается по резкой бледности лица, слабости, очень частому пульсу, одышке, головокружению, сильной жажде и обморочному состоянию.

В этих случаях необходимо срочно вызвать врача, а до его прихода создать пострадавшему полный покой. Нельзя давать ему пить, если есть подозрение на ранение органов брюшной полости. На место травмы необходимо положить "холод" (резиновый пузырь со льдом, снегом или холодной водой, холодные примочки и т.п.).

Быстро остановить кровотечение можно, прижав пальцами кровоточащий сосуд у подлежащей кости выше раны (ближе к туловищу). Придавливать пальцами кровоточащий сосуд следует достаточно сильно.

Наиболее эффективные места прижатия кровеносных сосудов приведены на рис. П.1.11. Кровотечение из ран останавливается:

- на нижней части лица - прижатием челюстной артерии к краю нижней челюсти;
- на виске и лбу - прижатием височной артерии впереди козелка уха;
- на голове и шее - прижатием сонной артерии к шейным позвонкам;
- на подмышечной впадине и плече (вблизи плечевого сустава) - прижатием подключичной артерии к кости в подключичной ямке;
- на предплечье - прижатием плечевой артерии посередине плеча с внутренней стороны;
- на кисти и пальцах рук - прижатием двух артерий (лучевой и локтевой) к нижней трети предплечья у кости;
- на голени - прижатием подколенной артерии;
- на бедре - прижатием бедренной артерии к костям таза;
- на стопе - прижатием артерии, идущей по тыльной части стопы.

Кровотечение из конечности может быть остановлено сгибанием ее в суставах, если нет перелома костей этой конечности (рис. П.1.12).

У пострадавшего следует быстро засучить рукав или брюки и, сделав комок из любой материи, вложить его в ямку, образующуюся при сгибании сустава, расположенного выше места ранения, затем сильно, до отказа, согнуть сустав. При этом сдавливается проходящая в сгибе артерия, подающая кровь к ране. В таком положении сгиб ноги или руки надо связать или привязать к туловищу пострадавшего (рис. П.1.12).

Когда сгибание в суставе применить невозможно (например, при одновременном переломе кости той же конечности), то при сильном кровотечении следует перетянуть всю конечность, наложив жгут (рис. П.1.13).

В качестве жгута лучше всего использовать какую-либо упругую, растягивающуюся ткань, резиновую трубку, подтяжки и т.п. Перед наложением жгута конечность (руку или ногу) нужно подтягивать.

Если у оказывающего помощь нет помощников, то предварительное прижатие артерии пальцами можно поручить самому пострадавшему.

Жгут накладывается на ближайшую к туловищу часть плеча или бедра (рис. П.1.14). Место, на которое накладывают жгут, должно быть обернуто чем-либо мягким, например несколькими слоями бинта или куском материи, чтобы не прищемить кожу. Можно накладывать жгут поверх рукава или брюк.

Прежде чем наложить жгут, его следует растянуть, а затем туго забинтовать им конечность, не оставляя между оборотами жгута не покрытых им участков кожи (рис. П.1.15).

Перетягивание жгутом конечности не должно быть чрезмерным, так как при этом могут быть стянуты и пострадать нервы. Натягивать жгут следует только до прекращения кровотечения. Если кровотечение полностью не прекратилось, следует наложить дополнительно (более туго) несколько оборотов жгута.

Правильность наложения жгута проверяют по пульсу. Если он прощупывается, то жгут наложен неправильно, его нужно снять и наложить снова.

Держать наложенный жгут больше 1,5 - 2 ч не допускается, так как это может привести к омертвлению обескровленной конечности.

Боль, которую причиняет наложенный жгут, бывает очень сильной, в силу чего иногда приходится на время его снимать. В этих случаях, перед тем как снять жгут, необходимо прижать пальцами артерию, по которой идет кровь к ране, и дать пострадавшему отдохнуть от боли, а конечности получить некоторый приток крови. После этого жгут накладывают снова. Распускать жгут следует постепенно и медленно. Даже если пострадавший может выдержать боль от жгута, все равно через 1 ч его следует обязательно снять на 10 - 15 мин.

При отсутствии под рукой ленты перетянуть конечность можно закруткой, сделанной из нерастягивающегося материала: галстука, пояса, скрученного платка или полотенца, веревки, ремня и т.п. (рис. П.1.16).

Материал, из которого делается закрутка, обводится вокруг поднятой конечности, покрытой чем-либо мягким (например, несколькими слоями бинта), и связывается узлом по наружной стороне конечности. В этот узел или под него продевается какой-либо предмет в виде палочки, который закручивается до прекращения кровотечения. Закрутив до необходимой степени палочку, ее закрепляют так, чтобы она не могла самопроизвольно раскрутиться.

После наложения жгута или закрутки необходимо написать записку с указанием времени их наложения и вложить ее в повязку под бинт или жгут. Можно написать на коже конечности.

При кровотечении из носа пострадавшего следует усадить, наклонить голову вперед, подставив под стекающую кровь какую-нибудь емкость, расстегнуть ему ворот, положить на переносицу холодную примочку, ввести в нос кусок ваты или марли, смоченной 3%-ным раствором перекиси водорода, сжать пальцами крылья носа на 4 - 5 мин.

При кровотечении изо рта (кровавой рвоте) пострадавшего следует уложить и срочно вызвать врача.

#### Первая помощь при ожогах

Ожоги бывают термические - вызванные огнем, паром, горячими предметами и веществами, химические - кислотами и щелочами и электрические - воздействием электрического тока или электрической дуги.

По глубине поражения все ожоги делятся на четыре степени:

- первая - покраснение и отек кожи;
- вторая - водяные пузыри;
- третья - омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи;
- четвертая - обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.

#### Термические и электрические ожоги

Если на пострадавшем загорелась одежда, нужно быстро набросить на него пальто, любую плотную ткань или сбить пламя водой. Нельзя бежать в горячей одежде, так как ветер, раздувая пламя, увеличит и усилит ожог.

При оказании помощи пострадавшему во избежание заражения нельзя касаться руками обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жиром, маслами, вазелином, присыпать пищевой содой, крахмалом и т.п. Нельзя вскрывать пузыри, удалять приставшую к обожженному месту мастику, канифоль или другие смолистые вещества, так как, удаляя их, легко можно содрать обожженную кожу и тем самым создать благоприятные условия для заражения раны.

При небольших по площади ожогах первой и второй степени нужно наложить на обожженный участок кожи стерильную повязку. Одежду и обувь с обожженного места нельзя срывать, а следует разрезать ножницами и осторожно снять. Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженному участку тела, то поверх них необходимо наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в лечебное учреждение.

При тяжелых и обширных ожогах пострадавшего необходимо завернуть в чистую простыню или ткань, не раздевая его, укрыть теплее, напоить теплым чаем и обеспечить покой до прибытия врача.

Обожженное лицо необходимо закрыть стерильной марлей.

При ожогах глаз следует делать холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды) и немедленно направить пострадавшего к врачу.

#### Химические ожоги

При химических ожогах глубина повреждения тканей в значительной степени зависит от длительности воздействия химического вещества. Важно как можно скорее уменьшить концентрацию химического вещества и время его воздействия. Для этого пораженное место сразу же промывают большим количеством проточной холодной воды из-под крана, из резинового шланга или ведра в течение 15 - 20 мин.

Если кислота или щелочь попала на кожу через одежду, то сначала надо смыть ее водой с одежды, а потом осторожно разрезать и снять с пострадавшего мокрую одежду, после чего промыть кожу.

При попадании на тело серной кислоты или щелочи в виде твердого вещества необходимо удалить ее сухой ватой или кусочком ткани, а затем пораженное место тщательно промыть водой.

При химическом ожоге полностью смыть химические вещества водой не удастся. Поэтому после промывания пораженное место необходимо обработать соответствующими нейтрализующими растворами, используемыми в виде примочек (повязок).

Дальнейшая помощь при химических ожогах та же, что и при термических.

При ожоге кожи кислотой делают примочки (повязки) раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды).

При попадании кислоты в виде жидкости, паров или газов в глаза и полость рта необходимо промыть их большим количеством воды, а затем раствором пищевой соды (половина чайной ложки соды на стакан воды).

При ожоге кожи щелочью делают примочки (повязки) раствором борной кислоты (одна чайная ложка кислоты на стакан воды) или слабым раствором уксусной кислоты (одна чайная ложка столового уксуса на

---

стакан воды).

При попадании брызг щелочи или ее паров в глаза и полость рта необходимо промыть пораженные места большим количеством воды, а затем раствором борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды).

Если в глаза попали твердые кусочки химического вещества, то сначала их нужно удалить влажным тампоном, так как при промывании глаза они могут поранить слизистую оболочку и вызвать дополнительную травму.

При попадании кислоты или щелочи в пищевод необходимо срочно вызвать врача.

До прихода врача следует удалить слюну и слизь изо рта пострадавшего, уложить его и тепло укрыть, а на живот для ослабления боли положить "холод".

Если у пострадавшего появились признаки удушья, необходимо сделать ему искусственное дыхание по способу "изо рта в нос", так как слизистая оболочка рта обожжена.

Нельзя промывать желудок водой, вызывая рвоту, либо нейтрализовать попавшую в пищевод кислоту или щелочь. Если у пострадавшего рвота, ему можно дать выпить не более трех стаканов воды, разбавляя таким образом попавшую в пищевод кислоту или щелочь и уменьшая ее прижигающее действие. Хороший эффект оказывает прием внутрь молока, яичного белка, растительного масла, растворенного крахмала.

При значительных ожогах кожи, а также при попадании кислоты или щелочи в глаза пострадавшего после оказания ему первой помощи следует сразу же отправить в лечебное учреждение.

#### Первая помощь при отморожении

Повреждение тканей в результате воздействия низкой температуры называется отморожением. Причины отморожения различны, и при соответствующих условиях (длительное воздействие холода, ветер, повышенная влажность, тесная или мокрая обувь, неподвижное положение, плохое общее состояние пострадавшего - болезнь, истощение, алкогольное опьянение, кровопотери и т.д.) отморожение может наступить даже при температуре 3 - 7 °С. Более подвержены отморожению пальцы, кисти, стопы, уши, нос.

Первая помощь заключается в немедленном согревании пострадавшего, особенно отмороженной части тела, для чего пострадавшего надо как можно быстрее перевести в теплое помещение. Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наиболее эффективно и безопасно это достигается, если отмороженную конечность поместить в теплую ванну с температурой 20 °С. За 20 - 30 мин. температуру воды постепенно увеличивают до 40 °С; при этом конечность тщательно отмывают мылом от загрязнений.

После ванны (согревания) поврежденные участки надо высушить (протереть), закрыть стерильной повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями, так как это значительно затрудняет последующую первичную обработку. Отмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят кожу, что способствует инфицированию (заражению) зоны отморожения; нельзя растирать отмороженное место также варежкой, суконкой, носовым платком. Можно производить массаж чистыми руками, начиная от периферии к туловищу.

При отморожении ограниченных участков тела (нос, уши) их можно согревать с помощью тепла рук оказывающего первую помощь.

Большое значение при оказании первой помощи имеют мероприятия по общему согреванию пострадавшего. Ему дают горячий кофе, чай, молоко. Быстрейшая доставка пострадавшего в медицинское учреждение является также первой помощью. Если первая помощь не была оказана до прибытия санитарного транспорта, то ее следует оказать в машине во время транспортировки пострадавшего. При транспортировке следует принять все меры к предотвращению его повторного охлаждения.

Первая помощь при переломах, вывихах,  
ушибах и растяжении связок

---

При переломах, вывихах, растяжении связок и других травмах пострадавший испытывает острую боль, резко усиливающуюся при попытке изменить положение поврежденной части тела. Иногда сразу бросается в глаза неестественное положение конечности и искривление ее (при переломе) в необычном месте.

Самым главным моментом в оказании первой помощи как при открытом переломе (после остановки кровотечения и наложения стерильной повязки), так и при закрытом является иммобилизация (создание покоя) поврежденной конечности. Это значительно уменьшает боль и предотвращает дальнейшее смещение костных обломков.

Для иммобилизации используются готовые шины, а также палки, доски, линейки, куски фанеры и т.п.

При закрытом переломе не следует снимать с пострадавшего одежду, шину нужно накладывать поверх нее.

К месту травмы необходимо прикладывать "холод" (резиновый пузырь со льдом, снегом, холодной водой, холодные примочки и т.п.) для уменьшения боли.

Повреждение головы. При падении, ударе возможны перелом черепа (признаки: кровотечение из ушей и рта, бессознательное состояние) или сотрясение мозга (признаки: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания).

Первая помощь при этом состоит в следующем: пострадавшего необходимо уложить на спину, на голову наложить тугую повязку (при наличии раны - стерильную) и положить "холод", обеспечить полный покой до прибытия врача.

У пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, может быть рвота. В этом случае следует повернуть его голову в сторону. Может наступить также удушье вследствие западания языка. В такой ситуации необходимо выдвинуть нижнюю челюсть пострадавшего вперед и поддерживать ее так, как при проведении искусственного дыхания.

Повреждение позвоночника. Признаки: резкая боль в позвоночнике, невозможность согнуть спину и повернуться.

Первая помощь должна сводиться к следующему: осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, дверь, снятую с петель, или перевернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании пострадавшего его туловище не прогибалось (во избежание повреждения спинного мозга). Транспортировать также на доске или в положении лицом вниз.

Перелом костей таза. Признаки: боль при ощупывании таза, боль в паху, в области крестца, невозможность поднять выпрямленную ногу. Помощь заключается в следующем: под спину пострадавшего необходимо подсунуть широкую доску, уложить его в положение "лягушка", т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, а стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды. Нельзя поворачивать пострадавшего на бок, сажать и ставить на ноги (во избежание повреждения внутренних органов).

Перелом и вывих ключицы. Признаки: боль в области ключицы, усиливающаяся при попытке движения плечевого сустава, явно выраженная припухлость.

Первая помощь: положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой комочек ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом (рис. П.1.17), подвесить руку к шее косынкой или бинтом. Бинтовать следует от больной руки на спину.

Перелом и вывих костей конечности. Признаки: сильная боль, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава, искривление (при наличии перелома со смещением костных отломков) и припухлость.

Для оказания первой помощи несущественно, перелом или вывих у пострадавшего, так как во всех случаях необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденной конечности. Нельзя пытаться самим вправить вывих, сделать это может только врач. Наиболее спокойное положение конечности и самого пострадавшего необходимо обеспечить также во время доставки его в лечебное учреждение.



При наложении шины обязательно следует обеспечить неподвижность по крайней мере двух суставов: одного выше, другого ниже места перелома, а при переломе крупных костей - даже трех. Центр шины должен находиться у места перелома. Шинная повязка не должна сдавливать крупные сосуды, нервы и выступы костей. Лучше обернуть шину мягкой тканью и обмотать бинтом. Фиксируют шину бинтом, косынкой, поясным ремнем и т.п. При отсутствии шины следует прибинтовать поврежденную верхнюю конечность к туловищу, а поврежденную нижнюю конечность к здоровой.

При переломе и вывихе плечевой кости шины следует накладывать на согнутую в локтевом суставе руку. При повреждении верхней части шина должна захватывать два сустава - плечевой и локтевой, а при переломе нижнего конца плечевой кости - и лучезапястный (рис. П.1.18).

Шины необходимо прибинтовать к руке бинтом, руку подвесить на косынке или бинте к шее.

При переломе и вывихе предплечья шину (шириной с ладонь) следует накладывать от локтевого сустава до кончиков пальцев, вложив в ладонь плотный комок из ваты, бинта, который пострадавший как бы держит в кулаке. При отсутствии шины руку можно подвесить на косынке к шее (рис. П.1.19) или на поле пиджака (рис. П.1.20). Если рука (при вывихе) отстает от туловища, между рукой и туловищем следует положить что-либо мягкое (например, сверток из одежды).

При переломе и вывихе костей кисти и пальцев рук кисть следует прибинтовать к широкой (шириной с ладонь) шине так, чтобы она начиналась с середины предплечья, а кончалась у конца пальцев. В ладонь поврежденной руки предварительно должен быть вложен комок ваты, бинта и т.п., чтобы пальцы были несколько согнуты. Руку подвесить на косынке или бинте к шее.

При переломе или вывихе бедренной кости нужно укрепить больную ногу шиной с наружной стороны так, чтобы один конец шины доходил до подмышки, а другой достигал пятки. Вторую шину накладывают на внутреннюю сторону поврежденной ноги от промежности до пятки (рис. П.1.21).

Этим достигается полный покой всей нижней конечности. Шины следует накладывать, по возможности не приподнимая ногу, а придерживая ее на месте, и прибинтовывать в нескольких местах (к туловищу, бедру, голени), но не рядом и не в месте перелома. Проталкивать бинт под поясицу, колено и пятку нужно палочкой.

При переломе или вывихе костей голени фиксируются коленный и голеностопные суставы (рис. П.1.22).

Перелом ребер. Признаки: боль при дыхании, кашле и движении. При оказании помощи необходимо туго забинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время вдоха.

Ушибы. Признаки: припухлость, боль при прикосновении к месту ушиба. К месту ушиба нужно приложить "холод", а затем наложить тугую повязку. Не следует смазывать ушибленное место настойкой йода, растирать и накладывать согревающий компресс, так как это лишь усиливает боль.

Сдавливание тяжестью. После освобождения пострадавшего из-под тяжести необходимо туго забинтовать и приподнять поврежденную конечность, подложив под нее валик из одежды. Поверх бинта положить "холод" для уменьшения всасывания токсических веществ, образующихся при распаде поврежденных тканей. При переломе конечности следует наложить шину.

Если у пострадавшего отсутствует дыхание и пульс, необходимо сразу же начать делать искусственное дыхание и массаж сердца.

Растяжение связок. Растяжение связок чаще всего бывает в голеностопном и лучезапястном суставах. Признаки: резкая боль в суставе, припухлость. Помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя поврежденного участка, прикладывании "холода". Поврежденная нога должна быть приподнята, поврежденная рука - подвешена на косынке.

#### Первая помощь при попадании инородных тел под кожу или в глаз

При попадании инородного тела под кожу (или под ноготь) удалять его можно лишь в том случае, если есть уверенность, что это можно сделать легко и полностью. При малейшем затруднении следует обратиться к

---

врачу. После удаления инородного тела необходимо смазать место ранения настойкой йода и наложить повязку.

Инородные тела, попавшие в глаз, лучше всего удалять промыванием струей воды из стакана, с ватки или марли, с помощью питьевого фонтанчика, направляя струю от наружного угла глаза (от виска) к внутреннему (к носу). Тереть глаз не следует.

#### Первая помощь при обмороке, тепловом и солнечном ударах и отравлениях

В предобморочном состоянии (жалобы на головокружение, тошноту, стеснение в груди, недостаток воздуха, потемнение в глазах) пострадавшего следует уложить, опустив голову несколько ниже туловища, так как при обмороке происходит внезапный отлив крови от мозга. Необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха, дать ему выпить холодной воды, дать понюхать нашатырный спирт. Класть на голову холодные примочки и лед не следует. Лицо и грудь можно смочить холодной водой. Так же следует поступать, если обморок уже наступил.

При тепловом или солнечном ударе происходит прилив крови к мозгу, в результате чего пострадавший чувствует внезапную слабость, головную боль, возникает рвота, дыхание становится поверхностным. Помощь заключается в следующем: пострадавшего необходимо вывести или вынести из жаркого помещения или удалить с солнцепека в тень, прохладное помещение, обеспечив приток свежего воздуха. Его следует уложить так, чтобы голова была выше туловища, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, положить на голову лед или холодные примочки, смочить грудь холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. Если пострадавший в сознании, нужно дать ему выпить 15 - 20 капель настойки валерианы на одну треть стакана воды.

Если дыхание прекратилось или очень слабое, пульс не прощупывается, нужно сразу же начать делать искусственное дыхание и массаж сердца и срочно вызвать врача.

При отравлении газами, в том числе угарным, ацетиленом, природным газом, парами бензина и т.п., появляется головная боль, стук в висках, звон в ушах, общая слабость, головокружение, усиленное сердцебиение, тошнота и рвота. При сильном отравлении появляется сонливость, апатия, безразличие, а при тяжелом отравлении - возбужденное состояние с беспорядочными движениями, потеря или задержка дыхания, расширение зрачков.

При всех отравлениях следует немедленно вывести или вынести пострадавшего из отравленной зоны, расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха, уложить его, приподнять ноги, укрыть теплее, дать понюхать нашатырный спирт.

У пострадавшего в бессознательном состоянии может быть рвота, поэтому необходимо повернуть его голову в сторону.

При остановке дыхания необходимо приступить к проведению искусственного дыхания.

#### Первая помощь при укусах

##### Укусы змей и ядовитых насекомых

При укусе ядовитыми насекомыми появляется головокружение, тошнота, рвота, сухость и горький вкус во рту, учащенный пульс, сердцебиение, одышка и сонливость. В особо тяжелых случаях могут отмечаться судороги, потеря сознания, остановка дыхания. В месте укуса возникает жгучая боль, кожа краснеет, отекает.

Помощь при укусах заключается в следующем. Пострадавшего необходимо уложить, чтобы замедлить распространение яда. Укушенной руке или ноге необходимо создать покой, прибинтовать к ней шину, доску, палку и т.п., а если отек вокруг места укуса будет увеличиваться, повязку необходимо время от времени ослаблять, чтобы она не врезалась в тело. Только при укусе кобры в первые минуты следует наложить жгут или закрутку выше места укуса.

Пострадавшему следует дать большое количество питья (лучше горячего чая), 15 - 20 капель настойки валерианы на полстакана воды.

Ни в коем случае нельзя прижигать место укуса, делать разрезы, перетягивать пораженную руку или ногу жгутом, давать пострадавшему алкоголь, отсасывать яд из ранки и т.п.

Пострадавшего необходимо отправить в лечебное учреждение. Нести и везти его нужно в положении лежа.

#### Укусы животных

При всяком укусе, даже если укусившее животное на вид совершенно здорово, необходимо кожу вокруг раны и царапины, нанесенные животным, смазать настойкой йода и наложить стерильную повязку. Пострадавшего следует направить в лечебное учреждение для проведения курса прививок против бешенства.

К врачу нужно направлять и лиц, которым слюна бешеного животного попала на кожу, в нос, глаза и рот.

#### Переноска и перевозка пострадавшего

При несчастном случае необходимо не только немедленно оказать пострадавшему первую помощь, но и быстро и правильно доставить его в ближайшее лечебное учреждение. Нарушение правил переноски и перевозки пострадавшего может принести ему непоправимый вред.

При поднимании, переноске и перевозке пострадавшего нужно следить, чтобы он находился в удобном положении, и не трясти его. При переноске на руках оказывающие помощь должны идти не в ногу.

Поднимать и класть пострадавшего на носилки необходимо согласованно, лучше по команде.

Надо стараться не переносить пострадавшего к носилкам, а слегка приподнять его и подложить носилки. Это особенно важно при переломах, в этих случаях необходимо, чтобы кто-нибудь поддерживал место перелома.

Для переноски пострадавшего с поврежденным позвоночником на полотнище носилок необходимо положить доску, а поверх нее - одежду; пострадавший должен лежать на спине. При отсутствии доски пострадавшего необходимо класть на носилки на живот.

При переломе нижней челюсти, если пострадавший задыхается, нужно класть его лицом вниз.

При травме живота пострадавшего следует положить на спину, согнув ему ноги в коленях. Под колени нужно подложить валик из одежды.

Пострадавшего с повреждением грудной клетки следует переносить в полусидячем положении, положив ему под спину одежду.

Нести пострадавшего нужно по возможности так, чтобы не придавать носилкам наклонного положения. Во время переноски на носилках следует наблюдать за пострадавшим, за состоянием наложенных повязок и шин. При длительной переноске нужно менять положение пострадавшего, поправляя его изголовье, подложенную одежду, утолять жажду (но не при травме живота), защищать от непогоды и холода.

Снимать пострадавшего с носилок так же, как и при укладывании его на носилки. При переноске носилок с пострадавшим на большие расстояния оказывающие помощь должны нести их на лямках, привязанных к ручкам носилок, перекинув лямки через шею.

При перевозке тяжело пострадавшего лучше положить его (не перекаладывая) в повозку или машину на тех же носилках, подстелив под них сено, траву. Везти пострадавшего следует осторожно, избегая тряски.

#### Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательное горло

При попадании инородного тела (например, куска пищи) в дыхательное горло пострадавшего, у которого имеются признаки удушья, но сознание сохранено, необходимо как можно быстрее обратиться за помощью к врачу. Какие-либо сжатия или удары в межлопаточную область опасны из-за возможности возникновения

---

полной закупорки дыхательных путей. Удаление инородного тела при частичной закупорке дыхательного горла возможно при кашле или сплевывании.

При установлении факта попадания инородного тела в дыхательное горло пострадавшего, находящегося в сознании или без него, при резко выраженной синюшности лица, неэффективности кашля и полной закупорке (при этом кашель отсутствует) любая процедура, которая может показаться эффективной, всегда оправдана, так как является "актом отчаяния". При этом пострадавшему наносят 3 - 5 коротких ударов кистью в межлопаточной области при наклоненной вперед голове или в положении лежа на животе. Если это не поможет, охватывают стоящего пострадавшего сзади так, чтобы кисти оказывающего помощь сцепились в области между мочевидным отростком и пупком, и производят несколько быстрых надавливаний на живот пострадавшего. Можно выполнять подобную процедуру и в положении пострадавшего лежа на спине, располагая ладони кистей между пупком и мочевидным отростком, энергично надавливая (3 - 5 раз) на живот.

Приложение 4  
К ПОТ Р О-45-001-94

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО СИГНАЛИЗАЦИИ НА ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГАХ

(Извлечение)

Сигналы служат для обеспечения безопасности движения, а также для четкой организации движения поездов и маневровой работы.

Сигналы подразделяются на видимые и звуковые.

##### Видимые сигналы

Видимые сигналы выражаются цветом, формой, положением и числом сигнальных показаний.

Для подачи видимых сигналов служат сигнальные приборы: светофоры, диски, щиты, фонари, флаги, сигнальные указатели и сигнальные знаки.

Видимые сигналы по времени их применения подразделяются на:

- дневные, подаваемые в светлое время суток; для подачи таких сигналов служат диски, щиты, флаги и сигнальные указатели (стрелочные, путевого заграждения и гидравлических колонок);

- ночные, подаваемые в темное время суток; такими сигналами служат огни установленных цветов в ручных и поездных фонарях, фонарях на местах и сигнальных указателях. Ночные сигналы должны применяться и в дневное время при тумане, метели и других неблагоприятных условиях, когда видимость дневных сигналов остановки менее 1000 м, сигналов уменьшения скорости - менее 400 м, маневровых - менее 200 м;

- круглосуточные, подаваемые одинаково в светлое и темное время суток; такими сигналами служат огни светофоров установленных цветов, маршрутные и другие световые указатели, постоянные диски уменьшения скорости, квадратные щиты желтого цвета (обратная сторона зеленого цвета), красные диски со светоотражателем для обозначения хвоста грузового поезда, сигнальные указатели и знаки.

В тоннелях применяются только ночные и круглосуточные сигналы.

##### Звуковые сигналы

Звуковые сигналы выражаются числом и сочетанием звуков различной продолжительности. Значение их днем и ночью одно и то же.

---

Для подачи звуковых сигналов служат свистки локомотивов, моторвагонных поездов и дрезин, ручные свистки, духовые рожки, сирены, гудки и петарды.

Взрыв петарды требует немедленной остановки.

#### Сигналы отправления, остановки и тормоза

Сигналы отправления: один зеленый огонь светофора; звуковой - один длинный (-) (в больших городах не подается); объявление по радио. Ручные сигналы: дежурный по станции показывает:

днем - поднятый вертикально в вытянутой руке ручной диск, окрашенный в белый цвет с черным окаймлением, или свернутый желтый флаг;

ночью - поднятый ручной фонарь с зеленым огнем или ручной диск с зеленым огнем.

Сигналы остановки: звуковой - три коротких (...), красный огонь светофора. Ручные сигналы: дежурный по станции показывает:

днем - развернутый красный флаг или ручной красный диск;

ночью - красный огонь ручного фонаря или ручного диска.

К сигналам остановки относятся также круговое движение по часовой стрелке руки с флажком или фонарем любого цвета, взрыв петард, любые непонятные сигналы.

Сигнал "Тормозить" (ручным тормозом): три длинных гудка (---).

Сигнал "Отпустить тормоза" во время движения поезда: два длинных гудка (--).

#### Сигналы тревоги

Сигналы тревоги подаются гудками, свистками локомотивов (моторвагонных поездов) и дрезин, сиренами, духовыми рожками, воинскими сигнальными трубами, ударами в подвешенные металлические предметы.

Звуки, обозначенные в схеме звуковых сигналов, в случае подачи их ударами воспроизводятся:

длинные - часто следуемыми один за другим ударами;

короткие - редкими ударами по числу необходимых коротких звуков.

Сигнал "Общая тревога" подается группами из одного длинного и трех коротких звуков (-...-...-...) в следующих случаях:

при обнаружении на пути неисправности, угрожающей безопасности движения;

при остановке поезда в снежном заносе, крушении поезда и в других случаях, когда требуется помощь.

Сигнал подается при необходимости каждым работником железной дороги.

Сигнал "Пожарная тревога" подается группами из одного длинного и двух коротких звуков (-...-...-...). Сигнал подается при необходимости каждым работником железной дороги.

Сигнал "Воздушная тревога" подается протяжным звучанием сирен, а также рядом коротких звуков непрерывно в течение 2 - 3 мин.

Сигналы "Радиационная опасность" и "Химическая тревога" подаются в течение 2 - 3 мин. на перегонах свистками локомотивов (моторвагонных поездов) и дрезин группами из одного длинного и одного короткого звуков.

---

Действия бригады при сигналах тревоги определяются инструкциями, разработанными на местах службами гражданской обороны и пожарной охраны.

#### Сигналы, применяемые при маневровой работе

Маневровыми светофорами подаются сигналы:

один лунно-белый огонь - "Разрешается проводить маневры";

один синий огонь - "Запрещается производить маневры".

Приложение 5  
к ПОТ Р О-45-001-94

### ЗНАКИ СУДОХОДНОЙ ОБСТАНОВКИ И СИГНАЛИЗАЦИИ НА ВНУТРЕННИХ ВОДНЫХ ПУТЯХ

#### Сигнализация на внутренних водных путях

Термин "короткий звук" означает звук продолжительностью около 1 с, "продолжительный звук" - звук, длящийся от 4 до 6 с.

#### Сигналы при ограниченной видимости

Самоходное судно на ходу при ограниченной видимости должно подавать через промежутки не более 2 мин. один продолжительный звук.

Самоходное одиночное судно или состав на якоре или на мели в пределах судового хода при ограниченной видимости для предупреждения приближающихся судов должно подавать один короткий, один продолжительный и один короткий звуки. Несамостоятельное судно с экипажем в этом случае должно подавать сигнал частыми ударами в колокол или металлический предмет.

#### Сигналы бедствия

Судно, когда оно терпит бедствие и требует помощи, должно использовать или выставлять следующие сигналы:

(01) непрерывный звук любым аппаратом, а также непрерывные частые удары в колокол или металлический предмет;

(02) частое мигание круговым огнем, прожектором или вертикальное перемещение флага или огня (вверх-вниз);

(03) ракеты или гранаты, выбрасывающие красные звезды, выпускаемые поодиночке через короткие промежутки времени;

(04) красный свет ракеты с парашютом или фальшфейер красного цвета;

(05) пламя на судне от горящей смоляной или мазутной бочки и т.п.;

(06) сигнал, состоящий из квадратного флага с находящимся над ним или под ним шаром или чем-либо похожим на шар;

(07) медленное и повторяемое поднятие и опускание рук, вытянутых в стороны;

(08) радиотелеграфный сигнал бедствия;

(09) радиотелефонное сообщение о бедствии.

Запрещается применять или выставлять любой из вышеуказанных сигналов в иных целях, кроме указания о бедствии и необходимости помощи.

Приложение 6  
к ПОТ Р О-45-001-94

**ТИПОВЫЕ ОТРАСЛЕВЫЕ НОРМЫ  
БЕСПЛАТНОЙ ВЫДАЧИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ОБУВИ  
И ДРУГИХ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РАБОТНИКАМ СВЯЗИ**

Утверждены [Постановлением](#) Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 20.02.80 N 43/П-2 и изложены в письме Минсвязи СССР и ЦК профсоюза работников связи от 08.07.80 N 170-д. Изменены и дополнены Постановлениями Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 21.08.85 N 289/П-8 (письмо Минсвязи СССР от 29.01.86 N 25-д); от 06.11.86 N 476/П-12 (письмо Минсвязи СССР от 03.03.87 N 62-д); от 07.04.87 N 215/П-4 (письмо Минсвязи СССР от 04.06.87 N 164-д) и письмами Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 04.01.85 N 35-МК (письмо Минсвязи СССР от 12.02.85 N 38-д); от 7/4.02.86 N 41-д; от 28/26.03.86 N 1150-МК/12-10/21 (письмо Минсвязи СССР от 15.04.86 N 87-д).

№ п/п	Наименование профессий и должностей	Наименование спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты	Срок носки в месяцах
1.	Водитель аэросаней	<p>Костюм хлопчатобумажный Шлем на байке или меху Перчатки теплые</p> <p>При работе на аэросанях зимой дополнительно: Полушубок Брюки хлопчатобумажные на утепленной прокладке Валенки Очки со светофильтрами</p> <p>При работе в особом и IV климатических поясах: Костюм хлопчатобумажный Куртка на меху Брюки на меху Унты меховые Галоши к унтам Рукавицы на меху</p>	<p>12 12 12</p> <p>Дежурный По поясам</p> <p>По поясам Дежурные</p> <p>36 48 48 36 24 24</p>
2.	Возчик; каюр (возчик-погонщик)	<p>Плащ непромокаемый с капюшоном Рукавицы комбинированные</p> <p>При работе на трассах зимой дополнительно: Тулуп в особом, IV и III поясах Полушубок во II и I поясах Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке в особом поясе</p>	<p>Дежурный 6</p> <p>Дежурный Дежурный 18</p>

		<p>Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке в особом, II и I поясах</p> <p>Валенки в особом, IV, III, II и I поясах</p> <p>Галоши на валенки в особом, IV, III, II и I поясах</p> <p>Рукавицы теплые в особом, IV и III поясах</p> <p>Шапка-ушанка в особом поясе</p>	<p>По поясам</p> <p>По поясам</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>36</p>
3.	Механик по ремонту и техническому обслуживанию механизмов и оборудования почтовой связи и Роспечати	Халат хлопчатобумажный	18
4.	Оператор связи	<p>При выполнении работы по обмену почты: Плащ непромокаемый с капюшоном Рукавицы комбинированные</p> <p>При работе на трактах зимой дополнительно: Полушубок во II и I поясах Тулуп в особом, IV и III поясах Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке в особом поясе Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке в особом, II и I поясах Валенки в особом, IV, III, II и I поясах Галоши на валенки в особом, IV, III, II и I поясах Рукавицы теплые в особом, IV, III, II и I поясах Шапка-ушанка в особом поясе (кто не получает форменную одежду)</p> <p>При выполнении работы по обмену почты с почтовыми вагонами дополнительно: Жилет сигнальный</p> <p>При работе на экспедиционных (адресопечатающих) машинах: Халат хлопчатобумажный</p> <p>При погрузке, выгрузке и обработке посылок и печати на открытом воздухе: Халат хлопчатобумажный Плащ непромокаемый с капюшоном Рукавицы комбинированные</p> <p>Зимой в особом, IV, III, II и I поясах дополнительно: Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке Валенки Галоши на валенки</p>	<p>Дежурный 6</p> <p>Дежурный Дежурный По поясам</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам 12</p> <p>12</p> <p>36</p> <p>Дежурный</p> <p>12</p> <p>12 Дежурный 3</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам 12</p>



		<p>При выполнении работы по разделке и заделке почты: Халат хлопчатобумажный</p> <p>При работе в бюро контроля переводов: Халат хлопчатобумажный</p> <p>При выполнении работы по приему и выдаче посылок: Халат хлопчатобумажный</p>	18
5.	Почтальон (всех классов)	<p>При выполнении работы по сопровождению и обмену почты и печати: Плащ непромокаемый с капюшоном Рукавицы комбинированные</p> <p>При работе на трактах зимой дополнительно: Тулуп в особом, IV, III поясах Полушубок во II и I поясах Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке в особом поясе Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке в особом, II и I поясах Валенки в особом, IV, III, II и I поясах Галоши на валенки в особом, IV, III, II и I поясах Рукавицы теплые в особом, IV и III поясах Шапка-ушанка в особом поясе (кто не получает форменную одежду)</p> <p>При выполнении работы по обмену почты с почтовыми вагонами дополнительно: Жилет сигнальный</p> <p>При работе на внутренней службе: Халат хлопчатобумажный Рукавицы комбинированные</p> <p>При выполнении работы по доставке почтовых отправок, телеграмм, периодической печати и выемке писем из почтовых ящиков пешим порядком: Плащ непромокаемый с капюшоном</p> <p>Мужчинам: Ботинки кожаные или полуботинки</p> <p>Женщинам: Полуботинки или туфли</p> <p>При выполнении работы в сельских местностях, рабочих поселках и пригородах: Сапоги кирзовые или резиновые вместо ботинок</p> <p>При выполнении работы по доставке посылок дополнительно: Костюм хлопчатобумажный</p> <p>На наружных работах зимой дополнительно:</p>	<p>Дежурный 6</p> <p>Дежурный Дежурный По поясам</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам 12</p> <p>12</p> <p>36</p> <p>Дежурный</p> <p>18 3</p> <p>Дежурный</p> <p>6</p> <p>12</p> <p>9</p> <p>18</p>

		Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке во II и I поясах Полушубок в особом, IV и III поясах Валенки в особом, IV, III и II поясах  Женщинам: Сапожки зимние	По поясам 48 По поясам  24
6.	Проводник-электромонтер почтовых вагонов; разъездной работник почтовых вагонов и паромов	Костюм хлопчатобумажный или халат хлопчатобумажный Рукавицы комбинированные  При обслуживании цельнометаллических вагонов дополнительно: Галоши диэлектрические Перчатки диэлектрические  Разъездному работнику почтовых вагонов и паромов зимой дополнительно: в особом, IV и III поясах: Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке во II и I поясах: Куртка лавсано-вискозная на утепляющей прокладке Брюки лавсано-вискозные на утепляющей прокладке	18 3  Дежурные Дежурные  По поясам По поясам По поясам По поясам
7.	Продавец непродовольственных товаров (киоскер)	При работе в киосках "Роспечати" Электрообогревающий комплект типа "Пингвин" Халат вискозно-лавсановый	24 18
8.	Работники, занятые починкой и разборкой мешкотары	Халат хлопчатобумажный Очки защитные Рукавицы комбинированные	12 До износа 3
9.	Сортировщик почтовых отправок и произведений печати (всех классов)	Халат хлопчатобумажный Перчатки пятипалые  При погрузке, выгрузке и обработке посылок и печати на открытом воздухе: Халат хлопчатобумажный Рукавицы комбинированные Плащ непромокаемый с капюшоном  На наружных работах зимой в особом, IV, III, II и I поясах дополнительно: Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке Валенки Галоши на валенки	18 3  12 3 Дежурный  По поясам По поясам По поясам 12
10.	Фельдъегерь	При работах на трактах и в аэропортах: Плащ непромокаемый с капюшоном	Дежурный

		<p>При работе на трактах зимой дополнительно: Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке в особом, II и I поясах Полушубок во II и I поясах Тулуп в особом, IV и III поясах Валенки в особом, IV, III, II и I поясах Шапка-ушанка в особом поясе (кто не получает форменную одежду)</p> <p>При работе на авиационных линиях: Комбинезон меховой вместо тулупа или полушубка Унты меховые вместо валенок</p> <p>При работе в городе только: Плащ непромокаемый с капюшоном</p>	<p>По поясам</p> <p>По поясам</p> <p>Дежурный Дежурный По поясам 36</p> <p>48</p> <p>Дежурные</p> <p>Дежурный</p>
11.	Электромеханики связи и электромонтеры по обслуживанию электрооборудования	<p>При работе по ремонту и техническому обслуживанию оборудования почтовой связи и Роспечати: Халат вискозно-лавсановый Куртка лавсано-вискозная на утепляющей прокладке Брюки лавсано-вискозные на утепляющей прокладке</p>	<p>12</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам</p>
12.	Экспедитор Роспечати	<p>Халат хлопчатобумажный Перчатки пятипалые хлопчатобумажные</p> <p>Зимой дополнительно: Куртка лавсано-вискозная на утепляющей прокладке Валенки</p>	<p>18 3</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам</p>
13.	Слесарь-ремонтник; плотник	<p>На работе по устройству и ремонту абонентских шкафов, опорных пунктов и почтовых ящиков: Комбинезон хлопчатобумажный Рукавицы комбинированные</p> <p>На наружных работах зимой дополнительно: Куртка хлопчатобумажная на утепляющей прокладке Брюки хлопчатобумажные на утепляющей прокладке</p>	<p>12 3</p> <p>По поясам</p> <p>По поясам</p>