

*Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района «Усть-Майский улус (район)»  
Республики Саха (Якутия)*  
(наименование организации)

**СОГЛАСОВАНО**

Уполномоченный представитель  
трудового коллектива по охране труда

Т.С. Бариева

«25» 09 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ДЮСШ



Р.В. Кравченко

«23» 09 2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

*по охране труда для уборщицы производственных и служебных помещений*

**ИОТ – ДЮСШ – 16-2019**

Инструкцию разработал ответственный по охране труда и пожарной безопасности:

Заместитель директора по АХЧ Жмаева М.А. Жмаева

## **Введение**

Настоящая инструкция разработана в соответствии со ст. 212 ТК РФ, п. 5.1 Методических рекомендаций по разработке государственных нормативных требований охраны труда (утв. Постановлением Министерства труда России от 17.12.2002 № 80), п.1 Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда (утв. Министерством труда России от 13.05.2004), а также Положения о разработке, утверждении и изменении нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда (утв. Постановлением Правительства РФ от 27.12.2010 № 1160).

### **1. Общие требования**

1.1. К самостоятельной работе в должности уборщицы производственных и служебных помещений (далее – уборщица) допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет. Прошедшие вводный инструктаж, обучение безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу), прошедшие обязательный вводный инструктаж по электробезопасности и проходящие периодические медицинские осмотры (обследования) и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Уборщица обязана соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленный режим труда и отдыха. Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, обеденный перерыв - не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

1.3. Во время работы на уборщицу могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- повышенная запыленность воздуха рабочей зоны;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека. Возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим нетоковедущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования;
- статическое электричество;
- получения ожогов рук и других незащищенных частей тела агрессивными жидкостями;
- опасность порезов рук;
- работа на высоте более 1,3 м;
- повышенная подвижность воздуха;
- острые кромки, заусенцы и неровности на поверхности оборудования, инструментов и приспособлений;
- физические перегрузки;
- повышенная влажность.
- снижение работоспособности и ухудшения общего самочувствия ввиду переутомления в связи с чрезмерным для данного индивида фактической продолжительностью рабочего времени и (или) интенсивностью протекания производственных действий;
- получение различного рода травм (а именно – физических, электрических, термических, химических, аллергических) при нарушении установленных правил техники безопасности;
- получение физических и (или) психических травм в связи с незаконными действиями работников, учащихся (воспитанников), родителей (законных представителей, лиц, их заменяющих), иных лиц, вошедших в прямой контакт с уборщицей для решения тех или иных вопросов производственного характера.

1.4. В соответствии с правилами и нормами уборщице выдается спецодежда и другие средства индивидуальной защиты:

- Халат хлопчатобумажный;
- Рукавицы комбинированные;

При мытье полов и мест общего пользования дополнительно:

- Сапоги резиновые;
- Перчатки резиновые.

1.5. Уборщица обязана:

- немедленно поставить в известность директора о произшедшем несчастном случае и обо всех замечаниях или нарушениях, касающихся охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, электробезопасности, а также о неисправной работе оборудования;
- следить за чистотой и порядком на своем рабочем месте, в кабинетах, зале, подсобных помещениях;

- обеспечивать сохранность средств защиты, инструментов, приспособлений, оборудования, средства пожаротушения.

1.6. Хранить инвентарь в отдельном помещении.

1.7. Работник должен при ходьбе по лестницам держаться за перила. Соблюдать меры предосторожности при ходьбе по территории школы.

1.8. Обслуживаемые помещения необходимо держать в чистоте.

1.9. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

1.10. Уборщица работает под непосредственным руководством заместителя директора по АХЧ.

1.11. В течение трудовой деятельности уборщица обязана проходить повторные инструктажи на рабочем месте – не реже 1 раза в 6 месяцев, периодический медосмотр – в соответствии с Приказом Минздрава № 302н – не реже 1 раза в год.

1.12. Уборщица должна знать:

- санитарные нормы и правила (СанПиН);
- правила пожарной безопасности;
- правила оказания первой помощи и месторасположение медицинских аптечек.

1.13. Выполнение инструкции является обязательным для уборщицы в ДЮСШ.

1.14. Контроль над выполнением требований инструкции осуществляют уполномоченный представитель трудового коллектива по охране труда, ответственный по охране труда, Директор.

1.15. За нарушение требований инструкции лица несут личную, административную, материальную и уголовную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы уборщице необходимо:

- проверить наличие и исправность рабочего инвентаря. Щетка и метла должны быть плотно насажены на рукоятку и надежно закреплены. Совки и ведра должны иметь исправные, прочно закрепленные дужки и ручки, без острых кромок и заусенец. В обтирочном материале и тряпках для мытья полов не должно быть колючих и режущих предметов;
- для безопасного выполнения уборочных работ проверить внешним осмотром достаточность освещенности мест уборки, исправность вентиляций, кранов горячей и холодной воды;
- приготовить согласно инструкции дезраствор;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции;
- проверить состояние полов и других убираемых поверхностей. При наличии на убираемых поверхностях опасных и вредных веществ (пролитых жиров, осколков стекла) убрать их, соблюдая меры безопасности. Осколки стекла смести щеткой в совок. Пролитый на полу жир удалить с помощью ветоши или других жиропоглощающих материалов. Загрязненное место промыть нагретым раствором кальцинированной соды и вытереть насухо;
- проверить надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия;

2.2. Проверить средства индивидуальной защиты.

2.3. Проверить заземление электроприборов.

2.4. Уборщик производственных и служебных помещений должен соблюдать правила производственной санитарии. Ведра для мытья полов должны быть окрашены в особый цвет или иметь бирку с надписью «для пола». Инвентарь для уборки туалетов должен храниться в специально выделенном месте, изолированно от уборочного инвентаря других помещений.

2.5. В случае обнаружения недостатков угрожающих жизни и здоровью обучающихся и сотрудников школы сообщить директору.

## 3. Общие требования безопасности во время работы

3.1. Уборку в производственных и служебных помещениях производить во время перерывов, до начала рабочего дня и после окончания рабочего дня.

3.2. Уборка полов должна производиться метлой, щеткой или веником. Для уменьшения выделения пыли при подметании полов производить опрыскивание их водой или производить уборку влажным веником или щеткой.

3.3. При уборке помещений пользоваться щетками, веником, совком, ветошью.

3.4. Мусор, стекло, отходы собирать только в рукавицах.

3.5. Не уплотнять мусор, собранный в корзине или урне рукой во избежание порезов рук.

3.6. Перед мытьем полов подмети их и удалить травмоопасные предметы: гвозди, битое стекло и другие острые (колющие и режущие предметы, используя щетку и совок). Мытье полов производить ветошью с применением швабры. Вымытые полы следует вытираять насухо.

3.7. Не переносить груз выше установленных норм. Не допускать наличие открытых токоведущих участков у электроприборов, электрорубильников, штепсельных розеток и выключателей.

3.8. Не загромождать проходы, запасные выходы и подступы к средствам пожаротушения.

3.9. При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:

- применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;

- не превышать установленную концентрацию и температуру моющих средств (выше 50 градусов С);

- уборку и дезинфекцию унитазов производить в резиновых перчатках с применением щеток;

- не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки. При попадании раствора на кожу или в глаза необходимо немедленно промыть пораженное место под струей воды. Не допускать попадания раствора в полость рта, что может привести к сильному отравлению;

- при обработке бытовых помещений раствором хлорной извести необходимо выполнять требования санитарных правил при приготовлении дезинфицирующих растворов.

3.10. Перед протиркой и мытьем дверей, панелей. Стен проверить отсутствие гвоздей, штырей. При уборке окон необходимо проверить прочность крепления рам и стекол.

3.11. Перед уборкой столов убедиться, что на них нет острых предметов (иголок, кнопок и пр.), при наличии таких предметов собрать их, затем протереть поверхность стола слегка влажной тряпкой.

3.12. При переходе от стола к столу следить за тем, чтобы не зацепить свисающие телефонные или электрические провода.

3.13. Протирать настольные электрические лампы, вентиляторы и другие электроприборы следует, отключив их от электросети (вынув вилку из розетки). Расположенные в помещении розетки, выключатели протирать только сухой ветошью.

3.14. Не допускается класть тряпки и какие-либо предметы на оборудование, прикасатьсяся тряпкой или руками к не огражденным токоведущим частям оборудования.

3.15. Не допускается проникать за ограждения электроустановок, производить влажную уборку электропроводки, электрооборудования.

3.16. При работе с лестниц, последние должны отвечать следующим требованиям (нижние концы опор должны быть снабжены резиновыми наконечниками или обиты резиной, лестница должна быть испытана, угол наклона должен быть не более 60 градусов).

3.17. При мойке оконных стекол не разрешается прислонять лестницы на оконные переплеты.

3.18. Производить уборку всего помещения тщательно, помнить, что от качества уборки и чистоты в помещениях. Зависит работоспособность, безопасность и сохранения здоровья других работников и обучающихся.

3.19. Собирать мусор в ящики или специально отведенные для этой цели места и выносить их регулярно из помещения на территорию двора, в предназначеннное для этого место.

3.20. Во время исполнения своих должностных обязанностей уборщица руководствуется инструкциями:

- по охране труда;
- по пожарной безопасности;
- при эксплуатации электроустановок;
- при работе с применением переносных электроинструментов;
- по правилам безопасного хранения, использования средств бытовой химии;
- при работе на высоте, высотных работах;

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить о случившемся директору и далее действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.3. В случае возникновения пожара руководствоваться соответствующим планом эвакуации, инструкцией по противопожарной безопасности, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.4. В случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера руководствоваться соответствующим планом эвакуации, инструкцией по организации мер безопасности в случае угрозы или в случае возникновения очага опасного воздействия техногенного характера.

4.5. При поражении электрическим током немедленно отключить напряжение и в случае отсутствия у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса и отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.6. При травмах следует об этом сообщить администрации и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

#### **Техника проведения искусственного дыхания:**

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Подложите что-либо под плечи;
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову;
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками;
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего;
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего;
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта;
- Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

#### **Техника проведения непрямого массажа сердца:**

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду;
- Встаньте слева от пострадавшего;
- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца;
- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность;
- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником;
- После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук;
- На момент вдоха массаж сердца прерывают.

#### **В случае поражения электрическим током (молнией):**

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить – это вызовет рвоту и нарушение дыхания;
- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
- дать нюхать нашатырный спирт;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

#### **При носовом кровотечении:**

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;
- зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательными;
- положить холодный компресс на область носа и затылка;
- можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажмите ноздри и вызывайте врача.

#### **При кровотечении (артериальном, венозном):**

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;

- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1–1,5 ч.). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;
- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки, поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

#### **При солнечном ударе:**

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
- смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;
- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;
- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

#### **При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. д.):**

- при ужаливании 1–2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
- на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;
- зуд от укусов комаров, мошек, пчел (после удаления жала) можно устраниć, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

#### **При ушибе:**

- обеспечьте пострадавшему полный покой;
- при ушибе, растяжении происходит повреждение мягких тканей, появляется припухлость на месте ушиба, синяк;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом (3–4 раза на час с интервалом по 15 минут);
- при ушибе носа, с сопровождающимся кровотечением, голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами на 10–15 минут;
- при ушибе головы обеспечить покой, при транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку, организовать сопровождение к врачу.

#### **После термического или электрического ожога:**

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

#### **Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:**

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки.
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

#### **При порезах и ранениях:**

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку;
- при ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, иногда глубоко лежащих тканей;

- оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу;
- при кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи прикрыть рану салфеткой, положить сверху тампон ваты, тугу забинтовать, а затем приподнять конечность;
- при кровотечении толчками или под давлением, кровоточащий сосуд прижать к кости выше места ранения, после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать в таком положении; затем наложить жгут на 5-7 см. выше раны; под жгут положить ткань; жгут нельзя оставлять более чем на 1 час 30 минут;
- рану нельзя промывать водой и трогать руками;
- рану по краям смазать йодом и накрыть стерильным материалом.

#### **При отравлении пищевыми продуктами:**

- дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

#### **Помощь при утоплении:**

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

#### **При попадании инородного тела в дыхательные пути:**

- прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

#### **Во время эпилептического припадка:**

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
- постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

*Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!*

#### **При укусе собаки:**

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
- промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

#### **При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.**

#### **При переломе конечностей:**

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута;
- основные признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация; диагноз перелома костей может поставить только врач;
- при вывихе происходит смещение сочленяющихся костей;
- при подозрении на перелом, вывих, подвыших нельзя делать попыток к исправлению, тянуть за поврежденное место;
- создать максимальный покой поврежденной части тела с помощью транспортной шины из твердого материала, обернутого в мягкую ткань;
- шину прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения;
- при переломе костей голени две шины укладывают, по наружной и по внутренней поверхностям ноги, от стопы до верхней трети бедра;

- при переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую по внутренней стороне паха до стопы, шины туго перебинтовывают к ноге бинтом или полотенцем в трех местах; стопу фиксируют тугой повязкой;
- при переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

**При обмороке:**

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
- в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

**При болях в области сердца:**

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

**При болях в области живота:**

- уложить больного в постель, вызвать врача;
- других мер самостоятельно не предпринимать.

*Оказав первую помощь, необходимо обязательно обратиться к врачу!*

**5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Уборочный инвентарь и ветошь промыть с использованием моющих и дезинфицирующих средств, соблюдая установленные концентрацию и температуру, просушить и убрать в специально отведенное место.

5.2. Собрать и вынести в установленное место мусор, загрязненную ветошь.

5.3. Убрать моющие и дезинфицирующие средства.

5.4. Проверить наличие ключей и своевременную их сдачу.

С инструкцией ознакомлен (а): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Пронумеровано и прошнуровано  
на 8-ми листах  
Директор ДЮСШ  
Р.В. Кравченко  
«25» 04 2019 г.

