



**ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОГО (ПОВТОРНОГО) ИНСТРУКТАЖА
ПО ОХРАНЕ ТРУДА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИКИ
МБОУ гимназии №45 имени Жоржа Дюмезиля**

1. Общие положения

1.1. Настоящая программа первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя физики гимназии разработана в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 "О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда", вступившем в силу с 1 сентября 2022 года; разделом X «Охрана труда» Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001г № 197-ФЗ с изменениями, вступившими в силу с 25 июля 2022 года; с учетом Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и иных нормативных правовых актов по охране труда, Уставом и Правилами внутреннего трудового распорядка общеобразовательной организации.

1.2. Данная программа составлена для проведения первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте с учителем физики в целях предупреждения и профилактики опасностей, минимизации повреждения его здоровья и предотвращения аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.3. Программа определяет содержание *первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя физики МБОУ гимназии №45 имени Жоржа Дюмезиля*, который включает информирование об организации охраны труда на рабочем месте, общих сведениях об условиях труда, порядке подготовки к работе и её окончании, ознакомление с безопасными приемами (методами) работы и инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту, порядком действий при возникновении аварийных ситуаций на рабочем месте.

1.4. Проведение первичного инструктажа на рабочем месте является профилактическим мероприятием по охране труда, направленным на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и является специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

1.5. Первичный инструктаж по охране труда проводится до начала самостоятельной работы, а также для лиц, проходящих производственную практику.

1.6. Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте учителя физики проводится непосредственным руководителем - заместителем директора по УВР и учитывает условия труда работника, воздействующие вредные и (или) опасные производственные факторы, источники опасности, установленные по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков.

1.7. Данный первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте учителя физики в школе заканчивается проверкой знания требований охраны труда. Результаты проведения инструктажа оформляются в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

2. Тематический план первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте учителя физики

№ п/п	Содержание программы	Объем, мин
1	Организация охраны труда на рабочем месте	10 мин
2	Общие сведения об условиях труда учителя физики	15 мин
3	Порядок подготовки к работе	10 мин
4	Безопасные приемы и методы работы учителя физики	15 мин
5	Порядок окончания работы	5 мин
6	Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте	10 мин
7	Оказание первой помощи	10 мин
8	Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту	15 мин
Итого		1 час 30 мин

3. Организация охраны труда на рабочем месте

3.1. Учебный кабинет физики, лаборатория и лаборантская проверены специалистом по охране труда, лицом, ответственным за обеспечение пожарной безопасности в общеобразовательной организации и соответствуют нормам и требованиям охраны труда и пожарной безопасности, приняты комиссией по приемке гимназии к новому учебному году.

3.2. Мебель, ЭСО и иная оргтехника, учебные электроприборы, лабораторное оборудование проверены на безопасность, пожарная сигнализация находится в рабочем состоянии.

3.3. В кабинете физики имеются первичные средства пожаротушения (огнетушители, песок) и аптечка первой помощи с описью медикаментов.

3.4. В кабинете имеются необходимые нормативные документы, инструкции по охране труда и пожарной безопасности, правила поведения обучающихся в кабинете физики, инвентарная книга с перечислением в ней имеющегося оборудования, мебели, электроприборов с указанием их инвентарного номера. Имеется комплект технической документации, включающий паспорта на средства обучения, а также руководства по использованию и эксплуатации.

3.5. На видном месте в кабинете физики размещен уголок охраны труда, где размещены конкретные инструкции с условиями безопасной работы и правила поведения в кабинете физики.

3.6. Приборы, лабораторное оборудование располагаются в лаборантской согласно классификации и правилам хранения в лаборантской кабинета физики. Имеется картотека оборудования, в которой обозначены места их расположения.

3.7. Требования к размещению и хранению оборудования

3.7.1. Система правильного и рационального размещения и хранения учебного оборудования, построенная на основе принципов научной организации труда, должна обеспечивать его сохранность и экономить время учителя физики на подготовку уроков. Основной принцип размещения и хранения учебного оборудования - по видам учебного оборудования, с учетом частоты использования данного оборудования и правил безопасности.

3.7.2. Оборудование для демонстрационных опытов должно храниться в шкафах, установленных в лаборантской комнате кабинета физики.

3.7.3. Оборудование для фронтальных лабораторных работ и лабораторного практикума должно храниться в шкафах, установленных в лаборатории. Для организации самостоятельных лабораторных работ следует использовать лоточную систему подачи раздаточного материала.

3.7.4. Сменные таблицы по физике рекомендуется хранить в ящиках для таблиц, установленных под классной доской или отдельно.

3.7.5. Размещение оборудования в шкафах проводится по разделам курса физики с учетом массы, габаритов и частоты применения каждого изделия. Часто применяемое оборудование хранится на средних полках, массивное - на нижних и редко применяемое на верхних полках.

3.7.6. Экранно-звуковые средства и библиотека учителя должны быть размещены в шкафу в лаборантской комнате.

3.7.7. Все технические средства обучения должны находиться вдали от отопительной системы.

3.7.8. Требования к размещению и хранению лабораторной посуды:

- для каждого вида посуды отводят отдельное и постоянное место;
- размещают посуду по размерам и таким образом, чтобы ее было удобно брать и возвращать на место.

3.7.9. Для хранения лабораторной посуды для опытов по физики и принадлежностей из стекла предназначены лоточные секции комбинированных шкафов. В больших (средних) лотках хранят демонстрационную посуду в положении "лежа". Лабораторную посуду малого объема (не более 100 мл), лабораторные принадлежности небольших размеров хранят в малых лотках лоточных секций, которые располагаются в секции в два ряда. Посуда малого объема размещается в малых лотках в положении "стоя".

3.8. Выполняя должностные обязанности, учитель физики должен выполнять следующие требования охраны труда:

- соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;
- соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;
- содержать свое рабочее место, мебель, приборы и закрепленное оборудование, включая лабораторное, в чистоте и порядке, бережно относиться к имуществу общеобразовательной организации;
- соблюдать требования по эксплуатации и безопасности при работе с ЭСО и иной оргтехникой, лабораторным оборудованием;
- соблюдать инструкцию по охране жизни и здоровья обучающихся;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ;
- выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям учителя физики и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;
- сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работников и обучающихся, о каждом произошедшем несчастном случае;
- принимать меры по оказанию первой помощи пострадавшим и доставке их в медицинский пункт гимназии, вызову скорой медицинской помощи;
- извещать непосредственного руководителя об ухудшении состояния своего здоровья;
- проходить в установленном порядке медицинские осмотры, обучение по охране труда и пожарной безопасности;
- проходить обучение и знать приемы оказания первой помощи при несчастном случае, месторасположение аптечки;
- знать способы предотвращения аварийных ситуаций, порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав гимназии;
- соблюдать установленные режимы труда и времени отдыха, трудовую дисциплину;
- соблюдать инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с учебным лабораторным оборудованием.

3.9. Общее руководство работой по охране труда в школе осуществляет директор. Непосредственно руководство работой по охране труда осуществляет специалист по охране труда, работой по обеспечению пожарной безопасности – должностное лицо, на которое приказом возложены обязанности по обеспечению пожарной безопасности.

3.10. Учитель физики должен иметь II квалификационную группу по электробезопасности, участвовать в разработке инструкций по охране труда.

3.11. Учитель физики осуществляет контроль соблюдения обучающимися правил безопасности и безопасного поведения, соблюдения лаборантом требований охраны труда.

3.12. Запрещается использовать кабинет физики для занятий по другим предметам и для групп продленного дня.

4. Общие сведения об условиях труда учителя физики

4.1. Рабочим местом учителя физики в школе является специализированный учебный кабинет физики, лаборатория и лаборантская. Кабинет физики относится к помещениям с повышенной опасностью. Лаборантское помещение предназначено для подготовки демонстрационных и лабораторных ученических опытов, а также для хранения учебного лабораторного оборудования.

4.2. Кабинет оборудован достаточным и допустимым (согласно проекту) количеством мебели, ЭСО и иной оргтехникой, учебным лабораторным оборудованием и учебными электроприборами, раковиной с проточной водой.

4.3. Рабочее место учителя физики обеспечено мебелью (стол-кафедра для учителя, стол для демонстрационных опытов, стул, классная доска, щит управления электроснабжением). Для учителя имеются шкафы для хранения методических материалов, наглядных учебных пособий, приборов, наборов лабораторного оборудования, дополнительного учебного материала.

4.4. На передней (вертикальной) поверхности демонстрационного стола под его крышкой должны быть установлены электрические розетки двух конструкций для подводки электрического тока напряжением 42В и 220В. Подводка должна быть стационарной и скрытой. Рабочие места обучающихся оснащены одной специализированной электророзеткой с напряжением 42В переменного тока, которые подключены через аппарат управления, установленный на столе преподавателя. Линии питания розеток подключены через разделительный (понижающий) трансформатор.

4.5. В кабинете на стенах расположены стенды по физике («Международная система единиц (СИ)», «Шкала электромагнитных излучений», «Фундаментальные физические постоянные», «Портреты ученых-физиков и астрономов» и другие), а также портреты ученых физиков.

4.6. В кабинете физики (лаборатории) используются следующие наборы: по механике, молекулярной физике и термодинамике, электричеству и оптике, наборы электроизмерительных приборов постоянного и переменного тока, демонстрационные наборы «Ванна волновая» и «Тепловые явления», наборы капилляров, наборы для исследования электрических цепей постоянного тока и исследования тока в полупроводниках, для исследования переменного тока, явлений электромагнитной индукции и самоиндукции, наборы по электростатике и спектральных трубок с источниками питания, по измерению постоянной Планка и наборы датчиков ионизирующего излучения и магнитного поля, набор «Динамометры демонстрационные с принадлежностями и другие».

4.7. В кабинете физики (лаборатории) используются следующие комплекты: комплекты соединительных проводов, комплект электроснабжения, камертонов на резонирующих ящиках с молоточком, цилиндров свинцовых, электрометров с принадлежностями, султанов электрических, маятников электростатических, палочек из стекла и эбонита, комплект полосовых и дугообразных магнитов, по геометрической оптике на магнитных держателях, по волновой оптике и другие.

4.8. В кабинете физики (лаборатории) используются следующие приборы и лабораторное оборудование: источники постоянного и переменного тока (4,5В, 2А), весы учебные, динамометры, амперметры, вольтметры и миллиамперметры лабораторные, источник постоянного и переменного напряжения и генератор звуковой частоты, штатив универсальный физический, насос вакуумный с тарелкой и колпаком, груз наборный на 1 кг, ведро Архимеда, прибор для демонстрации атмосферного давления, рычаг демонстрационный, прибор «Шар Паскаля», а также приборы «Трубка для демонстрации конвекции в жидкости» и «Трубка Ньютона», трансформатор универсальный, звонок электрический демонстрационный, стрелки магнитные на штативах, прибор для изучения правила Ленца, барометр – aneroid, манометр жидкостный демонстрационный, термометр электронный и другие.

4.9. В лаборантской хранится все раздаточное оборудование, наборы, приборы, комплекты, лабораторная посуда и принадлежности для демонстрационных опытов и ученических экспериментов по физике. В лаборантском помещении размещены столы для учителя и лаборанта со стульями, мойка.

4.10. В кабинете физики могут быть расположены следующие электронные средства обучения (ЭСО): интерактивная доска и мультимедийный проектор, персональный компьютер или ноутбук, телевизор. Кабинет может быть оснащен оргтехникой: принтер, ксерокс.

4.11. В специализированном учебном кабинете физики осуществляется образовательная деятельность, в рамках которой проводятся уроки физики, элективные курсы, внеурочная деятельность по предмету, предметные конкурсы с обучающимися гимназии.

4.12. В процессе работы возможно воздействие на учителя физики следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

- напряженность трудового процесса: нагрузка на голосовой аппарат;
- тяжесть трудового процесса: рабочая поза (длительное нахождение в положении "стоя" в течение рабочего дня).

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

4.13. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе учителем физики:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места, при длительной работе с документами, тетрадями;
- низкочастотные электрические и магнитные поля;
- статическое электричество;
- лазерное и ультрафиолетовое излучение;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов, к кабелям питания и проводам с нарушенной изоляцией;
- поражение электрическим током при использовании электроприборов с отсутствующим или поврежденным устройством заземления (зануления);
- порезы рук при неаккуратном использовании стеклянной лабораторной посуды;
- повреждения кожи при работе с различными растворами без средств индивидуальной защиты;
- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- перенапряжение голосового анализатора;
- высокая плотность эпидемиологических контактов.

4.14. Особое внимание учителю физики следует обратить на требования безопасности труда при проведении лабораторных, практических работ и демонстрационных опытов с использованием:

- электрооборудования и приборов под напряжением;
- нагревательных приборов, оборудования и приспособлений;
- горячей воды;
- насосов для создания вакуума в стеклянных сосудах;
- приборов и оборудования из стекла.

4.15. Учитель физики может быть заведующим учебным кабинетом физики.

4.16. Учитель физики в рамках организационной, педагогической и методической деятельности принимает участие в совещаниях, проводимых в учительской, педагогических советах и заседаниях методических объединений, семинарах и конференциях, в общешкольных мероприятиях, родительских собраниях.

4.17. Для организации питания учителя предусмотрена столовая. Прием пищи в учебном кабинете физики, лаборатории и лаборантской запрещен.

4.18. Учитель физики в соответствии с утвержденным графиком дежурства выполняет обязанности дежурного учителя в школе.

4.19. Режим работы учителя физики общеобразовательной организации:

4.19.1. Продолжительность рабочего времени (нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы) для учителя физики устанавливается исходя из сокращенной продолжительности рабочего времени не более 36 часов в неделю.

4.19.2. За норму часов педагогической работы за ставку заработной платы педагога принимается норма часов учебной (преподавательской) работы, являющаяся нормируемой частью их педагогической работы. Преподавателю физики устанавливается норма часов учебной (преподавательской) работы 18 часов в неделю за ставку заработной платы.

4.19.3. В рабочее время учителя физики включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе практическая подготовка обучающихся, индивидуальная работа с обучающимися, научная, проектная и исследовательская работа, а также другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми (должностными) обязанностями и (или)

индивидуальным планом, - методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, работа, предусмотренная планами воспитательных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.

4.19.4. Рабочий день учителя физики должен начинаться не позднее, чем за 15 минут до начала занятий, что установлено Правилами внутреннего трудового распорядка. Это время отведено на подготовку к уроку кабинета физики с соблюдением санитарно-гигиенических норм. Перемена между уроками также является рабочим временем. Учитель физики в дни работы может быть привлечен к дежурству не ранее, чем за 20 минут до начала занятий и не позднее 20 минут после окончания его последнего занятия.

4.20. Учитель физики выполняет свои должностные обязанности под руководством заместителя директора по учебно-воспитательной работе, выполняет указания иных заместителей директора, наделенных административными полномочиями, связанные с трудовой деятельностью, а также приказы, распоряжения и иные локальные нормативные акты общеобразовательной организации.

4.21. Учителю физики требуется применение в работе следующих индивидуальных средств защиты:

- халат хлопчатобумажный;
- фартук прорезиненный или из полимерных материалов с нагрудником;
- перчатки резиновые или из полимерных материалов;
- защитные очки или защитный щиток лицевой;
- дополнительно при проведении экспериментов с повышенной опасностью должны использоваться: диэлектрические перчатки, инструмент с изолированными ручками, указатель напряжения, диэлектрический резиновый коврик.

4.22. В учебном кабинете физики, лаборатории и лаборантской курение запрещено.

5. Порядок подготовки к работе

5.1. Проверить окна в кабинете физики, лаборантской на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

5.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете и убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в кабинете физики должен составлять не менее 300 люкс, в лаборантской – не менее 400 люкс;
- коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;
- визуально проверить на целостность и отсутствие повреждений электропроводки, подведенной к рабочим столам школьников и к демонстрационному столу учителя.

5.3. Проверить на целостность средства индивидуальной защиты, надеть халат.

5.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности, в наличии аптечки первой помощи и укомплектованности ее медикаментами.

5.5. Убедиться в свободности выхода из кабинета физики, лаборатории и лаборантской, проходов и соответственно в правильной расстановке мебели в учебном кабинете:

- между столами и стенами (светонесущей и противоположной светонесущей), а также между рядами столов – 50см;
- от учебной доски до первого ряда столов - 240 см;
- удаленность от учебной доски до последнего ряда столов - не более 860 см;
- парты (столы) расставлены в следующем порядке: меньшие по размеру - ближе к доске, большие по размеру - дальше от доски, цветовая маркировка присутствует.

5.6. Убедиться в безопасности рабочего места, проверить на устойчивость и исправность мебель в кабинете физики, оценить покрытие столов и стульев, которое не должно иметь дефектов и повреждений.

5.7. Провести осмотр санитарного состояния кабинета, убедиться в наличии воды в водопроводе.

5.8. Проверить работоспособность вытяжного шкафа.

- 5.9. Удостовериться в отсутствии повреждений защитных очков для обучающихся.
- 5.10. Произвести сквозное проветривание учебного кабинета физики без присутствия в нем обучающихся, открыв окна с ограничителями и двери. Воспользоваться приточно-вытяжной вентиляцией, при наличии.
- 5.11. Удостовериться, что температура воздуха в кабинете физики соответствует требуемым санитарным нормам 18-24°C, в теплый период года не более 28°C.
- 5.12. Убедиться в наличии и исправности устройств заземления. Путем кратковременного включения удостовериться в наличии допустимого напряжения в розетках на рабочих местах обучающихся и учителя.
- 5.13. Убедиться в целостности и исправности учебных электроприборов, лабораторного оборудования, в отсутствии повреждений и травмоопасных признаков.
- 5.14. Приборы, лабораторное оборудование разместить таким образом, чтобы исключить их падение и опрокидывание.
- 5.15. Подготовить и проверить средства индивидуальной защиты обучающихся. Подготовить защитный экран с целью безопасного проведения демонстрационных экспериментов.
- 5.16. Провести проверку работоспособности персонального компьютера, удостовериться в исправности ЭСО и иной оргтехники, мультимедийного проектора.
- 5.17. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

6. Безопасные приемы и методы работы учителя физики

- 6.1. Во время работы необходимо соблюдать порядок в кабинете физики, лаборатории и лаборантской, не загромождать свое рабочее место и места обучающихся, а также выходы из помещений и подходы к первичным средствам пожаротушения.
- 6.2. Наглядные пособия, учебные модели, электроприборы и лабораторное оборудование применять только в исправном состоянии, соблюдая правила безопасности, электробезопасности и утверждённые методики.
- 6.3. Демонстрационные эксперименты, практические и лабораторные работы проводить с использованием индивидуальных средств защиты. Соблюдать правила личной гигиены.
- 6.4. Для оказания помощи в подготовке и проведении демонстрационных опытов, лабораторных работ по физике привлекать лаборанта.
- 6.5. Запрещается применять приборы и устройства, не соответствующие требованиям безопасности труда, а также самодельные приборы. Не применять оборудование, приборы с открытыми токоведущими частями, провода и кабели с поврежденной изоляцией.
- 6.6. Запрещается использовать электрические приборы, которые не имеют указателей напряжения, на которое они рассчитаны, и их полярности.
- 6.7. Электрооборудование включать строго последовательно от общего выключателя к выключателям разветвлённых цепей.
- 6.8. Включать выпрямители только с нагрузкой.
- 6.9. Батареи щелочных аккумуляторов использовать согласно инструкции завода-производителя.
- 6.10. Для измерения напряжения и силы тока, измерительные приборы соединять проводниками с надёжной неповрежденной изоляцией, имеющими одно-, двухполюсные вилки. Присоединять вилки к схеме одной рукой, другой рукой не прикасаться к шасси, корпусу прибора и другим электропроводящим предметам. Особое внимание уделять безопасности выполнения работ с печатными схемами, для которых характерны небольшие расстояния между соседними проводниками печатной платы.
- 6.11. Не превышать существующие пределы допустимых частот вращения на центробежной машине, универсальном электродвигателе, вращающемся диске, которые указаны в технических характеристиках. При демонстрации внимательно следить за исправностью всех креплений в приборах. В целях предотвращения травмирования обучающихся отлетевшими деталями, перед школьниками установить защитный экран.
- 6.12. **При эксплуатации источников высокого напряжения (электрофорная машина) необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**
 - не прикасаться к деталям и проводникам руками или токопроводящими предметами;

- перемещать высоковольтные соединительные проводники или электроды шарикового разрядника с помощью исправной изолированной ручки;
- после окончания работы необходимо разрядить конденсаторы, соединив их выводы разрядником или гибким изолированным проводом.

6.13. Следить за исправностью всех креплений в лабораторном оборудовании и приспособлениях.

6.14. Запрещено самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование и электроприборы.

6.15. При работе со стеклянным оборудованием необходимо:

- соблюдать осторожность;
- использовать стеклянные трубки с оплавленными краями;
- подбирать для соединения резиновые и стеклянные трубки только одинаковых диаметров, концы трубок смачивать водой или смазывать вазелином;
- использовать в опытах стеклянную посуду без трещин и сколов;
- не допускать резких изменений температуры стеклянного оборудования и механических ударов;
- вставлять пробки в стеклянные трубки или вынимать их с легким прокручиванием;
- горлышко пробирки или колбы при нагревании в них жидкостей направлять в сторону от себя, но не в сторону обучающихся.

6.16. Запрещается использовать разбитую или треснутую стеклянную посуду, убирать осколки стекла руками. Для этого используют щётку и совок. Таким же образом убирать металлические опилки, используемые при наблюдении силовых линий магнитных полей.

6.17. Не закрывать сосуд с горячей жидкостью притёртой пробкой, пока она не остынет.

6.18. Запрещено брать сосуды с горячей жидкостью незащищёнными руками.

6.19. При нагревании жидкостей не наклоняться над сосудами и не заглядывать в них.

6.20. При выполнении лабораторных работ на установление теплового баланса, воду нагревать не выше 70 градусов.

6.21. При пользовании спиртовкой или сухим горючим для нагревания жидкостей беречь руки от ожогов.

6.22. Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты и иные электронные средства обучения (ЭСО) необходимо использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

6.23. При использовании ЭСО выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране.

6.24. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры и мыши, интерактивного маркера ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

6.25. Не использовать в помещении кабинета физики переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, кипятильники, плитки и не сертифицированные удлинители.

6.26. При использовании ЭСО и иных электроприборов учителю физики запрещается:

- смотреть прямо на луч света исходящий из проектора, прежде чем повернуться к классу лицом, необходимо отступить от интерактивной доски в сторону;
- прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;
- включать в электросеть и отключать от неё электроприборы мокрыми руками;
- допускать попадания влаги на поверхности используемых электроприборов;
- выполнять выключение рывком за шнур питания;
- передвигать включенные в электрическую сеть электроприборы;
- размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
- разбирать включенные в электросеть приборы;
- прикасаться к шнурам питания с поврежденной изоляцией;
- сгибать и заземлять шнуры питания;
- оставлять без присмотра включенные электроприборы.

6.27. Во время перерывов между занятиями в отсутствие обучающихся проветривать кабинет физики, при этом оконные рамы фиксировать в открытом положении.

6.28. Во избежание падения из окна, а также ранения стеклом, не вставать на подоконник.

6.29. Требования, предъявляемые к правильному применению средств индивидуальной защиты:

- халат должен быть застегнут на все пуговицы, полностью закрывать туловище и руки до запястья, не содержать в карманах острые и бьющиеся предметы;
- фартук должен облегать;
- перчатки должны соответствовать размеру рук и не сползать с них;
- при использовании защитных очков или щитка лицевого регулировать прилегание;
- при неисправности СИЗ заменить на исправные.

6.30. Средства индивидуальной защиты необходимо использовать при работе во всех случаях. Неприменение средств индивидуальной защиты может привести к несчастным случаям: порезам, поражению электрическим током, попаданию вредных веществ на кожу, ожогам.

6.31. При длительной работе с документами, тетрадями, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

6.32. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм учителю физики следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;
- мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом и по окончании работы, после выполнения эксперимента (опыта), после посещения туалета, перед приемом пищи;
- не допускать приема пищи и хранения продуктов в кабинете физики, лаборантской и лаборатории.

6.33. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

7. Порядок окончания работы

7.1. Отключить ЭСО и оргтехнику, учебные электроприборы от электросети. Отключение электрического оборудования производить в обратном порядке включения: от выключателей разветвлённых цепей к общему выключателю.

7.2. Отключить подачу электроэнергии на рабочие места обучающихся и учителя физики в электрораспределительном щитке

7.3. Воспользоваться помощью лаборанта. Физические приборы, лабораторное оборудование осмотреть на целостность и убрать в лаборантскую.

7.4. Внимательно осмотреть учебный кабинет физики. Убрать учебные и наглядные пособия, методические пособия и раздаточный материал в места хранения.

7.5. Проветрить учебный кабинет физики.

7.6. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения. Удостовериться, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность в школе.

7.7. Проконтролировать вынос сгораемого мусора из помещения учебного кабинета физики.

7.8. Закрывать окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

7.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

7.10. При отсутствии недостатков закрыть кабинет физики на ключ.

8. Аварийные ситуации, которые могут возникнуть на рабочем месте

8.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть на рабочем месте учителя физики и причины их вызывающие:

- повреждение стеклянной лабораторного оборудования вследствие нарушения правил обращения со стеклянной посудой и ее использования при проведении опытов;
- неисправность мебели вследствие износа, порчи;
- короткое замыкание в электроприборе, ощущении действия тока, неисправность используемого ЭСО;
- пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности электроприборов, ЭСО и иной оргтехники, шнуров питания, при неаккуратном использовании сухого горючего и спиртовок;
- прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

8.2. Педагогу следует оперативно известить непосредственного руководителя или директора гимназии :

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и обучающихся;
- о каждом произошедшем несчастном случае;
- о факте возникновения групповых инфекционных и неинфекционных заболеваний;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

8.3. В случае, если разбилось стеклянное лабораторное оборудование, не собирать осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок.

8.4. При обнаружении неисправности мебели прекратить ее использование и сообщить об этом заведующему хозяйством.

8.5. При коротком замыкании в электроприборе, ощущении действия тока, возникновении неисправности ЭСО необходимо обесточить электроприбор, при необходимости воспользоваться огнетушителем.

8.6. Средства и действия, направленные на ликвидацию пожара, возникшего вследствие небрежного обращения со спиртовкой или сухим горючим, короткого замыкания в электроприборе:

- прекратить доступ кислорода, воздуха, закрыв спиртовку или сухое горючее специальным колпачком;
- при проливе и возгорании горючих жидкостей - прекратить доступ кислорода с применением листового асбеста, песка, кошмы противопожарной, покрывала для изоляции очага возгорания, огнетушителя;
- обесточить электроприбор, воспользоваться огнетушителем.

8.7. В случае появления задымления или возгорания в учебном кабинете, учитель физики обязан немедленно прекратить работу, обесточить в распределительном щитке электрооборудование, вывести детей из кабинета – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору гимназии . При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

8.8. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения в кабинете физики необходимо вывести обучающихся из помещения и сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной части.

8.9. Огнетушители, как правило, расположены на видных местах вблизи от выхода из учебного кабинета, на высоте не более 1,5 метра до верха корпуса огнетушителя либо в специальных подставках из негорючих материалов, исключающих падение или опрокидывание.

8.10. Правила применения огнетушителей:

- поднести огнетушитель к очагу пожара (возгорания);
- сорвать пломбу;
- выдернуть чеку за кольцо;
- путем нажатия рычага огнетушитель приводится в действие, при этом следует струю огнетушащего вещества направить на очаг возгорания.

8.11. Общие рекомендации по тушению огнетушителями:

- при тушении пролитых легковоспламеняющихся и горючих жидкостей тушение необходимо начинать с передней кромки, направляя струю порошка на горящую поверхность, а не на пламя;
- горящую вертикальную поверхность следует тушить снизу вверх;
- наиболее эффективно тушить несколькими огнетушителями группой лиц;
- после использования огнетушителя необходимо заменить его новым, годным к применению.

9. Оказание первой помощи

9.1. В случае получения травмы учитель физики должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи и обратиться в медицинский пункт, поставить в известность _____ непосредственного _____ руководителя.

9.2. При получении травмы, включая поражение электротоком, иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать медицинского работника или, если это допустимо, транспортировать пострадавшего в медицинский кабинет гимназии, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного), сообщить непосредственному руководителю.

9.3. При оказании первой помощи в школе и обучению приемам и методам оказания первой помощи использовать инструкцию по оказанию первой помощи в школе

9.4. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- наличие инородных тел в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

9.5. Оказывать первую помощь следует в соответствии с универсальным алгоритмом:

1. Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов.
2. Определение наличия сознания у пострадавшего. Если сознание есть, то переходим к пункту 3, если нет – к пункту 7.
3. Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания. Если дыхания нет, то переходим к пункту 4, если есть – к пункту 6.
4. Вызов скорой медицинской помощи по номеру 03 (103 или 112).
5. Проведение сердечно-легочной реанимации. Если появились признаки жизни, то переходим к пункту 6.
6. Поддержание проходимости дыхательных путей.
7. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.
8. Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее), выполнение необходимых мероприятий первой помощи.
9. Придание пострадавшему оптимального положения тела
10. Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки.
11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

9.6. Первая помощь при термическом ожоге:

- на пострадавшего накинуть ткань или сбить пламя водой;
- при небольших ожогах (1-2 степени) поместить обожженное место под проточную холодную воду на 10-20 минут, наложить стерильную повязку, доставить к врачу;
- потерпевшего с тяжелым ожогом не раздевать, завернуть в чистую ткань, тепло укрыть, вызвать скорую помощь и не беспокоить до прибытия врача.

9.7. Первая помощь при химическом ожоге:

- при попадании раствора кислоты, щелочи пораженный участок кожи промыть сильно скользящей струей холодной воды в течение 20 мин;
- ожоговую поверхность закрыть повязкой.

9.8. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей: вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

9.9. Первая помощь при перегревании (тепловой удар): пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлажденной воды, расстегнуть одежду. Пострадавшему без сознания придать устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи контролировать состояние, быть готовым к сердечно-легочной реанимации.

9.10. Первая помощь при отравлении через рот:

- удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

9.11. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути:

- убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;
- изолировать пострадавшего от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;
- при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации.

9.12. Первая помощь при поражении электрическим током:

- освободить пострадавшего от действия электрического тока, отключив сеть и т.д.
- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку;
- вызвать медицинского работника гимназии и скорую помощь.

9.13. Первая помощь при нарушении проходимости верхних дыхательных путей

При частичном нарушении проходимости предложить пострадавшему покашлять.

При полном нарушении проходимости предпринять меры по удалению инородного тела:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего ребенка (работника);
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперед;
- нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- если после 5 ударов инородное тело не удалено, следует: встать позади и обхватить пострадавшего обеими руками на уровне верхней части живота; сжать кулак и поместить над пупком большим пальцем к себе; обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперед, резко надавить на его живот в направлении внутрь и вверх; при необходимости надавливания повторить до 5 раз.

9.14. Первая помощь при ушибе:

- приложить к ушибу пузырь со льдом или холодной водой;
- если есть ссадина, следует перевязать ее, сверху наложить пузырь со льдом;
- обеспечить больному полный покой;
- ушибленным частям тела придать немного приподнятое положение;
- при ушибе головы, грудной клетки, живота могут быть повреждены и внутренние органы, поэтому следует срочно вызвать скорую помощь.

9.15. Остановка кровотечения:

Если кровь вытекает из раны наружу, - это внешнее кровотечение. Если же поверхность кожи не нарушена, что бывает при ушибах, а кровь вытекает под кожу в середину полости сустава, черепа, грудную клетку и брюшную полость, то это - внутреннее кровотечение. Сила кровотечения зависит от степени повреждения и размера кровеносного сосуда.

По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- **артериальные** (наиболее опасные) - пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.
- **венозные** (меньшая скорость кровопотери) - кровь темно-вишневая, вытекает «ручьем».
- **капиллярные** - при ссадинах, порезах, царапинах.
- **смешанные** - кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

Способы временной остановки наружного кровотечения:

- **прямое давление на рану.** Рана закрывается стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо давить на рану рукой в медицинских перчатках.
- **наложение давящей повязки.** Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием.
- **пальцевое прижатие артерии.** Давление осуществляется в определенных точках между раной и сердцем. Выбор точек обусловлен возможностью прижатия артерии к кости. Прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения.
- **максимальное сгибание конечности в суставе.** Приводит к перегибу и сдавливанию кровеносного сосуда. Для повышения эффективности в область сустава вкладывают 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками, несколькими турами бинта или подручными средствами.
- **наложение кровоостанавливающего жгута.** Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения.

Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия.

9.16. Первая помощь при обмороке (потери сознания):

Признаки обморока: резкая бледность кожи лица и слизистых оболочек, слабый пульс, слабое дыхание, появление пота на лице. Необходимо расстегнуть одежду, которая препятствует дыханию, открыть окна или вынести потерпевшего на свежий воздух и положить его, слегка приподняв ноги, дать стакан крепкого чая. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но прикладывать к голове холодные примочки не следует.

10. Ознакомление с инструкциями по охране труда по должности и рабочему месту

1. Инструкция по охране труда учителя физики
2. Инструкция по охране труда в кабинете физики
3. Инструкция по охране труда для учителя на замене
4. Инструкция по охране труда при проведении демонстрационных опытов по физики
5. Инструкция по охране труда при использовании ЭСО
6. Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере
7. Инструкция по охране труда при работе с мультимедийным проектором

Специалист по охране труда Железняк / Шоттаева Н.К.