

ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»
РАСПОРЯЖЕНИЕ
ОТ 27 СЕНТЯБРЯ 2019 Г. № 2144/Р
ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ИНСТРУКЦИИ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОПЕРАТОРА ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ
ВАГОНОВ И КОНТЕЙНЕРОВ

В целях совершенствования и актуализации нормативной базы, регламентирующей вопросы обеспечения безопасных условий и охраны труда работников ОАО «РЖД», занятых в вагонном хозяйстве:

1. Утвердить и ввести в действие с 1 октября 2019 года прилагаемую Инструкцию по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров ИОТ РЖД-4100612-ЦДИ-155-2019 (далее – Инструкция).
2. Начальникам дирекций инфраструктуры довести Инструкцию, утвержденную настоящим распоряжением, до сведения причастных работников и обеспечить ее выполнение.
3. Признать утратившей силу с 1 октября 2019 года Инструкцию по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов ИОТ РЖД-4100612-ЦВ-016-2013, утвержденную распоряжением ОАО «РЖД» от 9 января 2014 года № 4р.
4. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на главного инженера Центральной дирекции инфраструктуры Насонова Г.Ф.

*Заместитель генерального
директора ОАО «РЖД» –
начальник Центральной
дирекции инфраструктуры
Г. ВЕХОВЫХ*

Утверждена

распоряжением ОАО «РЖД»

от 27.09.2019 № 2144/р

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОПЕРАТОРА ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ
И РЕМОНТУ ВАГОНОВ И КОНТЕЙНЕРОВ
ИОТ РЖД-4100612-ЦДИ-155-2019

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая Инструкция по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров (далее – Инструкция) разработана в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, Правил по охране труда при эксплуатации подвижного состава железнодорожного транспорта, утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 декабря 2018 года № 860н, Правил разработки, построения, оформления и обозначения нормативных документов по охране труда, утвержденных распоряжением ОАО «РЖД» от 21 ноября 2016 года № 2355р, Правил по охране труда при техническом обслуживании и ремонте грузовых вагонов ПОТ РЖД-4100612-ЦДИ-128-2018, утвержденных распоряжением ОАО «РЖД» от 16 ноября 2018 года № 2423р, Правил по безопасному нахождению работников ОАО «РЖД» на железнодорожных путях, утвержденных распоряжением ОАО «РЖД» от 24 декабря 2012 года № 2665р, других нормативных документов, содержащих требования охраны труда, и устанавливает основные требования охраны труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров (далее – оператор) при дистанционном сопровождении процессов централизованного опробования тормозов вагонов, технического обслуживания и ремонта вагонов.

На основе настоящей инструкции в соответствии с Правилами разработки, построения, оформления и обозначения нормативных документов по охране труда в структурных подразделениях ОАО «РЖД» разрабатывается и утверждается Инструкция по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров с учетом местных условий и специфики деятельности.

1.2. К самостоятельной работе оператором допускаются лица, достигшие возраста 18 лет, удовлетворяющие требованиям профессионального стандарта «Оператор по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 3 декабря 2015 года № 998н, прошедшие в установленном порядке:

обязательный предварительный при поступлении на работу медицинский осмотр, психиатрическое освидетельствование и не имеющие медицинских противопоказаний; вводный инструктаж по охране труда; первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте; обучение по охране труда; стажировку на рабочем месте от 2 до 14 смен, проверку знаний требований охраны труда; профессиональное обучение;

инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы по электробезопасности: вводный и первичный противопожарные инструктажи;

обучение мерам пожарной безопасности в объеме пожарно-технического минимума без отрыва от производства;

проверку знаний требований пожарной безопасности в комиссии структурного подразделения;

обучение по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве (при технической учебе).

При вводном инструктаже по охране труда работник в том числе должен быть ознакомлен с маршрутом служебного прохода к месту работы, картой специальной оценки условий труда, действиями при возникновении несчастного случая на производстве и оказанию первой помощи пострадавшим, мерам безопасности при нахождении на железнодорожных путях, с Положением о порядке применения предупредительных талонов по охране труда в ОАО «РЖД», утвержденным распоряжением ОАО «РЖД» от 1 октября 2015 года № 2351р, Положением о повышении ответственности работников и руководителей различного уровня управления за нарушения требований безопасности производственных процессов в структурных подразделениях Центральной дирекции инфраструктуры, утвержденным распоряжением Центральной дирекции инфраструктуры – филиала ОАО «РЖД» от 12 октября 2018 года № 963/р.

1.3. В процессе трудовой деятельности оператор должен систематически повышать свои практические и теоретические знания по охране труда, пожарной и электробезопасности и проходить в установленном порядке:

обязательные периодические медицинские осмотры, психиатрические освидетельствования; повторный инструктаж по охране труда – не реже 1 раза в 6 месяцев; внеплановый и целевой инструктажи по охране труда;

обучение по охране труда и очередную проверку знания требований охраны труда – не реже 1 раза в 3 года;

внеочередную проверку знаний по охране труда (при необходимости); повторный инструктаж по пожарной безопасности – не реже 1 раза в год; внеплановый инструктаж по пожарной безопасности;

обучение пожарно-техническому минимуму и проверку знаний требований пожарной безопасности; инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы по электробезопасности – не реже 1 раза в 12 месяцев;

обучение по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве не реже 1 раза в год при технической учебе;

периодическую аттестацию на знание ПТЭ – 1 раз в 5 лет.

1.4. При исполнении служебных обязанностей оператор должен иметь при себе и предъявлять по требованию контролирующих органов, а также по требованию руководителя работ:

служебное удостоверение;

удостоверение о проверке знаний требований охраны труда; предупредительный талон по охране труда.

1.5. Во время работы на оператора могут оказывать воздействие следующие опасные и вредные производственные факторы:

нагрузка на голосовой аппарат.

1.6. Оператор должен знать и соблюдать (в объеме своих должностных обязанностей):

Трудовой кодекс Российской Федерации;

Правила технической эксплуатации железных дорог Российской Федерации, утвержденные приказом Минтранса России от 21 декабря 2010 года № 286;

Правила по охране труда при эксплуатации подвижного состава железнодорожного транспорта, утвержденные приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 декабря 2018 года № 860н;

Правила по охране труда при техническом обслуживании и ремонте грузовых вагонов ПОТ РЖД-4100612-ИДИ-128–2018, утвержденные распоряжением ОАО «РЖД» от 16 ноября 2018 года № 2423р;

Правила по безопасному нахождению работников ОАО «РЖД» на железнодорожных путях, утвержденные распоряжением ОАО «РЖД» от 24 декабря 2012 года № 2665р;

Правила электробезопасности для работников ОАО «РЖД» при обслуживании устройств и сооружений контактной сети и линий электропередачи, утвержденные распоряжением ОАО РЖД" от 19 апреля 2016 года № 699р;

Положение об организации в ОАО «РЖД» работы по системе информации «Человек на пути», утвержденное распоряжением ОАО «РЖД» от 14 марта 2016 года № 410р; требования должностной инструкции оператора;

технологический процесс пункта технического обслуживания (далее – ПТО), технологический процесс участка текущего отцепочного ремонта (далее – ТОР);

технологический процесс железнодорожной станции;

инструкцию по организации маневровой работы на станции, инструкцию по ограждению подвижного состава, порядок ограждения подвижного состава, предъявленного к техническому обслуживанию;

правила пользования различными устройствами связи при оповещении руководителя ремонтно–смотровой бригады (группы) в процессе опробования тормозов вагонов;

требования охраны труда при работе с персональным компьютером (далее – ПК);

требования электробезопасности, пожарной безопасности и производственной санитарии; схемы маршрута служебного и технологического проходов;

порядок извещения руководителей обо всех недостатках, обнаруженных во время работы.

Оператор должен знать:

схему расположения путей для проведения технического обслуживания поездов; технико-распорядительный акт (далее – ТРА станции);

действие на человека опасных и вредных производственных факторов, возникающих при работе и меры защиты от их воздействия;

место расположения аптечки для оказания первой помощи, способы и незамедлительные меры по оказанию первой помощи пострадавшему;

места расположения первичных средств пожаротушения; номера телефонов экстренных служб.

Оператор должен уметь:

пользоваться устройствами, применяемыми при техническом обслуживании вагонов; пользоваться автоматизированной системой и пультом управления дистанционного ограждения составов и стационарной установки по опробованию тормозов вагонов;

четко формулировать информацию о параметрах процесса технического обслуживания поездов.

1.7. Оператор обязан:

выполнять только ту работу, которая входит в его должностные обязанности; соблюдать требования охраны труда;

правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;

немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления);

соблюдать требования безопасности при работе с ПК;

быть внимательным во время работы, не отвлекаться и не отвлекать других, не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к работе;

содержать: рабочее место – в чистоте, оборудование, свою специальную одежду, специальную обувь – в исправном состоянии;

соблюдать правила личной гигиены;

выполнять требования запрещающих, предупреждающих, указательных и предписывающих знаков и надписей;

соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и установленный режим труда и отдыха; уметь оказывать первую помощь пострадавшим при травмах, пользоваться аптечкой для оказания первой помощи и первичными средствами пожаротушения;

соблюдать требования Инструкции по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров, разработанной и утвержденной в структурных подразделениях ОАО «РЖД» с учетом местных условий и специфики деятельности.

1.8. В соответствии с Типовыми нормами бесплатной выдачи сертифицированных специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты работникам железнодорожного транспорта Российской Федерации, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на работах, выполняемых в особых температурных условиях или связанных с загрязнением, утвержденными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 22 октября 2008 года № 582н (далее – Типовые нормы) оператор должен обеспечиваться следующей специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты (далее – СИЗ):

халат хлопчатобумажный или костюм для защиты от общих производственных загрязнений и механических воздействий;

полуботинки с хромовым верхом на полиуретановой подошве; жилет сигнальный 2 класса защиты;

При работе в неотапливаемых помещениях или на наружных работах зимой дополнительно:

куртка на утепляющей подкладке;

сапоги юфтевые утепленные на нефтеморозостойкой подошве в I и II поясах;

сапоги кожаные утепленные «Север ЖД» в III, IV и особом поясах или валенки (сапоги валяные) в III, IV поясам и особом поясах;

галоши на валенки (сапоги валяные).

Полный перечень СИЗ утверждается руководителем структурного подразделения в зависимости от местных условий и на основании Типовых норм с учетом результатов специальной оценки условий труда.

1.9. Личную одежду и специальную одежду необходимо хранить отдельно в шкафах гардеробной. Оператор должен следить за исправностью выданной ему спецодежды, спецобуви и средств индивидуальной защиты, в случае необходимости своевременно сдавать их в стирку и ремонт.

Не допускается выносить спецодежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты за пределы предприятия по окончании работы.

1.10. Принимать пищу следует только в специально отведенном для этого месте, имеющем соответствующее оборудование.

Запрещается подогревать и принимать пищу, хранить личные вещи и продукты на рабочем месте.

Для питья необходимо использовать кипяченую воду, хранящуюся в специальных закрытых бачках (емкостях), защищенных от попадания пыли и других вредных веществ. Допускается использование бутилированной воды или некипяченой воды из хозяйственно-бытового водопровода при наличии разрешения территориального управления Роспотребнадзора по железнодорожному транспорту.

Перед едой необходимо тщательно вымыть руки теплой водой с мылом.

1.11. Оператор обязан соблюдать следующие меры безопасности при нахождении на железнодорожных путях:

проходить по территории железнодорожной станции только по специально установленным маршрутам служебного прохода, обозначенным указательными знаками "Служебный проход", пешеходным переходам, служебным и технологическим проходам, дорожкам (настилам), специально оборудованным пешеходным мостам, тоннелям, путепроводам, платформам, а в случае их отсутствия двигаться в направлении вероятного появления подвижного состава;

соблюдать требования знаков безопасности, видимых и звуковых сигналов, следить за передвижением подвижного состава и слушать объявления по громкоговорящей связи и сигналы оповещения;

сходить с путей при обнаружении (визуальном или звуковом) приближающегося подвижного состава на обочину земельного полотна, а при отсутствии достаточного места – сходить на обочину смежного пути, на расстояние:

не менее 2,5 м от крайнего рельса при установленных скоростях движения поездов до 120 км/ч; не менее 4 м от крайнего рельса при установленных скоростях движения 121 – 140 км/ч; не менее 5 м от крайнего рельса за 10 мин. до прохода подвижного состава на скоростных и высокоскоростных участках железной дороги (при установленных скоростях более 140 км/ч);

при вынужденном нахождении в междупутье между движущимися по соседним путям поездами, локомотивами и другими подвижными единицами необходимо немедленно присесть (лечь) на землю в междупутье параллельно железнодорожным путям;

при выходе на путь из-за помещений, зданий, путевых и других сооружений, затрудняющих видимость, предварительно убедиться в отсутствии движущегося по нему подвижного состава с обеих сторон к месту перехода;

при выходе в ночное время из помещения остановиться и выждать, пока глаза привыкнут к темноте, а окружающие предметы будут различимы;

при переходе путей, занятых стоящим подвижным составом, пользоваться переходными площадками вагонов. Перед подъемом и при спуске с площадки необходимо предварительно убедиться в исправности поручней, подножек и пола площадки и отсутствии на них выступающих частей крепления оградительных цепочек и фиксирующих колец. Прежде чем начать подъем на переходную площадку вагона, следует убедиться в отсутствии разрешающего показания светофора и звуковых сигналах, подаваемых локомотивом перед отправлением состава. При подъеме на переходную площадку и спуске с нее необходимо держаться за поручни и располагаться лицом к вагону, при этом руки должны быть свободны от каких-либо предметов;

перед спуском с переходной площадки вагона на междупутье осмотреть место схода на предмет нахождения на междупутье посторонних предметов, о которые можно споткнуться при спуске, а также убедиться в отсутствии движущегося по смежному пути подвижного состава, в темное время суток место спуска необходимо осветить фонарем;

переходить путь только под прямым углом, перешагивая через рельсы, не наступая на концы шпал и масляные пятна на шпалах, предварительно убедившись в отсутствии приближающегося подвижного состава;

проходить между расцепленными вагонами, локомотивами и другими единицами подвижного состава, если расстояние между их автосцепками составляет не менее 10 м, при этом идти посередине разрыва. Обходить стоящий на пути подвижной состав на расстоянии не менее 5 м от автосцепки.

1.12. Оператору при нахождении на железнодорожных путях запрещается:

переходить или перебегать железнодорожные пути перед близко движущимся железнодорожным подвижным составом, когда расстояние до него менее 400 м;

пролезать под стоящим подвижным составом, залезать на автосцепки или под них, прислоняться к стоящим вагонам;

передвигаться внутри рельсовой колеи;

переходить пути в пределах стрелочных переводов, ставить ногу между рамным рельсом и острием, подвижным сердечником и усовиком;

садиться на подножки вагонов или локомотивов, стоять на них или сходить с них во время движения;

находиться на междупутье при следовании поездов по смежным путям, а также в местах, отмеченных знаками "Негабаритное место";

наступать или садиться на рельсы и концы железобетонных шпал, балластную призму, электроприводы, путевые коробки и другие напольные устройства;

ходить по концам шпал;

пользоваться личными мобильными телефонами и другими мультимедийными устройствами (аудио- и видеоплеерами), наушниками;

нарушать требования охраны труда, электро- и пожарной безопасности.

1.13. Оператор должен соблюдать следующие требования электробезопасности:

не производить самостоятельно ремонт вышедшего из строя электрооборудования (монитора, процессора, принтера, устройства зарядки и опробования тормозов (далее – УЗОТ), автоматизированных систем диагностики тормозов грузовых составов (далее – АСДТ);

не прикасаться к оборванным и оголенным проводам, арматуре общего освещения и другим токоведущим частям, не открывать дверцы электрошкафов;

не приближаться к оборванным проводам контактной сети, воздушной линии электропередачи на расстояние менее 8 м. При обнаружении оборванных проводов контактной сети или воздушной линии электропередачи, а также свисающие с них посторонних предметов, необходимо сообщить об этом на ближайший пункт района контактной сети или района электроснабжения, дежурному по железнодорожной станции, энергодиспетчеру или поезвному диспетчеру. До прибытия бригады района контактной сети или района электроснабжения необходимо оградить это место и следить за тем, чтобы никто не приближался к оборванным проводам на расстоянии менее 8 м. В случае если оборванные провода или другие элементы контактной сети и воздушной линии электропередачи выходят из габарита приближения строений пути и могут быть задеты при проходе поезда, это место необходимо оградить как место препятствия сигналами остановки согласно требованиям Инструкции по сигнализации на железнодорожном транспорте РФ, утвержденной приказом Минтранса России от 21 декабря 2010 года № 286:

1.14. Оператор должен соблюдать следующие требования пожарной безопасности:

курить только в установленных местах, определенных приказом по подразделению, отмеченных знаком "Место для курения" и обеспеченных средствами пожаротушения;

не пользоваться бытовыми электронагревательными приборами, не имеющими устройств тепловой защиты, без подставок из негорючих материалов;

не оставлять без присмотра включенные в сеть электронагревательные приборы;

не загромождать проходы, подходы к противопожарному инвентарю, электрическим распределительным устройствам и общему рубильнику;

уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения; не пользоваться открытым огнем в помещении.

1.15. В случае получения травмы, а также при ухудшении состояния своего здоровья, в том числе признаках острого профессионального заболевания (отравления), оператор должен прекратить работу, немедленно сообщить своему непосредственному руководителю или руководителю работ.

В случае получения травмы другим работником или ухудшения состояния его здоровья оператор должен оказать пострадавшему первую помощь и немедленно сообщить об этом своему непосредственному или вышестоящему руководителю и сохранить до начала расследования обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц.

1.16. Оператор должен сообщать непосредственному руководителю и руководителю работ обо всех нарушениях, в том числе Инструкции по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров, разработанной и утвержденной в структурных подразделениях ОАО «РЖД» с учетом местных условий и специфики деятельности и обнаруженных неисправностях оборудования и СИЗ.

В случае возникновения опасности для жизни и здоровья оператор имеет право отказаться от выполнения работ до устранения такой опасности.

1.17. Оператор обязан соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режимы труда и отдыха, установленные в структурном подразделении, знать свои права, обязанности и нести ответственность в

соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации за неисполнение или ненадлежащее исполнение по его вине возложенных на него трудовых обязанностей.

Не допускается исполнение оператором трудовых обязанностей в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения. Работник, появившийся на рабочем месте в указанном состоянии, отстраняется от работы в установленном порядке.

1.18. Знание и выполнение требований Инструкции по охране труда для оператора по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров, разработанной и утвержденной в структурных подразделениях ОАО «РЖД» с учетом местных условий и специфики деятельности являются служебной обязанностью оператора, а нарушение влечет за собой ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы оператор должен:

проверить исправность своей специальной одежды и обуви;

надеть и застегнуть спецодежду на все пуговицы, заправить свободные концы одежды так, чтобы они не свисали и не стесняли движения, освободив карманы одежды от посторонних предметов с острыми концами, краями.

2.2. Оператор при приеме смены обязан:

принять устную и письменную информацию от сдающего смену оператора для продолжения ведения технологического процесса, в порядке, установленном локальным нормативным актом структурного подразделения;

проверить совместно с оператором, сдающим смену, исправность оборудования (пульта централизованного ограждения, УЗОТ, АСДТ, мониторов, системного блока, принтеров), правильность его подключения в электросеть;

проверить наличие и исправность находящихся в помещении средств оказания первой помощи, противопожарных средств;

проверить исправность и целостность питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления;

ознакомиться с поступившими приказами и указаниями, относящимися к его должностным обязанностям; отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, наличии на окнах регулируемых устройств (занавеси, жалюзи, рулонные шторы), отсутствии отражений на экране, встречного светового потока, при необходимости включить местное освещение. Экран видеомонитора не должен подвергаться воздействию прямых солнечных лучей;

проверить исправность стола, стула, оборудования, угла наклона монитора, клавиатуры, при необходимости отрегулировать их положение в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела;

проверить наличие и исправность дверных замков, ключей от помещений. Для исключения случаев проникновения посторонних лиц, входные двери закрыть на замок.

2.3. Обо всех обнаруженных неисправностях и недостатках по охране труда (при приеме смены, во время работы) оператор должен сообщить непосредственному руководителю и не приступать к работе до их устранения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы оператор должен соблюдать:

требования безопасности, изложенные в инструкциях заводов–изготовителей по эксплуатации используемого оборудования (ПК, пульта ограждения, УЗОТ, АСДТ, периферийных устройств); регламент переговоров с ДСП и осмотрщиками вагонов; требования настоящей Инструкции.

3.2. При работе на персональном компьютере (ПК) следует:

держат открытыми все вентиляционные отверстия ПК;

при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;

соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600–700 мм.

Предпочтительным является расположение экрана ниже уровня глаз прямо или с наклоном.

По отношению к экрану видеодисплея клавиатуру располагать на поверхности стола в удобном для работы месте на расстоянии 100–300 мм от его края, обращенного к оператору, или на специальной рабочей поверхности, отделенной от поверхности стола.

3.3. Подобрать требуемые яркость изображения, контрастность и другие визуальные параметры, устранить мелькание, блики.

3.4. Рабочие места оператора, оборудованные ПК, необходимо расположить по отношению к световым проемам так, чтобы естественный свет падал на экраны сбоку, преимущественно слева. В поле зрения не должны попадать окна и осветительные приборы.

3.5. При работе на ПК запрещается:

натягивать или перегибать провода компьютерной техники, а также располагать их в непосредственной близости от нагревательных приборов, батарей системы отопления;

самостоятельно производить вскрытие и ремонт оборудования, а также работать при снятой панели процессора;

переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании; прикасаться к задней панели процессора и других устройств, а также очищать их от пыли и загрязнений при включенном питании;

допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств; выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур;

сдвигать с места включенную компьютерную технику, подвергать ее ударам и вибрации,

допускать захламленность рабочего места, загромождать верхние панели устройств бумагами и другими предметами;

использовать для подключения электрооборудования розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной).

3.6. Для обеспечения оптимальной работоспособности, с целью снижения статического напряжения мышц шейно–плечевой области и спины для предупреждения развития утомления оператор должен использовать регламентированные перерывы, установленные Правилами внутреннего трудового распорядка в структурном подразделении.

Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва, составляющего 10–15 мин., не должна превышать 2 ч.

Комплексы упражнений, выполняемых во время регламентированных перерывов, изложены в [Приложении](#) к настоящей Инструкции.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При работе оператора могут возникнуть следующие основные аварии и аварийные ситуации:

травмирование работника;

проникновение в служебные помещения посторонних лиц; обнаружение посторонних, подозрительных предметов;

загорание, которое может привести к пожару или взрыву и другие аварийные ситуации.

4.2. Действия оператора при возникновении аварии или аварийной ситуации: прекратить работу в случае возникновения угрозы жизни и здоровью себе и людям;

сообщить о случившемся руководителю работ, далее выполнять его указания. При возникновении аварийной ситуации на территории станции оператор должен сообщить о случившемся дежурному по станции, своему руководителю и далее выполнять указания своего руководителя по предупреждению несчастных случаев или устранению возникшей аварийной ситуации;

принять меры по устранению аварии или аварийной ситуации с целью предупреждения несчастных случаев. При ликвидации аварийной ситуации необходимо действовать в соответствии с утвержденным в структурном подразделении планом ликвидации аварий;

принять участие в оказании первой помощи пострадавшему, используя имеющуюся медицинскую аптечку для оказания первой помощи и подручные средства.

4.3. При появлении запаха гари, повышенного шума или вибрации при работе оборудования, обнаружении обрыва кабелей, проводов питания, неисправности заземления или других повреждений электрооборудования оператор должен немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся своему руководителю и лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования.

В случае возникновения пожара отключить вентиляцию в помещении.

4.4. При обнаружении загорания или пожара оператор должен: незамедлительно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану, указав место возникновения пожара; принять меры по вызову к месту пожара своего непосредственного руководителя или другого ответственного лица; по возможности приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения, а также приступить к эвакуации людей и материальных ценностей, встретить прибывшую пожарную охрану, проинформировать ее о пожаре, показать короткий маршрут к месту происшествия и дальше действовать по указанию руководителя тушения пожара.

Не допускается применение воды или пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования. Для тушения электрооборудования напряжением до 1000 В использовать углекислотные или порошковые огнетушители. При этом не допускается подносить раструб ближе 1 м до электроустановки и пламени.

При тушении пожара углекислотным огнетушителем во избежание обморожения необходимо использовать хлопчатобумажные рукавицы (перчатки), не брать рукой за раструб огнетушителя.

При пользовании воздушнопенными, порошковыми или углекислотными огнетушителями струю пены (порошка, углекислоты) направлять в сторону от людей. При попадании пены (порошка, углекислоты) на незащищенные участки тела необходимо стереть ее платком или какой-либо тканью и тщательно смыть чистой водой.

4.5. При проникновении в служебные помещения посторонних лиц, угрожающих безопасности работников, а также нападении на работников, либо осуществлении противоправных действий оператор должен немедленно доложить об этом руководителю смены. Запрещается вступать в контакт с посторонними, в случае нападения – по возможности избегать борьбы с нападающими.

4.6. Действия оператора при обнаружении посторонних, подозрительных предметов:

сообщить об обнаружении подозрительного предмета руководителю работ, в полицию или иные компетентные органы в соответствии с принятой схемой оповещения;

зафиксировать время и место обнаружения;

организовать (помочь организовать) эвакуацию людей из опасной зоны (как можно дальше); дожидаться прибытия представителей полиции или иных компетентных органов, указать место расположения подозрительного предмета, время и обстоятельства его обнаружения; действовать по указанию представителей полиции или иных компетентных органов.

Запрещается:

трогать, вскрывать, передвигать или предпринимать какие-либо иные действия с обнаруженным предметом;

курить вблизи подозрительного предмета; сообщать об угрозе взрыва посторонним лицам;

использовать мобильные телефоны и другие средства радиосвязи вблизи подозрительного предмета.

4.7. Перечень действий (мероприятий) оператора по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью:

немедленно вызвать бригаду скорой медицинской помощи или другую специальную службу, сотрудники которой обязаны оказывать первую помощь;

приступить к оказанию первой помощи пострадавшему согласно подпунктам 4.7.1 – 4.7.10 настоящей Инструкции;

придать пострадавшему оптимальное положение тела;

контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказывать психологическую поддержку;

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

4.7.1. Мероприятия по определению признаков жизни и восстановлению проходимости дыхательных путей у пострадавшего:

определить наличие сознания у пострадавшего (отвечает на вопросы или нет);

определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (при отсутствии пульса – проведение сердечно-легочной реанимации);

запрокинуть голову пострадавшего с подъемом подбородка (при отсутствии признаков повреждения шейного отдела позвоночника – неестественного положения головы); выдвинуть нижнюю челюсть (открыть пострадавшему рот); определить наличие дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;

при наличии инородных тел (рвотные массы, вставные зубные протезы) в полости рта – удалить; при наличии пульса на сонных артериях и отсутствии дыхания проводится только искусственное дыхание «Рот ко рту» или «Рот к носу» с частотой 12-18 раз в минуту.

При оценке состояния пострадавшего необходимо обращать внимание на состояние видимых кожных покровов и слизистых (покраснение, бледность, синюшность, желтушность, наличие ран, ожоговых пузырей), а также на позу (естественная или неестественная).

Если пострадавший не отвечает на вопросы и неподвижен, зрачки не реагируют на свет (нормальная реакция зрачка на свет: при затемнении – расширяется, при освещении – суживается) и у него отсутствует пульс на сонной или другой доступной артерии, необходимо немедленно приступить к проведению реанимационных мероприятий.

4.7.2. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей:

придать пострадавшему устойчивое боковое положение;

запрокинуть голову с подъемом подбородка (при отсутствии признаков повреждения шейного отдела позвоночника);

выдвинуть нижнюю челюсть (открыть пострадавшему рот).

4.7.3. Мероприятия по остановке наружного кровотечения:

При венозном кровотечении кровь темная, вытекает сплошной струей. Способ остановки кровотечения – наложение давящей повязки в области ранения, приподняв пострадавшую часть тела.

При сильном артериальном кровотечении – кровь алая, вытекает быстро пульсирующей или фонтанирующей струей. Способ остановки кровотечения – сдавливание артерии пальцами с последующим наложением жгута, закрутки или резкое сгибание конечности в суставе с фиксацией ее в таком положении.

Жгут на конечности накладывают выше места ранения, обводя его вокруг поднятой вверх конечности, предварительно обернутой какой-либо мягкой тканью (бинтом, марлей), и связывают узлом на наружной стороне конечности. После первого витка жгута необходимо прижать пальцами сосуд ниже места наложения жгута и убедиться в отсутствии пульса. Следующие витки жгута накладывают с меньшим усилием.

При наложении жгута на шею требуется положить на рану тампон (упаковку бинта), поднять вверх руку пострадавшего с противоположной стороны раны и наложить жгут так, чтобы виток жгута одновременно охватил руку и шею, прижимая на ней тампон. После этого необходимо срочно вызвать врача.

При наложении жгута (закрутки) под него обязательно следует положить записку с указанием времени его наложения. Жгут можно наложить не более чем на один час.

При длительной транспортировке (через 40 мин. в тепле, через 30 мин. в холоде) постепенно следует ослабить жгут на несколько минут до появления на ране капель крови, затем снова затянуть его несколько выше или ниже прежнего места.

4.7.4. Действия по удалению инородного тела верхних дыхательных путей:

встать позади пострадавшего;

наклонить его вперед;

нанести 5 резких ударов между лопатками пострадавшего основанием ладони;

проверить, не удалось ли устранить закупорку, после каждого удара. Если инородное тело не удалено, необходимо использовать следующий прием:

встать позади пострадавшего;

обхватить его обеими руками на уровне верхней половины живота;

наклонить пострадавшего вперед;

сжать одну руку в кулак и той стороной, где большой палец, положить ее на живот пострадавшего на уровне между пупком и реберными дугами;

обхватить кулак другой рукой и резко надавить на живот пострадавшего в направлении внутрь и кверху;

повторять серию надавливаний 5 раз.

У тучных пострадавших надавливания необходимо производить на нижнюю часть грудной клетки.

Если у пострадавшего отсутствует сознание, необходимо:

положить пострадавшего на спину. Голова пострадавшего не должна быть повернута в сторону;

сесть верхом на бедра пострадавшего, лицом к голове;

поместить основание ладони одной руки между пупком и реберными дугами (в эпигастральную область живота), положив вторую руку на первую;

надавливать (энергично) на живот пострадавшего в направлении вверх к диафрагме, используя вес своего тела;

повторять несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся.

4.7.5. В случае проникающего ранения грудной клетки при каждом вдохе пострадавшего воздух со свистом всасывается в рану, а при выдохе с шумом выходит из нее.

Необходимо как можно быстрее наложить герметизирующую повязку – закрыть рану салфеткой (по возможности стерильной) с толстым слоем марли, а поверх нее закрепить кусок клеенки или любого другого материала, не пропускающего воздух.

При переломах, вывихах необходимо провести иммобилизацию поврежденной части тела при помощи шины (стандартной или изготовленной из подручных средств: доска, рейка, палка, фанера), обернутой мягким материалом, и с помощью бинта зафиксировать ее так, чтобы обеспечить неподвижность поврежденного участка тела.

При закрытом переломе шину необходимо накладывать поверх одежды. При открытых переломах необходимо до наложения шины перевязать рану.

Шину необходимо располагать так, чтобы она не легла поверх раны и не давила на выступающую кость. При отсутствии шины необходимо прибинтовать поврежденную ногу к здоровой, проложив между ними мягкий материал (свернутую одежду, вату, поролон).

При падении с высоты, если есть подозрение, что у пострадавшего сломан позвоночник (резкая боль в позвоночнике при малейшем движении), уложить на ровный твердый щит или широкую доску (дверь, снятую с петель). Перемещение пострадавшего осуществляется только в тех случаях, если оказание медицинской помощи на месте происшествия невозможно.

Пострадавшего с травмой позвоночника запрещается сажать или ставить на ноги.

При болях в шейном отделе позвоночника необходимо зафиксировать голову и шею (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения).

При повреждении головы пострадавшего следует уложить на спину, на голову наложить тугую повязку (при наличии открытой раны – стерильную), положить холодный предмет и обеспечить полный покой до прибытия врачей.

При растяжении связок необходимо наложить на место растяжения тугую повязку и холодный компресс.

Не допускается самим предпринимать какие-либо попытки вправления травмированной конечности.

При ранениях не допускается промывать рану водой, вливать в рану спиртовые и любые другие растворы, удалять из раны песок, землю, камни и другие инородные тела.

Не допускается накладывать вату непосредственно на рану.

4.7.6. Первая помощь при травмах глаз.

При ранениях глаза острыми или колющими предметами, а также повреждениях глаза при сильных ушибах, пострадавшего следует срочно направить в ближайшее медицинское учреждение.

Попавшие в глаза предметы не следует вынимать из глаза, чтобы еще больше не повредить его. На глаз (оба глаза) наложить стерильную повязку.

При попадании пыли или порошкообразного вещества в глаза промыть их слабой струей проточной воды.

При ожогах глаз химическими веществами необходимо открыть веки и обильно промыть глаза в течение 5-7 минут слабой струей проточной воды, после чего пострадавшего отправить в ближайшее медицинское учреждение.

Не допускается промывание глаз при ожогах их горячей водой, паром, известью, карбидом кальция или кристаллами перманганата калия. На глаз (оба глаза) пострадавшего накладывают стерильную повязку и направляют его в ближайшее медицинское учреждение.

4.7.7. Первая помощь при электротравмах.

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока (отключить электроустановку, которой касается пострадавший, с помощью выключателей, рубильников и других отключающих аппаратов, разъем штепсельного соединения).

При невозможности отключения электроустановки при освобождении пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается, оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без применения надлежащих мер предосторожности, так как это опасно для его жизни. Необходимо следить за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью или под шаговым напряжением, находясь в зоне растекания тока замыкания на землю.

При напряжении до 1000 В для освобождения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться канатом, палкой, доской или каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток. Можно оттащить пострадавшего от токоведущих частей за одежду (если она сухая и отстает от тела), избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой. Можно оттащить пострадавшего за ноги, при этом оказывающий помощь не должен касаться его обуви или одежды без средств электрозащиты своих рук, так как обувь и одежда могут быть сырыми и являться проводниками электрического тока. Можно изолировать себя от действия электрического тока, встав на сухую доску. При освобождении пострадавшего от токоведущих частей следует действовать одной рукой.

При поражении электрическим током у пострадавшего возможны остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.

В случае отсутствия дыхания необходимо приступить к искусственной вентиляции легких, при отсутствии дыхания и прекращении сердечной деятельности следует применить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Пострадавшего от поражения электрическим током, независимо от его самочувствия и отсутствия жалоб, необходимо направить в ближайшее медицинское учреждение.

4.7.8. Правила проведения сердечно-легочной реанимации:

пострадавшего необходимо уложить на ровную жесткую поверхность, освободить грудную клетку от одежды и приступить к проведению наружного массажа сердца и искусственного дыхания;

наружный массаж сердца необходимо выполнять выпрямленными в локтевых суставах руками со сложенными одна на другую ладонями путем надавливания резкими толчками на область нижней трети грудины. Глубина продавливания грудной клетки не менее 3-4 см, частота надавливания – 90-110 раз в минуту;

перед проведением искусственного дыхания необходимо, обмотав палец марлей или платком, очистить полость рта пострадавшего от инородных тел (сгустков крови, слизи, рвотных масс, выбитых зубов);

при проведении искусственного дыхания способом «Рот ко рту» необходимо зажать нос пострадавшего, захватить подбородок и выдвинуть нижнюю челюсть (открыть пострадавшему рот), запрокинуть его голову (при отсутствии признаков повреждения шейного отдела позвоночника) и сделать быстрый полный выдох в рот. Губы производящего искусственное дыхание (через марлю или платок) должны быть плотно прижаты ко рту пострадавшего;

после того, как грудная клетка пострадавшего достаточно расширилась, вдувание прекращают – грудная клетка спадает, что соответствует выдоху;

в случае, когда челюсти пострадавшего плотно сжаты, лучше применить способ «Рот к носу». Для этого голову пострадавшего необходимо запрокинуть назад и удерживать одной рукой, положенной на темя, а другой – приподнять нижнюю челюсть и закрыть рот. Сделав глубокий вдох, производящий искусственное дыхание должен через марлю или платок плотно обхватить губами нос пострадавшего и сделать быстрый полный выдох;

на каждые два дыхательных движения должно приходиться 30 массажных движений сердца (2 вдоха – 30 компрессий – 2 вдоха и т.д.);

реанимационные мероприятия необходимо проводить до прибытия бригады скорой медицинской помощи или до появления у пострадавшего пульса и самостоятельного дыхания.

4.7.9. Первая помощь при термических ожогах.

При термических ожогах 1 степени (покраснение и отек кожи) необходимо охладить обожженную часть тела под струей холодной воды в течение 10-15 минут или приложить холод.

При ожогах 2 степени (образуются пузыри на коже) наложить стерильную повязку, дать обезболивающее. При ожогах 3 степени (образуются струпы на коже в результате омертвения поверхностных и глубоких слоев кожи) и 4 степени (обугливание тканей кожи, поражение мышц, сухожилий и костей) на обожженные места наложить стерильную повязку, дать обезболивающее, доставить в лечебное учреждение.

Запрещается касаться руками, смазывать мазями или присыпать порошками обожженные участки кожи, вскрывать пузыри, отрывать пригоревшие части одежды и приставшие вещества с обожженного места.

4.7.10. Первая помощь при отравлениях:

вывести или вынести пострадавшего из опасной зоны;
расстегнуть одежду, стесняющую дыхание, и обеспечить приток свежего воздуха;
уложить пострадавшего, приподняв ноги;
растереть тело и укрыть потеплее;
оценить состояние пострадавшего;
приступить к проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца при нарушении дыхания и кровообращения;
положить пострадавшего на живот, приложить холод к голове при отсутствии сознания более 4 мин.;
вызвать у пострадавшего искусственную рвоту и промыть желудок, дав ему выпить большое количество (6-10 стаканов) теплой воды, при отравлении недоброкачественными пищевыми продуктами.

При отравлениях газами недопустимо:

употребление молока, кефира, растительных и животных жиров, так как они усиливают всасывание яда;
проводить искусственное дыхание «Рот ко рту» без использования специальных масок, защищающих спасающего от выдоха пострадавшего.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы оператор должен:

привести в порядок рабочее место;
при передаче смены совместно со сменщиком осмотреть оборудование и убедиться в его исправности.

5.2. Обо всех неисправностях оборудования, недостатках, обнаруженных во время работы, о принятых мерах к их устранению оператор должен сообщить непосредственному руководителю.

5.3. По окончании работы оператор должен соблюдать требования личной гигиены:

снять и убрать специальную одежду, специальную обувь и другие СИЗ в шкаф, а загрязненную и неисправную – сдать в стирку, химчистку или ремонт.

вымыть руки и лицо теплой водой с мылом, при загрязнении частей тела принять душ.

5.4. Оператор должен в кратчайший срок после сдачи смены (окончания работы), следуя по установленному маршруту служебного прохода, покинуть территорию предприятия.

Приложение
к Инструкции по охране труда
для оператора по обслуживанию
и ремонту вагонов и контейнеров
ИОТ РЖД-4100612-ЦДИ-155-2019

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ВО ВРЕМЯ
РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ

I. Упражнения для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 – 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 – 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 – 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 – 4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 – 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 – 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 – 4 вверх, на счет 1 – 6 – прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 – 6. Повторить 3 – 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 – 15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1 – 4, затем налево на счет 1 – 4 и прямо на счет 1 – 6. Поднять глаза вверх на счет 1 – 4, опустить вниз на счет 1 – 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 – 30 см, на счет 1 – 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 – 6. Повторить 4 – 5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3 – 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

II. Упражнения физкультурных пауз

Физкультурная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Вариант 1

1. Ходьба на месте 20 – 30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (далее – и. п.) – основная стойка (далее – о. с.); на счет 1 – руки вперед, ладони книзу, на счет 2 – руки в стороны, ладони кверху; на счет 3 встать на носки, руки вверх, прогнуться, на счет 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. И. п. – ноги врозь, немного шире плеч. 1 – 3 наклон назад, руки за спину. 3 – 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки за голову, поворот туловища направо. 2 – туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И. п. – руки к плечам. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 – и. п. 3 – присесть, руки вверх. 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Вариант 2

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И. п. – о. с. Руки за голову. 1-2 – встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 – 4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.
2. И. п. – о. с. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – повернуть кисти ладонями вверх. 3 – приставить левую ногу, руки вверх. 4 – руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 – то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И. п. – стойка ноги врозь, 1 – 3 – руки в стороны. 1 – наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.
4. И. п. – стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 – 3 – три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 – поменять положение ног. 5 – 7 – то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 – 6 раз. Перейти на ходьбу 20 – 25 с. Темп средний.

5. И. п. – стойка ноги врозь пошире. 1 – с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 – 3 – сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 – и. п. 5 – 8 – то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И. п. – придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 – вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону – назад. 2 – и. п. 3 – 4 – то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

7. И. п. – о. с. 1 – руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 – руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.

Вариант 3

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И. п. – о. с. Взмах правой рукой дугой внутрь. 2 – то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 – 4 – руки дугами в стороны. И. п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. – о. с. 1 – с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 – с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 – выпрямиться. 4 – и.п. 5 - 8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И. п. – стойка ноги врозь. 1-3 – руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 – и. п. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

4. И. п. – о. с. 1-2 – присед, колени врозь, руки вперед. 3-4 – встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 – то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.

5. И. п. – о. с. 1 – выпад влево, руки в стороны. 2-3 – руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

6. И. п. – правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 – мах правой ногой вперед. 2 – мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 – 8 махов каждой ногой. Темп средний.

И. п. – о. с. 1-2 – правую ногу назад на носок, руки слегка отвести назад с поворотом ладоней наружу, голову запрокинуть назад. 3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 – 8 – то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 – 8 раз. Темп медленный.1