

Открытое акционерное общество «Российские железные дороги»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для выполнения практических работ**

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ (ОПМ)

**Основной программы профессионального обучения –
программы профессиональной подготовки
по разделу**

«ОХРАНА ТРУДА»

Москва
2020

Организация – Центр передовых технологий управления
разработчик: персоналом и профессионального обучения –
структурное подразделение ОАО «РЖД»
(далее – ЦПТК)

Автор:

Кузнецова Инна Егоровна – преподаватель Тульского подразделения
Московского учебного центра профессиональных квалификаций –
структурного подразделения Московской железной дороги – филиала ОАО
«РЖД»;

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1 Практическая работа № 1 Применение инструментов управления охраной труда на предприятии/в структурном подразделении и базовых принципов обеспечения безопасности труда
- 2 Практическая работа № 2 Проверка исправности и применение средств индивидуальной защиты
- 3 Практическая работа № 3 Проверка пригодности средств индивидуальной защиты от поражения электрическим током.
Правила выхода из зоны растекания электрического тока
- 4 Практическая работа № 4 Порядок действий работников при пожаре в здании / на подвижном составе
- 5 Практическая работа № 5 Соблюдение правил нахождения на железнодорожных путях
- 6 Практическая работа № 6 Отработка практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшим (принципы и методика проведения сердечно-легочной реанимации, помощь при попадании инородных тел, ранениях, сдавливании конечностей, кровотечениях, переломах, тепловых и химических ожогах, обморожениях, укусах, отравлениях и т.д.).

Практическая работа № 1

Применение инструментов управления охраной труда на предприятии/в структурном подразделении и базовых принципов обеспечения безопасности труда

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Изучить метод визуализированного контроля «Комплексная система оценки состояния охраны труда на производственном объекте» (КСОТ-П), уметь анализировать выявленные нарушения, получить практические навыки ведения документации.

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный кабинет УЦПК.
- СТО РЖД 15.014-2012 Система управления охраной труда в ОАО "РЖД" «Организация контроля и порядок его проведения»;
- Распоряжение ОАО «РЖД» от 16.01.2015 № 62р «Об организации и проведении работ по внедрению в ОАО «РЖД» Комплексной оценки состояния охраны труда на производственном объекте»
- Бланк Ведомость несоответствий.
- Бланк Форма визуализированной информации КСОТ-П»
- Таблицы выбора варианта заданий.
- Путевой шаблон ПШ-1520/08809/ЦУП.
- Цветные карандаши.
- Бланк с контрольными вопросами.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение задания осуществляется обучающимися в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

45 минут.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими требования к производственному контролю на предприятиях
3. Изучить положения производственного контроля за состоянием охраны труда (КСОТ-П) на предприятиях ОАО «РЖД»

4. Для выполнения заданий практического занятия необходимо выбрать вариант.

5. Заполнить: Ведомость несоответствий в соответствии с выбранным вариантом.

6. Заполнить Бланк «Форма визуализированной информации КСОТ-П»

7. Ответить на контрольные вопросы.

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы.

Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими требования к производственному контролю на предприятиях

Изучить основные положения СТО РЖД 15.014-2012 Система управления охраной труда в ОАО "РЖД" «Организация контроля и порядок его проведения»

Изучить положения производственного контроля за состоянием охраны труда (КСОТ-П) на предприятиях ОАО «РЖД»

Изучить основные положения Распоряжения ОАО «РЖД» от 16.01.2015 № 62р «Об организации и проведении работ по внедрению в ОАО «РЖД» Комплексной оценки состояния охраны труда на производственном объекте».

- Цели и задачи (КСОТ-П)
- Порядок проведения КСОТ-П;
- Перечень опасностей и предупреждений для ежедневной (ежесменной) оценки состояния охраны труда

Описать:

Порядок проведения ежедневного (ежесменного) контроля по КСОТ-П.

**Для выполнения заданий практического занятия необходимо
выбрать вариант**

Для выполнения заданий практического занятия необходимо выбрать вариант согласно приведенным таблицам.

Таблицы выбора варианта:

Первая буква фамилии	Номер варианта
А - Г	1
Д - З	2
И – Л	3
М – О	4
П – Т	5
У – Я	6

	даты	Замечания
1	1	Расположение работников сидя на рельсах
	6	Проезд составителя поездов на автосцепке, на раме платформы, стоя на платформе, сидя на ее бортах, на грузах, находящихся на платформе
	13	Микротравмирование работника
	18	отсутствие первичных средств пожаротушения
	29	уровень освещения на рабочих местах и маршрутах служебного прохода ниже установленных норм
	Все остальные дежурства – замечаний нет	
2	2	Переход через путь перед близко идущим поездом менее чем за 400 метров до приближающегося поезда.
	10	Микротравмирование работника
	15	Передвижение и нахождение на междупутье во время прохода поездов по смежным путям
	23	отсутствие планировки междупутий, наличие старогодных материалов верхнего строения пути, наличие ям, воды, наледи, открытых водоотводных люков
	30	отсутствие у работников удостоверений
	Все остальные дежурства – замечаний нет	
3	4	Нахождение на междупутье во время производства работ в "окно" при проследовании поезда по смежному пути.
	7	Микротравмирование работника
	12	Сход с подножки вагона или поднятие на подножку вагона до полной остановки состава

	19	отсутствие оградительных, защитных и предохранительных средств, неисправность вентиляционных и осветительных установок
	27	неудовлетворительное состояние маршрутов служебного и технологического проходов и проездов: отсыпка щебнем крупной фракции
	Все остальные дежурства – замечаний нет	
4	1	Вход на переходную площадку (подножку) вагона или сход с нее до полной остановки состава
	8	Микротравмирование работника
	13	Подлезание под вагоны
	20	работа на неисправном производственном оборудовании, грузоподъемных и транспортных средствах, других машин и механизмов
	25	неисправность вентиляционных и осветительных установок
	Все остальные дежурства – замечаний нет	
5	1	Проход людей между автосцепками расцепленных вагонов при расстоянии между ними менее 10 метров
	5	Микротравмирование работника
	13	Работа без ограждения места работ установленным порядком
	21	отсутствие у работников удостоверений
	29	отсутствие у работников удостоверений, правильность оформления нарядов-допусков и других документов на выполнение работ, связанных с повышенной опасностью
	Все остальные дежурства – замечаний нет	
6	4	Проезд составителя поездов на подножке вагона в негабаритном месте
	8	Микротравмирование работника
	15	Спрыгивание со стоящего подвижного состава на междупутье
	20	отсутствие первичных средств пожаротушения
	28	неприменение или повреждение спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты
	Все остальные дежурства – замечаний нет	

Заполнить ведомость несоответствий в соответствии с выбранным вариантом.

Заполнить столбцы ведомости несоответствий в соответствии с выбранным вариантом задания.

п/п	Дата, время проверки	ФИО лица, выявившего нарушение	Выявленное нарушение	ФИО нарушите ля	Принятые оператив ные меры	Отмет ка о выпол нении

Выполнять анализ выявленных нарушений.

Заполнить Бланк «Форма визуализированной информации КСОТ-П»

Заполнить Бланк «Форма визуализированной информации КСОТ-П» согласно выбранному варианту, используя цветные карандаши

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <div style="border-bottom: 1px solid black; width: 100%;">день</div> <div style="border-top: 1px solid black; width: 100%;">ночь</div> </div>		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> Работаем без </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> травм г. </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> г. дн </div>		1		
		2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
		26	27	28		
		29	30	31		

Выполнять анализ рисков работы на данном рабочем месте.

Ответить на контрольные вопросы.

1. Основная задача КСОТ-П?

2. Какими цветами закрашивается бланк КСОТ-П, и что они обозначают?

3. Как производится закрашка ячейки, в случае выявления нарушений, относящихся к опасностям, требующим одновременно нескольких видов закрашки?

4. Порядок проведения ежемесячного контроля КСОТ-П?

5. Порядок проведения ежеквартального контроля КСОТ-П?

7. ЧЕК-ЛИСТ
ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		
2	Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими требования к производственному контролю на предприятиях		
3	Изучить положения производственного контроля за состоянием охраны труда (КСОТ-П) на предприятиях ОАО «РЖД»		
4	Заполнить: Ведомость несоответствий в соответствии с выбранным вариантом.		
5	Заполнить Бланк «Форма визуализированной информации КСОТ-П»		
6	Ответы на контрольные вопросы		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
Оценка			

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.

Практическая работа № 2

Проверка исправности и применение средств индивидуальной защиты

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Научиться определять исправность средств индивидуальной защиты и отработать практические навыки использования средств индивидуальной защиты в зимний период.

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный кабинет УЦПК.
- Натурные образцы средств индивидуальной защиты для работы в зимний период.
- Натурные образцы средств личной гигиены для работы в зимний период.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение практической работы осуществляется в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

45минут

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Ознакомиться с различными типами средств индивидуальной защиты.
3. Провести визуальный осмотр средств индивидуальной защиты, оценить их исправность.
4. Отработать навыки применения спецодежды, спецобуви, средств личной гигиены.

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

... Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы.

**Ознакомиться с различными типами средств
индивидуальной защиты.**

Работники ОАО «РЖД» 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» при работе на открытом воздухе должны обеспечиваться следующими сертифицированными специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты зимой: курткой на утепляющей прокладке, брюками на утепляющей прокладке, шапкой-ушанкой со звукопроводными вставками; рукавицами или перчатками утепленными; сапогами юфтевыми утепленными на нефтеморозостойкой подошве или валенками.

Для защиты кожи от низких температур, в соответствии с «Типовыми нормами бесплатной выдачи смывающих и (или) обезвреживающих средств» работники должны быть обеспечены защитными кремами (пастами).

Наименование	Внешний вид
Куртка на утепляющей прокладке; брюки на утепляющей прокладке.	
Шапка-ушанка со звукопроводными вставками	
Валенки	

Рукавицы ватные	
Мази и кремы от обморожения	

Провести визуальный осмотр средств индивидуальной защиты, оценить их исправность

Проверяются:

у защитной одежды - соответствие материалов изготовления, качество швов, застежек,

у защитной обуви - размер, цвет, соответствие материалов, качество пошива и крепления деталей

у защитных кремов – назначение, порядок применения, срок годности.

Провести визуальный осмотр средств индивидуальной защиты, оценить их качество, исправность и готовность к применению.

Отработать навыки применения спецодежды, спецобуви, средств личной гигиены



Шапка-ушанка должна сидеть свободно, обеспечивать правильную циркуляцию крови.

Звукопроводные вставки не должны полностью изолировать от внешнего шума.



Утепленная обувь (валенки или сапоги) должна иметь хорошие стельки, она не должна жать, быть узкой или излишне широкой. Спецобувь должна защищать от скольжения.



Не выходить на улицу без рукавиц. Они должны быть теплыми и непродуваемыми.



Перед выходом на мороз смазать кожу рук и открытые участки кремом или гелем. Они содержат жировые компоненты, позволяющие предотвратить негативные внешние воздействия. Крем активизирует подкожную микроциркуляцию крови и защищает от обморожения.

Практические навыки использования средств индивидуальной защиты в зимний период отработаны. Цели выполнения практической работы достигнуты.

7. ЧЕК-ЛИСТ

ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		
2	Ознакомиться с различными типами средств индивидуальной защиты		
3	Провести визуальный осмотр средств индивидуальной защиты, оценить их исправность.		
4	Отработать навыки применения спецодежды, спецобуви, средств личной гигиены		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
Оценка			

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.

Практическая работа № 3

Проверка пригодности средств индивидуальной защиты от поражения электрическим током.

Правила выхода из зоны растекания электрического тока

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Научиться определять пригодность средств индивидуальной защиты от поражения электрическим током. Отработать практические навыки безопасного выхода из зоны растекания электрического тока.

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный кабинет УЦПК.
- Натурные образцы средств индивидуальной защиты от поражения электрическим током (диэлектрические перчатки, диэлектрические боты, диэлектрические ковры).
- Натурный образец участка контактной сети.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение практической работы осуществляется в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

25минут

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Проверить исправность диэлектрических перчаток.
3. Проверить исправность диэлектрических бот.
4. Проверить исправность диэлектрических ковров
5. Отработать практические навыки безопасного выхода из зоны растекания электрического тока.

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

... Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы.

Проверить исправность диэлектрических перчаток

Диэлектрические перчатки должны соответствовать требованиям:

1. Дата на штампе, указывает на проведённые испытания согласно указанных сроков;
2. Сохранена целостность изделия — отсутствуют проколы и микротрещины. В этом убеждаются, скручивая перчатку в направлении пальцев, заполнение предмета воздухом подтверждает герметичность.
3. Должны быть сухими с отсутствием загрязнений.
4. Перчатки должны подходить по размеру, толщина резины соответствовать характеру производимых работ.

Загрязнённые изделия перед использованием моют в содовом или мыльном растворе, тщательно просушивают при комнатной температуре. В ряде случаев поверх диэлектрических гермоперчаток допустимо надевать рукавицы из кожи или брезента. Запрещено загибать верхние края защитных средств.

Перед тем, как надеть резиновые диэлектрические перчатки:

- проверить по штампу срок периодических электрических испытаний перчаток (штампы наносятся несмываемой краской или наклеивается у края каждой перчатки); на штампе наносится «Срок (дата) следующего испытания» и «Годен до _____ кВ»;



на перчатках, не выдержавших испытание, штамп должен быть перечеркнут красной краской. (К использованию такие перчатки не допускаются. Они должны немедленно уничтожаться (резаться).

- проверить на отсутствие проколов или разрывов путем скручивания в сторону пальцев



Перчатки следует надевать на полную их глубину, натянув раструб перчаток на рукава одежды. Недопустимо завертывать края перчаток или спускать поверх них рукава одежды.



Выполнять анализ проведенного осмотра диэлектрических перчаток, сделать вывод о возможности их использования.

Проверить исправность диэлектрических бот

Диэлектрические боты - дополнительные защитные средства применяются при операциях, выполняемых с помощью основных защитных средств. При этом боты могут применяться как в закрытых, так и открытых электроустановках любого напряжения.

Кроме того, диэлектрические боты используются в качестве защиты от шаговых напряжений в электроустановках любого напряжения и любого типа, в том числе на воздушных линиях электропередачи.

Боты-диэлектрики должны обладать характеристиками:

- наличие штампа с датой испытаний, указывающего на успешно проведенное тестирование;
- визуальный осмотр подтверждает целостность изделия — отсутствие механических повреждений (разрывов, проколов);
- внутренняя прокладка должна прочно прилегать к резиновой основе, быть целостной, не отслаиваться;
- должна иметься возможность развернуть или завернуть отвороты;
- диэлектрическая обувь должна быть хорошо высушенной, чистой.

Боты со свойствами диэлектрика проходят проверку в специализированных электроизмерений высокого напряжения, где тестируются на высоковольтном стенде. По итогам исследований ставится клеймо с датой следующего испытания и максимальным допустимым напряжением.

Диэлектрические боты надевают на обычную обувь, которая должна быть чистой и сухой.



Выполнять анализ проведенного осмотра диэлектрических бот, сделать вывод о возможности их использования.

Проверить исправность диэлектрических ковров

Диэлектрические ковры применяются в помещениях с повышенной опасностью и особо опасных по условиям поражения током. Ковры расстилаются по полу перед оборудованием, где возможно соприкосновение с токоведущими частями, находящимися под напряжением до 1000 В, при эксплуатационно-ремонтном обслуживании оборудования. Они применяются также в местах, где производятся включение и отключение рубильников, разъединителей, выключателей, управление реостатами и другие операции с коммутационными и пусковыми аппаратами как до 1000 В, так и выше.

Диэлектрические коврики — считаются дополнительным средством защиты.

В эксплуатации ковры не испытывают. Их отбраковывают при осмотрах. Ковры следует осматривать не реже 1 раза в 6 месяцев. При обнаружении дефектов в виде проколов, надрывов и трещин их следует заменять новыми. Ковры перед применением должны быть очищены от загрязнений, высушены и

осмотрены на отсутствие дефектов - проколов, надрывов, трещин ковров и на отсутствие нарушений целостности опорных изоляторов, изломов, ослабления связи между отдельными частями настила.

При этом нужно выгнуть его в нескольких местах и осмотреть изгибы на предмет отсутствия трещин.



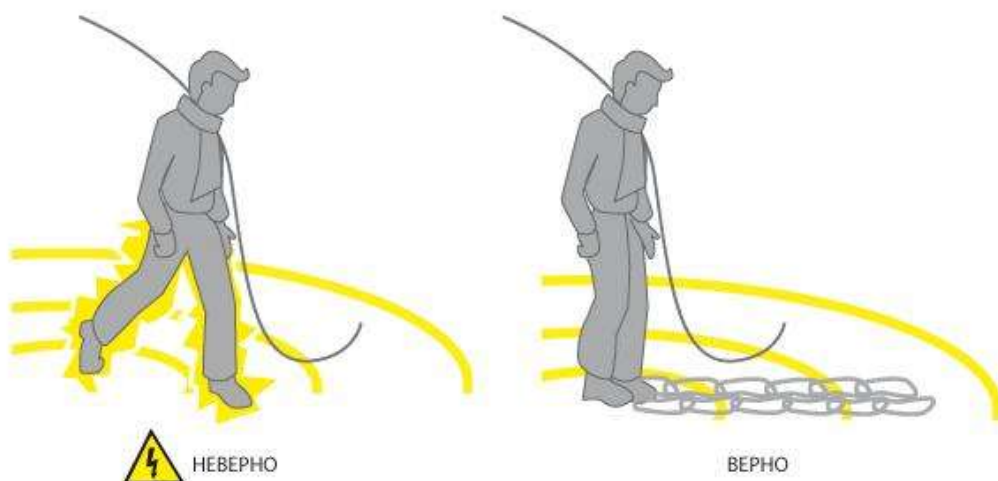
Выполнять анализ проведенного осмотра диэлектрических ковров, сделать вывод о возможности их использования.

Отработать практические навыки безопасного выхода из зоны растекания электрического тока.

При падении оборванного провода на грунт или при повреждении изоляции и пробое фазы через корпус оборудования на землю, а также в местах расположения заземлителя происходит растекание тока замыкания в грунте.

Так как грунт является существенным сопротивлением для растекания тока, все точки, расположенные на одной радиальной прямой, но на разных расстояниях от точки замыкания проводника на грунт, будут иметь разный потенциал. Он максимален у заземлителя, уменьшается по мере удаления от него и равен нулю за границей зоны растекания (8 метров). Нахождение человека в зоне растекания тока близко к заземлителю может быть опасным.

Выходить из опасной зоны необходимо по радиусу очень мелкими шагами не отрывая ног от земли и друг от друга. Перемещаться в зоне растекания тока замыкания на землю без средств защиты (диэлектрических галош, бот) следует, передвигая ступни ног по земле и не отрывая их одну от другой. С увеличением длины шага увеличивается разница в потенциалах, под которыми находится каждая из ног. Образующееся за счет разности потенциалов в зоне растекания тока напряжение между двумя точками поверхности земли, которые отстоят друг от друга в радиальном направлении на расстоянии шага (0,8 м), называют шаговым напряжением. Путь тока при шаговом напряжении «нога — нога» не касается жизненно важных органов. Однако при значительном напряжении возникают судороги ног, человек падает. Электрическая цепь в этом случае замыкается через все тело упавшего.



Практические навыки выхода работника из зоны растекания тока отработаны.

7. ЧЕК-ЛИСТ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		
2	Проверить исправность диэлектрических перчаток.		
3	Проверить исправность диэлектрических бот		
4	Проверить исправность диэлектрических ковров		
5	Отработать практические навыки безопасного выхода из зоны растекания электрического тока		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
Оценка			

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.

Практическая работа № 4

Порядок действий работников при пожаре в здании / на подвижном составе

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Отработать практические навыки действий работников при пожаре в здании / на подвижном составе

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный кабинет.
- Натурный образец плана эвакуации.
- Натурные образцы огнетушителей.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение практической работы осуществляется в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

25минут

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими действия работников при пожаре (Правила пожарной безопасности на железнодорожном транспорте от 11.11.1992 г. № ЦУО-112 п.7.1)
3. Отработать практические навыки действий работников при пожаре:
 - 3.1 Отработка навыка сообщения в пожарную часть о пожаре;
 - 3.2 Меры по эвакуации людей;
 - 3.3 Ознакомление с устройством порошкового огнетушителя и отработка практических навыков его применения;
 - 3.4 Тушение загоревшейся одежды на человеке

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы. Четко выполнять указания преподавателя.

Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими действия работников при пожаре

Работники железнодорожного транспорта при обнаружении пожара или признаков (задымление, запах гари, существенное повышение температуры в помещении и т.п.) обязаны:

а) немедленно сообщить о пожаре по телефону в пожарную часть (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию) и принять меры по вызову к месту пожара руководителя подразделения или другого ответственного лица;

б) принять меры по тушению пожара, эвакуации людей и материальных ценностей.

Отработка навыка сообщения в пожарную часть о пожаре

Сообщения о пожаре, как правило, передаются по телефону. Поэтому каждый человек должен хорошо знать места расположения телефонных аппаратов, особенно тех, которые доступны в любое время суток.

При передаче сообщения о пожаре по телефону необходимо соблюдать следующие правила. Услышав ответ дежурного диспетчера пожарной охраны, следует сказать, что передаётся сообщение о пожаре, назвать точный адрес: наименование улицы, номер дома, что горит и где. Укажите (по возможности) место возникновения пожара, внешние признаки пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд, где и как лучше проехать, сообщить свою фамилию и номер телефона.



Меры по эвакуации людей;

Основной задачей при возникновении пожара является обеспечение безопасности людей. Одним из способов, обеспечивающих безопасность людей, является их эвакуация.

Эвакуация - процесс организованного самостоятельного движения людей наружу или в безопасную зону из помещений, в которых имеется возможность воздействия на них опасных факторов пожара, а также несамостоятельного перемещения людей, относящихся к группам населения с ограниченными возможностями передвижения, осуществляемого обслуживающим персоналом.

При эвакуации горящие помещения и задымленные места проходите быстро, задержав дыхание, защитив нос и рот влажной плотной тканью. В сильно задымленном помещении передвигайтесь ползком или пригнувшись – в прилегающем к полу пространстве чистый воздух сохраняется дольше. Для эвакуации следует использовать основные, запасные (пожарные) выходы или лестницы (наружные, приставные). Для обеспечения четкого, организованного движения людей при эвакуации и исключения паники разрабатываются планы эвакуации людей из зданий на случай пожара. На графической части вычерчивают планы этажей здания. На план наносят стрелки, указывающие маршруты движения людей, исходя из наименьшего времени и надежности путей эвакуации. Кроме маршрутов движения обозначают места нахождения ручных пожарных извещателей, огнетушителей, пожарных кранов, телефонов и другого противопожарного оборудования.

Эвакуация осуществляется по путям эвакуации через эвакуационные выходы.

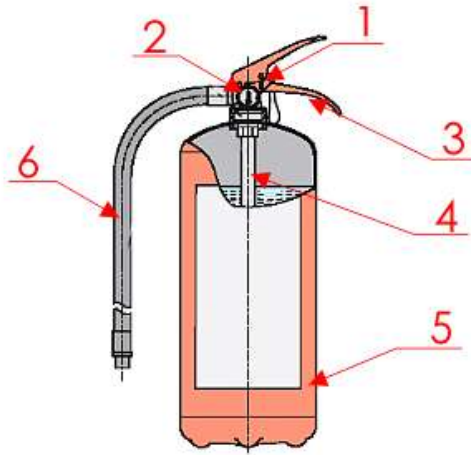
Направления движения к выходам в лестничные клетки и непосредственно к выходам из здания обозначены с помощью флюоресцентных и световых знаков зеленого цвета.



Ознакомление с устройством порошкового огнетушителя и отработка практических навыков его применения

Огнетушитель порошковый закачной

Устройство:



1. Запорно-пусковое устройство ЗПУ
2. Индикатор давления
3. Ручка для переноски огнетушителя
4. Сифонная трубка
5. Стальной баллон
6. Шланг-распылитель

Порядок применения:

1. Убедиться по показаниям манометра, что огнетушитель не разряжен



2. Выдернуть чеку



3. Направить раструб на очаг возгорания



4. Нажать на рычаг до упора



Внимание! В самом начале тушения нельзя подходить к очагу возгорания слишком близко, так как из-за высокой скорости выхода порошка может произойти разбрасывание горящих материалов.

Тушение загоревшейся одежды на человеке

При воспламенении одежды очень важно действовать быстро, но не поддаваться панике. Нельзя совершать резких движений и бегать в горящей одежде — это усиливает горение.

При воспламенении небольшого участка иногда удастся сорвать горящую одежду и затем потушить ее на полу. Сбивание пламени руками может привести к дополнительным ожогам. Если огонь охватил большую часть одежды, необходимо повалить пострадавшего на пол, чтобы пламя не распространялось к голове, и немедленно применить огнетушащие средства.

Вода наиболее эффективна при тушении загоревшейся одежды, при ее использовании уменьшается тяжесть ожогов. Другие средства огнетушения применяют только в тех случаях, когда вода по каким-либо причинам недоступна в данный момент. Допустимо использование воздушно-пенного и даже химического пенного огнетушителя. В последнем случае пену нельзя направлять на голову, а пострадавший должен закрыть глаза.

Эффективны порошковые огнетушители. Накрывание пострадавшего одеялом, ватником и т. п. позволяет быстро потушить пламя, но приводит к прижиманию горячей или тлеющей одежды к коже и увеличивает тяжесть ожогов, особенно при горении синтетической одежды.

Углекислотные огнетушители не предназначены для тушения горячей одежды, поскольку существует опасность обморожения незащищенной кожи. После ликвидации пламени необходимо быстро удалить тлеющие остатки одежды, кроме тех, которые прилипли к обожженным участкам кожи, и немедленно приступить к оказанию первой помощи при термических ожогах.



Практические навыки действий работников при пожаре отработаны.

7. ЧЕК-ЛИСТ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		
2	Ознакомиться с нормативными документами, устанавливающими действия работников при пожаре		
3	Отработать навык сообщения в пожарную часть о пожаре		
4	Меры по эвакуации людей		
5	Ознакомление с устройством порошковых огнетушителей и отработка практических навыков их применения		
6	Тушение загоревшейся одежды на человеке		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
	Оценка		

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.

Практическая работа № 5

Соблюдение правил нахождения на железнодорожных путях

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Отработать практические навыки безопасного нахождения на железнодорожных путях

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный полигон УЦПК (производственная площадка производственного подразделения).
- Натурные образцы средств индивидуальной защиты (жилет).
- Натурные образцы сигнальных принадлежностей.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение практической работы осуществляется в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

45 минут

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Проверить исправность сигнальных принадлежностей и состояние средств индивидуальной защиты;
3. Надеть сигнальный жилет.
4. Отработать навыки безопасного нахождения на железнодорожных путях во время исполнения служебных обязанностей.
5. Осуществить проход между расцепленными вагонами.
6. Отработать навыки схода с пути при производстве работ в случае приближения поезда.
7. Соблюдение мер безопасности при нахождении между двумя движущимися по соседним путям поездами;

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

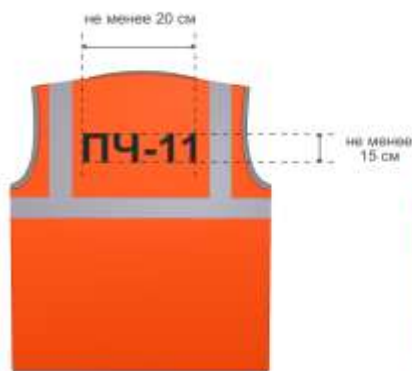
Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы. Четко выполнять указания преподавателя.

Проверить исправность сигнальных принадлежностей и состояние средств индивидуальной защиты

При нахождении на железнодорожных путях все работники ОАО «РЖД» должны быть одеты в жилеты сигнальные со световозвращающими полосами оранжевого цвета, а работники подрядных организаций - желтого цвета. Со спины должен быть нанесен трафарет из букв и цифр размером не менее 15 x 20 см, указывающий принадлежность работника к структурному подразделению, а спереди - к хозяйству 7x10 см

На сигналистах должны быть надеты головной убор и нарукавники сигнального желтого цвета



Надеть сигнальный жилет

Сигнальный жилет одевается поверх спецодежды. Не должен сковывать движения. Жилет должен быть застегнут на все пуговицы (молнию).



Отработать навыки безопасного нахождения на железнодорожных путях во время исполнения служебных обязанностей.

При нахождении на железнодорожных путях необходимо обращать внимание на показания ограждающих светофоров, звуковые сигналы и предупреждающие знаки.



Проходить к месту работы и обратно по служебным проходам, обозначенными знаками «Служебный проход» шириной на грузовых и сортировочных станциях не менее 1,5 м, на всех остальных – не менее 1м. Маршрут служебного прохода – маршрут движения работников по территории железнодорожной станции к служебным и вспомогательным помещениям и сооружениям, а так же от места сбора к зданиям и помещениям;

Маршрут технологического прохода - маршрут движения работников в момент исполнения своих должностных обязанностей от маршрута служебного прохода к рабочим зонам для обслуживания оборудования и устройств, сооружений и подвижного состава.



Осуществить проход между расцепленными вагонами

Проходить между расцепленными группами вагонов, локомотивами, ССПС, если расстояние между их автосцепок не менее 10 метров



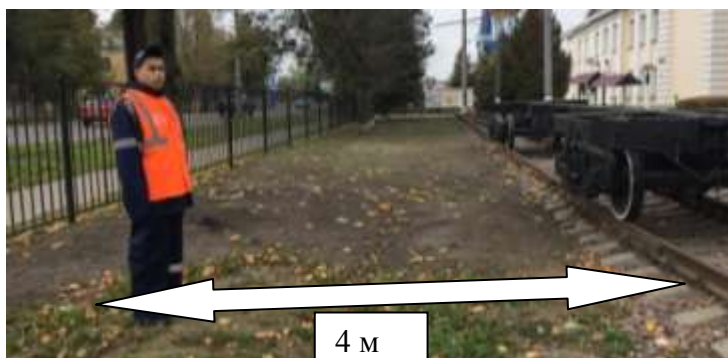
Отработать навыки схода с пути при производстве работ в случае приближения поезда.



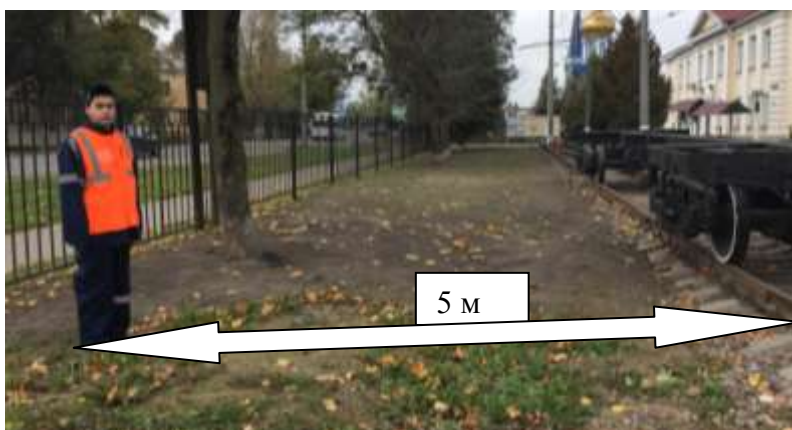
При обнаружении (визуальном или звуковом) приближающегося подвижного состава работникам необходимо сойти на обочину от крайнего рельса пути на следующие расстояния:

- не менее чем на 2,5 м от крайнего рельса при установленных скоростях

движения поездов до 120 км/ч



не менее чем на 4 м от крайнего рельса при установленных скоростях движения 121 - 140 км/ч,



На скоростных и высокоскоростных участках железной дороги (при установленных скоростях движения более 140 км/ч) на расстояние не менее 5 м от крайнего рельса за 10 мин до прохода поезда

Соблюдение мер безопасности при нахождении между двумя движущимися по соседним путям поездами



При попадании между двумя движущимися поездами – сесть или лечь, закрыв голову руками

Практические навыки безопасного нахождения на железнодорожных путях обучающимися отработаны.

7. ЧЕК-ЛИСТ

ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		
2	Проверить исправность сигнальных принадлежностей и состояние средств индивидуальной защиты		
3	Надеть сигнальный жилет		
4	Отработать навыки безопасного нахождения на железнодорожных путях во время исполнения служебных обязанностей		
5	Осуществить проход между расцепленными вагонами		
6	Отработать навыки схода с пути при производстве работ в случае приближения поезда		
7	Соблюдение мер безопасности при нахождении между двумя		

	движущимися по соседним путям поездами		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
	Оценка		

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.

Практическая работа № 6

Отработка практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшим (принципы и методика проведения сердечно-легочной реанимации, помощь при кровотечениях, переломах)

1. ЦЕЛЬ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Овладеть навыками оказания первой помощи пострадавшему.

2. МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ, МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- Учебный кабинет УЦПК.
- Натурные образцы средств для оказания первой помощи пострадавшему.
- Манекен.

3. СОСТАВ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Выполнение практической работы осуществляется в одно лицо под руководством преподавателя.

4. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

90 минут

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ (ЗАДАНИЯ)

1. Получить инструктаж по охране труда у преподавателя.
2. Проверить наличие и исправность средств для оказания первой помощи пострадавшему в медицинской аптечке.
3. С помощью манекена определить состояние пострадавшего.
4. Провести мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшему:
 - 4.1. мероприятия по сердечно-легочной реанимации;
 - 4.2. остановка наружного кровотечения
 - 4.3. первая помощь при переломах костей

6. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

... Получить инструктаж по охране труда у преподавателя

Во время выполнения практической работы использовать только предоставленные материалы.

Проверить наличие и исправность средств для оказания первой помощи пострадавшему в медицинской аптечке.

Средствами оказания первой медицинской помощи являются

- перчатки хирургического назначения;
- ручка и блокнот;
- материалы для перевязки (бинты, салфетки из марли);
- инструменты для остановки течения крови (жгуты);
- ножницы, пинцет;
- составы для проведения обработки ран (ватные диски, марлевые повязки, пластырь);
- устройство, используемое в целях искусственной легочной вентиляции



Устройство предназначено для сердечно-легочной реанимации способом искусственного дыхания.

В конструкции предусмотрен "обратный клапан". Воздух проходит только в одном направлении (в сторону пострадавшего). Целью применения данного устройства является повышение безопасности проведения экспираторного искусственного дыхания за счет создания направленных воздушных потоков и фильтрации воздуха



С помощью манекена определить состояние пострадавшего

Правила определения наличия пульса, самостоятельного дыхания и реакции зрачков на свет (признаки "жизни и смерти")



Определи наличие сознания. Потормоши за плечи, спроси «Что с Вами?» При отсутствии ответа - позови помощника.



Открой дыхательные пути. Одну руку положи на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и запрокинуть голову. Прислушайся к дыханию в течение 10 секунд. При отсутствии дыхания вызвать скорую медицинскую помощь

Провести мероприятия по сердечно-легочной реанимации

Правила надавливаний на грудную клетку



Положи основание ладони на середину грудной клетки.



Компрессии проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Компрессии выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела.

Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 5-6 см, 100 надавливаний в 1 минуту.

Упор делается на основании ладоней, пальцы рук взяты в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания:



Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. С помощью марли (платка) удали круговым движением пальцев из полости рта слизь, кровь, иные инородные предметы.



Запрокинь голову пострадавшего. (Приподними подбородок, удерживая шейный отдел позвоночника.) Не выполнять при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника!



Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Используя устройство для искусственной вентиляции легких типа "рот-устройство-рот", герметизируй полость рта, произведи два максимальных, плавных выдоха ему в рот в течение 1 секунды каждый. Дай время 1-2 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.



Чередуй 30 надавливаний на два "вдоха" искусственной вентиляции легких (ИВЛ), независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

Проводить закрытый массаж сердца нужно только на твердой поверхности!

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- появление у пострадавшего явных признаков жизни;
- прибытие бригады скорой помощи;
- невозможность проведения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости

Остановка наружного кровотечения

Точки прижатия артерий



1. Височная 2. Челюстная 3. Сонная 4. Лучевая
5. Плечевая 6. Подмышечная 7. Бедренная
8. Большеберцовая

На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше места кровотечения. На шее и голове - ниже раны или в ране (прижать пальцем).

Зажать кровоточащий сосуд (рану)



Артерию следует сильно прижать мякотью двух-четырех пальцев или кулаком к близлежащим костным образованиям до исчезновения пульса.

Пальцевое прижатие артерии болезненно для пострадавшего и требует большой выдержки и силы от оказывающего помощь. До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

Наложить давящую повязку или выполнить тампонаду раны



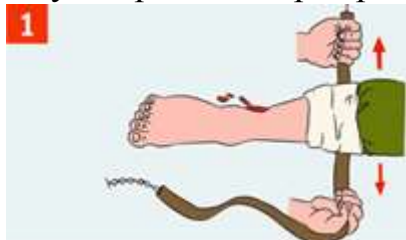
Удерживая зажатым сосуд, наложи давящую повязку из сложенных асептических (чистых) салфеток или нескольких туго свернутых слоев марлевого бинта.



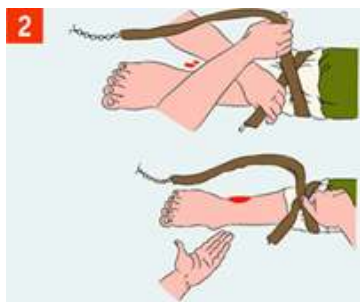
Если давящая повязка промокает, поверх нее наложи еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надави ладонью поверх повязки.

Наложить кровоостанавливающий жгут

Жгут - крайняя мера временной остановки артериального кровотечения.



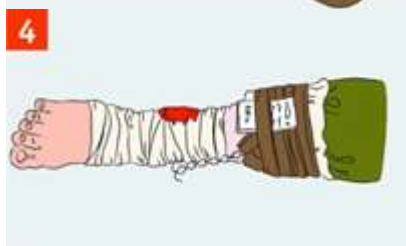
Наложите жгут на мягкую подкладку (элементы одежды пострадавшего) выше раны как можно ближе к ней. Подведите жгут под конечность и растяните.



Затяните первый виток жгута и проверьте пульсацию сосудов ниже жгута или убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось, а кожа ниже жгута побледнела.



Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием, накладывая их по восходящей спирали и захватывая предыдущий виток.



Вложите записку с указанием даты и точного времени под жгут. Не закрывайте жгут повязкой или шиной.

Срок нахождения жгута на конечности летом - 1 час, зимой – 30 минут. Если максимальное время наложения жгута истекло, снимите жгут на 10-15 минут, предварительно зажав сосуд, и снова наложите жгут выше предыдущего места наложения, но не более чем на 15 минут.

Остановка наружного кровотечения жгутом-закруткой (более травматичный способ временной остановки кровотечения!)



1 Наложить жгут-закрутку (турникет) из узкосложенного подручного материала (ткани, косынки, веревки) вокруг конечности выше раны поверх одежды или подложив ткань на кожу и завяжи концы его узлом так, чтобы образовалась петля. Вставь в петлю палку (или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом.



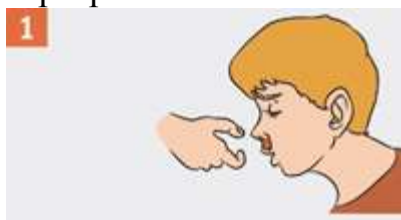
2 Вращая палку, затяни жгут-закрутку (турникет) до прекращения кровотечения.



3 Закрепи палку бинтом во избежание ее раскручивания. Каждые 15 минут ослабляй жгут во избежание омертвления тканей конечности. Если кровотечение не возобновляется, оставь жгут распушенным, но не снимай его на случай возникновения повторного кровотечения.

Первая помощь при кровотечении из носа

Причины: травма носа (удар, царапина); заболевания (высокое артериальное давление, пониженная свертываемость крови); физическое перенапряжение; перегревание.



1 Усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперед и дай стечь крови. Сожми на 5-10 минут нос чуть выше ноздрей. При этом пострадавший должен дышать ртом!



2 Предложи пострадавшему сплевывать кровь. (При попадании крови в желудок может развиваться рвота.)



Приложи холод к переносице (мокрый платок, снег, лед).



Если кровотечение из носа не остановилось в течение 15 минут - введи в нозовые ходы свернутые в рулончик марлевые тампоны.

Если кровотечение в течение 15-20 минут не останавливается, направь пострадавшего в лечебное учреждение.

Первая помощь при переломах костей



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения.



При открытых переломах сначала останови наружное кровотечение.

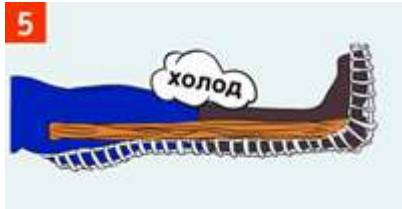


Обеспечь неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь".



Наложите на рану асептическую повязку. При открытом переломе.



Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на болезненное место).



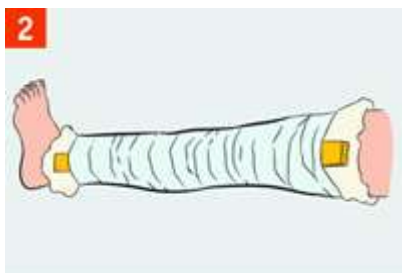
Укутайте пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой.

Правила иммобилизации (обездвиживания)

Иммобилизация является обязательным мероприятием. Только при угрозе пострадавшему спасателю допустимо сначала перенести пострадавшего в безопасное место.



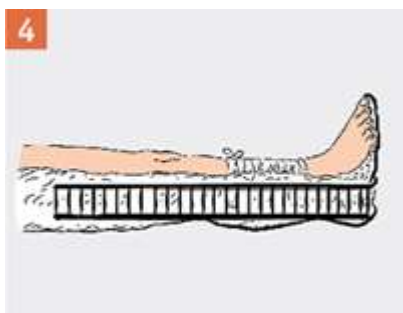
Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.



В качестве иммобилизирующего средства (шины) можно использовать плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены. Шину после наложения необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. Шину при закрытых переломах (без повреждения кожи) накладывают поверх одежды.



При открытых переломах нельзя прикладывать шину к местам, где выступают наружу костные отломки.



Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) прикрепить к конечности бинтом, плотно, но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение. При переломе нижней конечности шины накладывать с двух сторон.



При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизовать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку - к туловищу.

Практические навыки оказания первой помощи пострадавшим отработаны, цель практической работы достигнута.

7. ЧЕК-ЛИСТ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание практической работы (задания)	Количество баллов за правильное выполнение	
		максимальное	фактическое
1	Получить инструктаж по охране труда у преподавателя		

2	Проверить наличие и исправность средств для проведения сердечно-легочной реанимации в медицинской аптечке		
3	С помощью манекена определить состояние пострадавшего		
4	Провести мероприятия по сердечно-легочной реанимации		
5	Остановка наружного кровотечения		
6	Первая помощь при переломах костей		
	Всего баллов		
	% правильно выполненных действий или операций		
Оценка			

Каждое правильно выполненное действие или операция оцениваются в 1 (один) балл, невыполненное или неправильно выполненное действие или операция оцениваются в 0 (ноль) баллов.