Автономная некоммерческая организация
Центр дополнительного профессионального образования
«ОСНОВА ЗНАНИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО ЦДПО «ОСНОВА ЗНАНИЙ»
Молонова Е.П.
«05» октября 2026 г.

Дополнительная образовательная программа

дополнительная профессиональная программа

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Безопасные методы и приемы выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, опасностей, идентифицированных в рамках системы управления охраной труда в организации и оценки профессиональных рисков»

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Срок освоения: 18 академических часов

Форма обучения: заочная (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий)

Образовательная платформа: GetCourse

Выдаваемый документ: удостоверение о повышении квалификации

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 034637B40083B493A146C33F585EC29219
Действителен с 10.07.2026 по 10.10.2027
Владелец АНО ЦДПО "ОСНОВА ЗНАНИЙ"

Москва, 2026

Лекционный материал

ТЕМА а) Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте (1 час)

1. Основные термины и определения

Опасность — потенциальный источник причинения вреда жизни или здоровью человека (ст. 209 ТК РФ). В более широком научном толковании — это совокупность условий и факторов, создающих угрозу для существования (жизни), здоровья и нормального функционирования человека в процессе трудовой деятельности.

Вредный производственный фактор — производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к заболеванию. Ключевой признак — кумулятивный эффект, то есть заболевание развивается постепенно при длительном воздействии (например, профессиональная тугоухость при постоянном шуме, силикоз при вдыхании пыли).

Опасный производственный фактор — производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме или гибели. Ключевой признак — острое воздействие, приводящее к немедленному последствию (травма, ожог, поражение электрическим током).

Научно-методический комментарий для специалистов кадровой службы:

Правовое разграничение понятия «опасность» и «производственный фактор» лежит в основе кадрового администрирования. Кадровый орган при приеме на работу и оформлении трудовых договоров руководствуется ст. 57 ТК РФ, обязающей вносить в договор характеристики условий труда на рабочем месте. Профессиональное заболевание формируется вследствие длительного накопительного действия вредного фактора, что накладывает на HR-департамент обязанности по учету стажа во вредных условиях труда, направлению на периодические медицинские осмотры и гарантии компенсаций (ст. 92, 117, 147 ТК РФ). Острый травматизм от опасных факторов требует от кадровой службы незамедлительного включения в процедуры расследования несчастных случаев на производстве (ст. 227–231 ТК РФ).

2. Сравнительная характеристика вредного и опасного факторов

Критерий сравнения	**Вредный производственный фактор**	**Опасный производственный фактор**
Характер воздействия	Длительный, кумулятивный	Острый, мгновенный
Тип последствий	Профессиональное заболевание	Травма, гибель
Период проявления	От месяцев до лет	Секунды, минуты
Примеры	Шум, вибрация, пыль, химические вещества	Движущиеся машины, высота, электрический ток
Нормативная база	СанПиН 1.2.3685-21, ГОСТ 12.1.005-88	ГОСТ 12.0.003-2015, отраслевые правила
Оценка	Классы условий труда (1–4) по результатам СОУТ	Идентификация в рамках ОПР

3. Классификация опасностей по ГОСТ 12.0.003-2015

Научной основой классификации является деление факторов по природе возникновения. ГОСТ 12.0.003-2015 устанавливает четыре основные группы:

Группа факторов	**Подгруппы**	**Типовые примеры на производстве**
Физические	Движущиеся машины и механизмы; повышенная температура поверхностей; повышенный уровень шума; вибрация; электромагнитные излучения; электрический ток;	Станки, краны, печи, трансформаторы, лестницы, освещение

	работа на высоте; недостаточная освещенность	
Химические	Токсичные; раздражающие; сенсибилизирующие; канцерогенные; мутагенные; влияющие на репродуктивную функцию	Растворители, кислоты, щелочи, асбест, бензол, формальдегид
Биологические	Патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы, грибы); макроорганизмы (растения, животные)	Медицинские отходы, зерновая пыль, животные в лабораториях
Психофизиологические	Физические перегрузки (статические, динамические); нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, монотонность, стресс)	Подъем тяжестей, работа на конвейере, диспетчерская деятельность

Особенности идентификации факторов для офисных и административных работников (кадровый аспект):

Кадровая служба часто ошибочно полагает, что офисный персонал не подвержен воздействию опасных и вредных факторов. Однако с позиции ГОСТ 12.0.003-2015 и СанПиН 1.2.3685-21 административный персонал подвергается воздействию:

Физических факторов: неоптимальная освещенность рабочей поверхности, пульсация светового потока, электромагнитные поля от ПЭВМ, микроклиматический дискомфорт.

Психофизиологических факторов: гиподинамия, монотонность нагрузки, длительное статическое напряжение мышц спины и шеи, зрительное и нервно-эмоциональное напряжение.

Согласно приказам Минтруда России № 771н и № 926, идентификация опасностей на рабочих местах кадровиков и других офисных сотрудников является обязательной частью системы управления охраной труда (СУОТ).

4. Тяжесть и напряженность трудового процесса

Тяжесть трудового процесса — характеристика трудовой деятельности, отражающая преимущественную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную). Показатели: масса поднимаемого груза, стереотипные движения, наклоны корпуса, перемещение в пространстве.

Напряженность трудового процесса — характеристика трудовой деятельности, отражающая преимущественную нагрузку на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу. Показатели: плотность сигналов, монотонность, степень риска, работа в ночное время.

Кадровое значение нормативных показателей:

Данные о тяжести и напряженности процесса необходимы кадровой службе для:

1. *Соблюдения норм предельно допустимых нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную (Приказ Минтруда России от 14.09.2021 № 629н).*

2. *Соблюдения ограничений на привлечение несовершеннолетних к тяжелым работам (ст. 265 ТК РФ).*

3. *Оформления режимов труда и отдыха, установления регламентированных перерывов при монотонном и напряженном умственном труде (например, для операторов ВЦ, диспетчеров).*

5. Источники опасностей

Научно обоснованная модель выделяет три группы источников:

1. **Производственная среда** — физические, химические, биологические факторы, присутствующие в воздухе, на surfaces, в оборудовании.

2. **Трудовой процесс** — инструменты, оборудование, технологии, используемые работником.

3. **Организация труда** — режим работы, расстановка персонала, психофизиологические нагрузки.

Применительно к кадровой логистике:

Дефекты в блоке «Организация труда» (нерациональный сменный график, сверхурочная работа сверх лимитов ст. 99 ТК РФ, отсутствие плановых перерывов) являются прямой ответственностью HR-службы и выступают первичными триггерами травматизма и снижения работоспособности.

ТЕМА б) Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей (1 час)

1. Основные термины и определения

Профессиональный риск — вероятность причинения вреда здоровью в результате воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов, выявленных по результатам СОУТ и оценки профессиональных рисков (ст. 209 ТК РФ).

Приемлемый риск — риск, уровень которого настолько незначителен, что им можно пренебречь в сложившихся условиях (научное определение по ИЛО).

Матрица риска — инструмент оценки, представляющий собой двумерную таблицу, где по осям откладываются вероятность и тяжесть последствий, а на пересечении определяется уровень риска.

Кадровая интеграция процесса Управления Профессиональными Рисками (УПР):

С 2022 года в ТК РФ (ст. 218) закреплена обязанность работодателя по систематической идентификации опасностей и оценке профессиональных рисков. Служба управления персоналом обязана интегрировать результаты УПР в кадровые процессы:

- *Ознакомление кандидатов с уровнями рисков на рабочем месте до подписания трудового договора.*
- *Корректировка должностных инструкций с учетом рискогенных факторов.*
- *Планирование обучения по охране труда (Приказ Минтруда № 2464) в зависимости от выявленных категорий риска.*

2. Фундаментальная формула риска

В теории управления рисками используется базовая формула:

$R=P\times S$

где:

- R (*Risk*) — уровень риска;
- P (*Probability*) — вероятность наступления нежелательного события;
- S (*Severity*) — тяжесть возможных последствий.

Применение концепции в кадровом менеджменте:

При оценке HR-рисков параметр P (вероятность) часто коррелирует с уровнями квалификации, стажем работы и усталостью персонала. Новые сотрудники со стажем менее 1 года демонстрируют более высокую вероятность ошибочных действий. Параметр S (тяжесть) зависит от дисциплины применения СИЗ и технологической сложности объекта.

3. Сравнительная характеристика методов оценки рисков

Метод	Суть метода	Преимущества	Недостатки	Область применения
Матричный	Оценка по шкалам вероятности и тяжести с определением уровня риска в матрице	Простота, наглядность, не требует сложных расчетов	Субъективность оценок, ограниченная точность	Малый и средний бизнес, типовые рабочие места
Балльный	Каждому фактору присваивается	Более точный, учитывает множество	Трудоемкость, требует экспертной	Сложные производства, химические

	балл, суммируется взвешенный итог	факторов	оценки	объекты
Индексный	Сравнение фактических значений с нормативными (ПДК, ПДУ) с расчетом индекса	Объективность, привязка к нормативам	Требует инструментальных замеров	Работы с химическими, физическими факторами
Метод «Что — если»	Экспертный мозговой штурм по вопросам «Что, если…?»	Выявляет скрытые опасности, развивает культуру безопасности	Зависит от квалификации экспертов	Проектирование, внедрение новых технологий

Рекомендации Минтруда России (Приказ от 28.12.2021 № 926н):

Кадровая служба должна знать, что для офисных и административных подразделений организация вправе выбирать наиболее простые и наглядные методы — в первую очередь Матричный метод или чек-листы (Check-list).

4. Градации уровней риска

Уровень риска	**Характеристика**	**Требуемые действия работодателя**
Приемлемый (1–4 балла)	Риск минимален, соответствует нормативам	Поддержание существующих мер контроля
Умеренный (5–9 баллов)	Риск существует, но контролируем	Дополнительный контроль, обучение работников
Значительный (10–16 баллов)	Риск требует снижения в разумные сроки	Разработка и реализация плана мероприятий
Критический (17–25 баллов)	Риск неприемлем, требуется немедленное вмешательство	Приостановка работ до снижения риска

Кадрово-административные следствия установления уровней риска:

- *Критический уровень риска:* Кадровый орган подготавливает приказ о приостановке работ (ст. 214.2 ТК РФ). В этот период за сотрудниками сохраняются место работы (должность) и средний заработок (ст. 216.1 ТК РФ).
- *Значительный / Умеренный уровень:* Направление сотрудников на внеплановое обучение, отработка практических навыков, включение условий о повышенном контроле в карты контроля СУОТ.

ТЕМА в) Безопасные методы и приемы выполнения работ (2 часа)

1. Основные термины и определения

Безопасный метод выполнения работ — установленная последовательность действий работника, при которой исключается или минимизируется воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов.

Иерархия мер управления рисками (Hierarchy of Controls) — фундаментальный принцип промышленной безопасности, закрепленный в международных стандартах (ISO 45001) и российском законодательстве, определяющий приоритетность применения защитных мер.

Организационно-кадровый контекст:

Безопасные методы выполнения работ формируются через стандартизацию и обучение. Отделу кадров принадлежит ключевая роль в сопровождении процесса обучения safe-work методам в рамках Постановления Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464:

- *Организация первичных и повторных инструктажей.*

- *Администрирование стажировок на рабочем месте.*
- *Оформление протоколов проверки знаний и регистрация в Реестре обученных лиц Минтруда РФ.*

2. Иерархия мер управления рисками

Приоритет	Мера	Суть	Пример	Эффективность
1 (высший)	Устранение опасности	Физическое удаление источника опасности	Замена токсичного растворителя на водный	Максимальная
2	Замена	Замена опасного на менее опасное	Использование малотоксичных материалов	Высокая
3	Инженерные меры	Техническое отделение работника от опасности	Ограждения, вентиляция, блокировки	Средняя
4	Организационные меры	Изменение порядка работы	Ротация, сокращение времени воздействия, инструкции	Ниже средней
5 (низший)	Средства индивидуальной защиты	Защита конкретного работника	Каски, перчатки, респираторы	Минимальная

Научный принцип: чем выше мера в иерархии, тем она эффективнее, так как защищает всех работников одновременно и не зависит от человеческого фактора.

Анализ организационных мер (Приоритет 4) в работе с персоналом:

Кадровая служба выступает основным оператором организационных мер управления рисками:

1. *Защита временем (сокращенная продолжительность рабочего дня, дополнительные оплачиваемые отпуска).*
2. *Ротация кадров на рабочих местах с вредными условиями труда для снижения кумулятивной дозовой нагрузки.*
3. *Графики сменности, исключающие хроническое переутомление сотрудников.*

3. Инструкции по охране труда

Инструкция по охране труда — локальный нормативный акт работодателя, устанавливающий требования охраны труда для работника при выполнении им работ определенной профессии или вида работ (ст. 214 ТК РФ).

Структура инструкции по охране труда (согласно **Приказу Минтруда России от 29.10.2021 № 772н** «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем») включает 5 обязательных разделов:

1. **Общие требования охраны труда** (условия допуска к работе, режим труда и отдыха, опасные и вредные производственные факторы, требования к спецодежде и СИЗ).
2. **Требования охраны труда перед началом работы.**
3. **Требования охраны труда во время работы.**
4. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**
5. **Требования охраны труда по окончании работы.**

Порядок учета и ознакомления (Кадровая практика):

Инструкции по охране труда разрабатываются на основе правил охраны труда и трудовой функции работника. Кадровая служба совместно со службой ОТ

обеспечивает ознакомление работника под подпись с инструкциями при приеме на работу (до подписания трудового договора в соответствии со ст. 68 ТК РФ).

4. Знаки безопасности по ГОСТ 12.4.026-2015

Вид знака	Геометрическая форма	Цвет	Назначение	Пример
Запрещающие	Круг с диагональной полосой	Белый фон, красная кайма и полоса	Запрет опасных действий	«Не включать!», «Не курить»
Предупреждающие	Треугольник	Желтый фон, черная кайма	Предупреждение об опасности	«Осторожно! Электрическое напряжение»
Предписывающие	Круг	Синий фон, белый символ	Обязательное действие	«Работать в каске», «Использовать очки»
Указательные	Квадрат или прямоугольник	Зеленый фон, белый символ	Указание безопасного пути	«Выход», «Пункт первой помощи»
Эвакуационные	Прямоугольник	Зеленый фон, белый символ	Направление эвакуации	Стрелки «Выход здесь»

5. Классы пожаров

Классификация пожаров установлена статьей 8 Федерального закона от 22.07.2008 № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» и детализирована в ГОСТ 27331-87 «Пожарная техника. Классификация пожаров»:

Класс пожара	Горючее вещество	Рекомендуемые огнетушители
A	Твердые горючие вещества и материалы (древесина, бумага, ткань)	Водные, пенные, порошковые
B	Горючие жидкости или плавящиеся твердые вещества и материалы (бензин, масла, краски)	Пенные, порошковые, углекислотные
C	Газообразные горючие вещества (пропан, метан, водород)	Порошковые, углекислотные
D	Горючие металлы и металлосодержащие вещества	Специальные порошковые
E	Горючие вещества и материалы электроустановок, находящихся под напряжением	Углекислотные, порошковые
F	Ядерные материалы, радиоактивные отходы и радиоактивные вещества	Специальные средства

Правовой кадровый аспект пожарной безопасности:

В соответствии с Приказом МЧС России от 18.11.2021 № 806, кадровый состав проходит обязательные противопожарные инструктажи (вводный, первичный, повторный). Кадровая служба контролирует наличие у должностных лиц допусков и прохождение дополнительного профессионального образования (ДПО) в области пожарной безопасности.

ТЕМА г) Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов (2 часа)

1. Основные термины и определения

Средства коллективной защиты (СКЗ) — технические средства, используемые для одновременной защиты двух и более работников от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов (ГОСТ 12.4.011-89).

Принцип защиты расстоянием — снижение воздействия фактора путем удаления работника от источника опасности (закон обратных квадратов для излучений, затухание шума).

Принцип защиты временем — сокращение времени контакта работника с опасным фактором (ротация, регламентированные перерывы).

Научно-правовое значение для HR:

Принцип защиты временем имеет прямое выражение в нормах Трудового кодекса РФ:

- *Ст. 92 ТК РФ — установление сокращенной продолжительности рабочего времени (не более 36 часов в неделю) для работников, условия труда на рабочих местах которых по результатам СОУТ отнесены к вредным условиям труда 3 или 4 степени либо опасным условиям труда.*
- *Ст. 109 ТК РФ — предоставление специальных перерывов для обогревания и отдыха на работах, выполняемых в холодное время года на открытом воздухе или в закрытых необогреваемых помещениях.*

2. Классификация СКЗ по ГОСТ 12.4.011-89

Класс СКЗ	Подкласс	Назначение	Примеры
1. Нормализация воздушной среды	1.1 Отопление, вентиляция, кондиционирование	Поддержание микроклимата	Приточно-вытяжная вентиляция, кондиционеры
	1.2 Пылеулавливание, воздухоочистка	Удаление вредных веществ из воздуха	Циклоны, фильтры, скрубберы
2. Защита от излучений	2.1 От неионизирующих	Снижение воздействия УФ, ИК, лазерного	Экраны, защитные очки, спецодежда
	2.2 От ионизирующих	Защита от радиации	Свинцовые экраны, бетонные стены
3. Защита от шума и вибрации	3.1 От шума	Снижение уровня звука	Звукоизоляция, глушители, виброизоляция
	3.2 От вибрации	Снижение вибрационных воздействий	Виброгасящие покрытия, амортизаторы
4. Защита от поражения током	4.1 Изоляция токоведущих частей	Предотвращение контакта	Изоляционные материалы, кожухи
	4.2 Защитное заземление, зануление	Отвод тока при пробое	Заземляющие контуры, УЗО
5. Защита от механических воздействий	5.1 Ограждения	Физическое отделение от опасности	Барьеры, ограждения станков
	5.2 Блокировки, тормозные устройства	Автоматическая остановка	Концевые выключатели, аварийные остановки
6. Защита от падений	6.1 Предохранительные приспособления	Защита от падения с высоты	Ограждения площадок, ловители
	6.2 Средства защиты от падающих предметов	Защита сверху	Козырьки, защитные сетки

3. Сравнительная характеристика инженерных и организационных мер

Критерий	Инженерные меры	Организационные меры
Объект воздействия	Оборудование, технология, среда	Работник, процесс, режим
Зависимость от человека	Минимальная	Высокая
Капиталоемкость	Высокая (требуются инвестиции)	Низкая (требуются административные решения)
Срок внедрения	Длительный (проектирование, монтаж)	Короткий (приказы, инструкции)

Эффективность	Стабильная, не зависит от дисциплины	Зависит от контроля и дисциплины
Примеры	Вентиляция, ограждения, автоматизация	Ротация, инструктажи, режим труда и отдыха

ТЕМА д) Организация оказания первой помощи (при необходимости) (1 час)

1. Основные термины и определения

Первая помощь — комплекс мероприятий, выполняемых при травмах, отравлениях и других неотложных состояниях, включая вызов скорой медицинской помощи, до приезда медицинских работников (ст. 31 ФЗ № 323-ФЗ).

Важное научное различие: первая помощь — это не медицинская помощь. Ее оказывают немедицинские работники (очевидцы, коллеги). Медицинскую помощь оказывают только лица с медицинским образованием.

Золотой час — концепция в неотложной медицине: наиболее благоприятный период для оказания помощи пострадавшему (первые 60 минут), в течение которого спасение жизни максимально эффективно.

Кадрово-правовое обеспечение первой помощи:

Обучение оказанию первой помощи пострадавшим на производстве является обязательным для всех категорий персонала (ст. 214, 219 ТК РФ, Постановление Правительства РФ № 2464). Кадровая служба формирует списки лиц, подлежащих обучению в специализированных учебных центрах (председатели и члены комиссий, преподаватели первой помощи, специалисты по ОТ) и внутри организации.

1. Алгоритм оказания первой помощи

№	Этап алгоритма	Действия спасателя	Нормативно-правовое и научно-методическое обоснование
1	**Оценка обстановки и обеспечение безопасности**	Определение опасных факторов, защита спасателя (маска, перчатки), при необходимости — перемещение пострадавшего в безопасное место, **получение устного согласия на помощь**.	Соблюдение правила собственной безопасности («не умножать число пострадавших») и юридическая легитимность действий.
2	**Обзорный осмотр и остановка артериального кровотечения**	Быстрый осмотр на наличие крупного кровотечения. Выполнение прямого давления на рану, наложение давящей повязки или кровоостанавливающего жгута.	Массивное артериальное кровотечение приводит к гибели за 1–3 минуты, поэтому его остановка приоритетнее СЛР и вызова медиков.
3	**Оценка состояния и признаков жизни**	Проверка сознания (оклик, аккуратное встряхивание за плечи). При отсутствии — открытие дыхательных путей (запрокидывание головы) и проверка дыхания (зрение, слух, осязание) до 10 секунд.	Определение клинической смерти или бессознательного состояния для выбора дальнейших действий.
4	**Вызов экстренных медицинских служб**	Звонок по номеру **112** или **103** (самостоятельно или с поручением окружающим). Передача точного адреса, характера происшествия, числа пострадавших.	Запуск системы профессионального медицинского реагирования и прибытие бригады скорой помощи.
5	**СЛР или восстановление проходимости дыхательных путей**	• **Нет дыхания:** СЛР (30 компрессий грудной клетки : 2 вдоха) + применение АНД. • **Есть дыхание, нет сознания:** придание устойчивого бокового положения.	Искусственное замещение функций сердца и легких либо профилактика асфиксии запавшим языком или рвотными массами.

6	**Подробный осмотр пострадавшего**	**Последовательный подробный осмотр пострадавшего:** Осмотр головы Осмотр шеи Осмотр груди Осмотр спины Осмотр живота и таза Осмотр конечностей Выявление травм, ранений, ожогов и отравлений	Позволяет обнаружить скрытые или некритические травмы перед оказанием локальной помощи.
7	**Оказание первой помощи при выявленных травмах и состояниях**	Наложение повязок на раны, иммобилизация (фиксация) при переломах, охлаждение ожогов, помощь в принятии **собственных** лекарств, назначенных врачом.	Предотвращение развития травматического шока, инфицирования ран и вторичных повреждений тканей.
8	**Контроль состояния и психологическая поддержка**	Придание оптимального положения тела (сидя, полулежа и др.), укрытие спасательным покрывалом, регулярная проверка дыхания, устное успокоение.	Профилактика гипотермии и своевременное обнаружение повторной остановки дыхания или ухудшения.
9	**Передача пострадавшего бригаде скорой помощи**	Информирование медиков о времени происшествия, выявленных симптомах, динамике состояния и объеме оказанной помощи.	Обеспечение непрерывности и преемственности лечебно-эвакуационного процесса.

2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам (Приказ Минздрава № 262н)

№	Наименование медицинского изделия / средства	Количество
1	Маска медицинская нестерильная одноразовая	2 шт.
2	Перчатки медицинские нестерильные (размер не менее М)	2 пары
3	Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот»	2 шт.
4	Жгут кровоостанавливающий для остановки артериального кровотечения	1 шт.
5	Бинт марлевый медицинский (не менее 5 м × 10 см) *или* бинт фиксирующий эластичный (не менее 2 м × 10 см)	4 шт.
6	Бинт марлевый медицинский (не менее 7 м × 14 см) *или* бинт фиксирующий эластичный (не менее 2 м × 14 см)	4 шт.
7	Салфетки медицинские стерильные (не менее 16 × 13 см № 10)	2 упак.
8	Лейкопластырь фиксирующий рулонный (не менее 2 × 500 см)	1 шт.
9	Лейкопластырь бактерицидный (не менее 1.9 × 7.2 см)	10 шт.
10	Лейкопластырь бактерицидный (не менее 4 × 10 см)	2 шт.
11	Покрывало спасательное изотермическое (не менее 160 × 210 см)	2 шт.
12	Ножницы для разрезания перевязочного материала и ткани	1 шт.
13	Инструкция по оказанию первой помощи с применением аптечки	1 шт.
14	Блокнот формата не менее А7	1 шт.
15	Маркер черный (синий) или карандаш	1 шт.
16	Футляр или сумка	1 шт.

Примечание: Включать лекарственные препараты (таблетки, капли, мази) в состав аптечки работодателю строго запрещено. Аптечки, укомплектованные по ранее действовавшему Приказу № 1331н, можно эксплуатировать до истечения срока годности входящих в них медизделий, но не дольше 1 сентября 2027 года.

Юридический акцент для HR:

Выдача медикаментов из аптечки первой помощи немедицинским персоналом запрещена. В случае развития у сотрудника аллергической реакции или побочных

эффектов на самостоятельно выданный препарат ответственность за вред здоровью ложится на работодателя (в лице лица, отдавшего распоряжение).

4. Порядок хранения, пополнения и контроля аптечки

Работодатель обязан:

- назначить ответственное лицо за состояние аптечки (часто назначается приказом из числа сотрудников структурных подразделений);
- определить место размещения аптечки, доступное для всех работников;
- установить периодичность проверки комплектности аптечки локальным нормативным актом (рекомендуемая практика — не реже 1 раза в квартал или ежемесячно);
- обеспечивать пополнение и замену медицинских изделий с истекшим сроком годности;
- вести журнал учета расхода и пополнения аптечки.

Обобщающая таблица: структура теоретической части программы

Тема	Часы	Ключевые НПА	Основные результаты обучения
а) Классификация опасностей	1	ГОСТ 12.0.003-2015, СанПиН 1.2.3685-21	Умение классифицировать опасности по 4 группам, учет специфики офисных и административных факторов
б) Оценка профессионального риска	1	Ст. 218 ТК РФ, Приказ Минтруда России № 926	Владение методами оценки рисков (матричный, балльный), умение определять градации уровней риска
в) Безопасные методы работ	2	ГОСТ 12.4.026-2015, Приказ Минтруда России № 772н, ФЗ № 123-ФЗ, ГОСТ 27331-87	Понимание иерархии мер управления рисками, знаков безопасности, структуры инструкций по ОТ и классов пожаров
г) Меры защиты	2	ГОСТ 12.4.011-89, Ст. 92, 109 ТК РФ	Знание средств коллективной защиты (СКЗ), инженерных мер, а также организационных мер (защита временем)
д) СИЗ	1	ТР ТС 019/2011, Приказы Минтруда России № 766н, 767н (ЕТН), Ст. 76, 81 ТК РФ, Ч. 4 ст. 5.27.1 КоАП РФ	Понимание системы обеспечения СИЗ, переход на Единые типовые нормы, кадрово-правовая ответственность сторон
ж) Первая помощь	1	Ст. 31 ФЗ № 323-ФЗ, **Приказ Минздрава России № 220н**, **Приказ Минздрава России № 262н**	Знание обновленного 9-этапного алгоритма первой помощи и актуального состава аптечки

Практический материал

Практическое занятие 1:

Тема а) Классификация и идентификация опасностей

Продолжительность: 1 час

Цель: Научиться замечать опасности на рабочем месте и понимать, к какому типу они относятся.

Задание 1. «Найди и классифицируй»

Инструкция: Соотнесите описанную ситуацию с группой опасного фактора согласно **ГОСТ 12.0.003-2015**.

Варианты групп: А) Физический, Б) Химический, В) Психофизиологический.

1. Громкий шум от работающего станка (> 80 дБ).
2. Работа в неудобной позе (сильный наклон спины) более 2 часов.
3. Пары растворителя от открытой банки с краской.
4. Скользкий пол из-за разлитого масла.

Задание 2. «Простой чек-лист»

Инструкция: Представьте, что вы проверяете рабочее место слесаря. Отметьте «Да» или «Нет» и напишите одно возможное последствие.

Что проверяем	**Есть опасность? (Да/Нет)**	**Какое может быть последствие? (1-2 слова)**
1. Провод удлинителя поврежден (видна медь)	Да	*Пример: Удар током*
2. На полу лежат инструменты, можно споткнуться	...	...
3. В помещении нет очков для защиты глаз	...	...

Задание 3. «Данные СОУТ»

Инструкция: Посмотрите на данные специальной оценки условий труда (СОУТ). Если класс условий 3.1 и выше (вредный), перенесите этот фактор в реестр опасностей. Если класс 1 или 2 (безопасный) – пропустите.

- Фактор 1: Шум 82 дБ (Класс 3.1) → *Вносим в реестр*
- Фактор 2: Температура 22 °C (Класс 1) → *Не вносим*
- Фактор 3: Тяжесть труда, подъем 15 кг (Класс 3.1) → _____(заполните сами)

Практическое занятие 2:

Тема б) Оценка уровня профессионального риска

Продолжительность: 1 час

Цель: Научиться считать риск по простой формуле и понимать, что устранять в первую очередь.

Задание 1. «Калькулятор риска»

Инструкция: Используйте формулу **R = P × S** (Риск = Вероятность × Тяжесть).
Шкала: 1 = низкая, 3 = средняя, 5 = высокая/катастрофическая.
Зоны риска: 1–4 (Приемлемый), 5–9 (Умеренный), 10–14 (Значительный), 15–25 (Критический).

Рассчитайте риск для 3 ситуаций:

1. **Скользкий пол:** Вероятность упасть = 3, Тяжесть травмы (ушиб) = 2. Риск (R) = ? Зона риска = ?
2. **Пары бензола:** Вероятность отравления = 4, Тяжесть (поражение нервной системы) = 4. Риск (R) = ? Зона риска = ?
3. **Недостаточный свет:** Вероятность ошибки = 2, Тяжесть (усталость глаз) = 1. Риск (R) = ? Зона риска = ?

Задание 2. «Расставь приоритеты»

Инструкция: У вас есть бюджет только на одно срочное мероприятие. Какую опасность из Задания 1 нужно устранить **немедленно**, а какую можно отложить на год? Обоснуйте одним предложением, опираясь на зону риска.

Задание 3. «Разбор кейса: Офис»

Ситуация: Бухгалтер работает за ПК 8 часов. Кресло сломано, спина болит. Освещенность 180 лк (норма 300 лк).
Вопрос: Назовите 2 простые меры, которые может принять работодатель, чтобы снизить этот риск (подсказка: подумайте о замене мебели и лампочек).

Практическое занятие 3:

Тема в) Безопасные методы и приемы выполнения работ

Продолжительность: 1 час

Цель: Понять иерархию защиты и выучить основные знаки безопасности.

Задание 1. «Иерархия мер защиты»

Инструкция: Согласно **Приказу Минтруда № 771н**, меры защиты идут от самых надежных к менее надежным. Соотнесите проблему с лучшим решением. *Проблемы:*

А) Провода валяются на полу в проходе.

Б) Работник устает смотреть в монитор без перерыва.

Решения:

1. Организационная мера (ввести перерывы по 15 мин каждые 2 часа).
2. Инженерная мера (убрать провода в напольный кабель-канал).

Задание 2. «Угадай знак безопасности»

Инструкция: Опишите, как выглядит знак и что он значит, согласно **ГОСТ 12.4.026-2015**.

1. Зеленый квадрат с бегущим человечком и стрелкой. (Это: _____)
2. Желтый треугольник с черной молнией внутри. (Это: _____)
3. Белый круг с красной каймой и перечеркнутой сигаретой. (Это: _____)

Задание 3. «Инструкция перед началом работы»

Инструкция: Вставьте пропущенные слова в фрагмент инструкции по охране труда (**Приказ Минтруда № 772н**).

"Перед началом работы сотрудник обязан:

1. Осмотреть рабочее место и убедиться в отсутствии поврежденных _____.
2. Проверить целостность розеток и выключателей.
3. Убедиться в наличии и четкости знаков _____."

Практическое занятие 4:

Тема г) Средства индивидуальной защиты (СИЗ)

Продолжительность: 1 час

Цель: Научиться подбирать СИЗ по профессии и понимать, когда их нельзя использовать.

Задание 1. «Подбери защиту»

Инструкция: Согласно **Приказу Минтруда № 767н**, соедините профессию с главным средством защиты.

1. Электрогазосварщик → А) Респиратор и защитные очки от химии.
2. Маляр → Б) Защитный щиток (маска) со светофильтром от УФ-излучения.
3. Слесарь → В) Ботинки с жестким подноском и перчатки от порезов.

Задание 2. «Годен или в мусор?»

Инструкция: Оцените состояние СИЗ. Можно ли в этом работать? (Да/Нет).

1. На защитной каске есть сквозная трещина.
2. У респиратора порвана резинка, он не держится на голове.
3. Защитные очки имеют легкое загрязнение, которое легко протирается салфеткой.

Задание 3. «Алгоритм действий при поломке СИЗ»

Инструкция: Расставьте действия работника по порядку (1, 2, 3, 4) согласно **Приказу Минтруда № 766н** и **ст. 215 ТК РФ**.

- Получить взамен исправное СИЗ со склада.
- Немедленно прекратить опасную работу.
- Возобновить работу только в исправном СИЗ.
- Сообщить о поломке мастеру или начальнику.

Практическое занятие 5:

Тема д) Организация оказания первой помощи

Продолжительность: 1 час

Цель: Запомнить четкий и простой алгоритм спасения жизни согласно **Приказу Минздрава № 220н** и **№ 262н**.

Задание 1. «Порядок действий при ЧП»

Инструкция: Расставьте шаги оказания первой помощи в правильном порядке (1–5).

- Позвонить 112 или 103 (или попросить кого-то позвонить).
- Убедиться, что вам и пострадавшему ничего не угрожает (нет тока, газа, машин).
- Начать сердечно-легочную реанимацию (30 нажатий на грудную клетку, 2 вдоха), если нет дыхания.
- Проверить сознание (окликнуть, похлопать по плечам).
- Запрокинуть голову пострадавшего, чтобы проверить дыхание.

Задание 2. «Остановка кровотечения»

Инструкция: Выберите правильный метод из **Приказа Минздрава № 220н**.

1. Из раны на ноге сильно бьет фонтаном алая кровь. Что наложить выше раны? (Варианты: пластырь / кровоостанавливающий жгут / мягкую повязку).
2. Человек поцарапал палец, кровь сочится медленно. Что достаточно сделать? (Варианты: наложить жгут / промыть и наклеить пластырь или давящую повязку).

Задание 3. «Электротравма и ожоги: Правда или Ложь»

1. Если человека бьет током, его можно хватать голыми руками, чтобы оттащить. (Правда / Ложь)
2. При ожоге нельзя вскрывать пузыри и мазать рану маслом или кремом. (Правда / Ложь)
3. При ожоге нужно охладить место поражения прохладной чистой водой. (Правда / Ложь)

Задание 4. «Собери аптечку»

Инструкция: Согласно **Приказу Минздрава № 262н**, для чего в аптечке нужны эти предметы? Соедините линией (или напишите соответствие).

1. Перчатки медицинские нестерильные → А) Для остановки сильного артериального кровотечения.
2. Жгут кровоостанавливающий → Б) Чтобы защитить руки того, кто оказывает помощь, от контакта с кровью.
3. Ножницы → В) Чтобы разрезать одежду и получить доступ к ране.

ОТВЕТЫ И КЛЮЧИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАДАНИЯМ

К Практическому занятию 1 (Тема а: Классификация и идентификация опасностей)

Задание 1:

1 – А (Физический); 2 – В (Психофизиологический); 3 – Б (Химический); 4 – А (Физический).

Задание 2:

2. Да / Спотыкание, падение, ушиб.
3. Да / Травма глаза, попадание стружки.

Задание 3:

Фактор 3: Вносим в реестр (так как класс 3.1 является вредным).

К Практическому занятию 2 (Тема б: Оценка уровня профессионального риска)

Задание 1:

1. R = 3 × 2 = 6. Зона риска: Умеренный.
2. R = 4 × 4 = 16. Зона риска: Критический.
3. R = 2 × 1 = 2. Зона риска: Приемлемый.

Задание 2:

Немедленно нужно устранить «Пары бензола», так как это критический риск (16 баллов), угрожающий здоровью. «Недостаточный свет» (приемлемый риск) можно отложить на

год.

Задание 3:

4. Заменить сломанное кресло на эргономичное (с поддержкой поясницы).
5. Установить лампы большей мощности или настольную лампу для достижения нормы 300 лк.

К Практическому занятию 3 (Тема в: Безопасные методы и приемы выполнения работ)

Задание 1:

А – 2 (Инженерная мера); Б – 1 (Организационная мера).

Задание 2:

1. Эвакуационный знак «Направление к эвакуационному выходу».
2. Предупреждающий знак «Опасность поражения электрическим током».
3. Запрещающий знак «Запрещается курить».

Задание 3:

4 .... поврежденных электропроводников (или кабелей/проводов).

5 .... знаков безопасности.

К Практическому занятию 4 (Тема г: Средства индивидуальной защиты (СИЗ))

Задание 1:

1 – Б; 2 – А; 3 – В.

Задание 2:

1. Нет (в мусор/на выбраковку).
2. Нет (в мусор/на выбраковку).
3. Да (годен, после очистки).

Задание 3:

Правильный порядок:

4. Немедленно прекратить опасную работу.
5. Сообщить о поломке мастеру или начальнику.
6. Получить взамен исправное СИЗ со склада.
7. Возобновить работу только в исправном СИЗ.

К Практическому занятию 5 (Тема д: Организация оказания первой помощи)

Задание 1:

Правильный порядок:

1. Убедиться, что вам и пострадавшему ничего не угрожает.
2. Проверить сознание (окликнуть, похлопать по плечам).
3. Запрокинуть голову пострадавшего, чтобы проверить дыхание.
4. Позвонить 112 или 103.
5. Начать сердечно-легочную реанимацию (если нет дыхания).

Задание 2:

6. Кровоостанавливающий жгут.
7. Промыть и наклеить пластырь или давящую повязку.

Задание 3:

8. Ложь (сначала необходимо обесточить установку или отодвинуть провод изолирующим предметом).
9. Правда.
10. Правда.

Задание 4:

1 – Б; 2 – А; 3 – В.