

# Оглавление

---

|                                                                                                         |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Предисловие .....                                                                                       | 3         |
| Введение .....                                                                                          | 5         |
| <br><b>Раздел 1. ПРАВОВЫЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ<br/>И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ<br/>ВОПРОСЫ ОХРАНЫ ТРУДА</b>   |           |
| <br><b>Глава 1. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОХРАНЫ ТРУДА .....</b>                                                  | <b>9</b>  |
| 1.1. Основные положения законодательства<br>об охране труда .....                                       | 9         |
| 1.2. Надзор и контроль исполнения законодательства<br>по охране труда .....                             | 16        |
| 1.3. Ответственность за нарушение требований<br>охраны труда .....                                      | 20        |
| 1.4. Нормативно-технические акты по охране труда .....                                                  | 23        |
| 1.5. Расследование и учет несчастных случаев<br>и профессиональных заболеваний .....                    | 23        |
| 1.6. Социальное страхование от несчастных случаев<br>на производстве и профессиональных заболеваний ... | 33        |
| <br><b>Глава 2. УПРАВЛЕНИЕ ОХРАНОЙ ТРУДА .....</b>                                                      | <b>40</b> |
| 2.1. Сущность управления охраной труда .....                                                            | 40        |
| 2.2. Организация медицинских осмотров работников ....                                                   | 51        |
| 2.3. Обучение и проверка знаний по охране труда .....                                                   | 53        |
| 2.4. Порядок разработки и утверждения инструкций<br>по охране труда .....                               | 61        |
| 2.5. Обеспечение работников средствами<br>индивидуальной защиты .....                                   | 66        |
| <br><b>Глава 3. УСЛОВИЯ ТРУДА .....</b>                                                                 | <b>69</b> |
| 3.1. Характеристики рабочей среды .....                                                                 | 69        |
| 3.2. Факторы, определяющие условия труда .....                                                          | 73        |

|                  |                                                                                                             |            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.3.             | Классификация условий трудовой деятельности . . . . .                                                       | 75         |
| 3.4.             | Идентификация опасных и вредных факторов . . . . .                                                          | 77         |
| 3.5.             | Производственный риск . . . . .                                                                             | 83         |
| 3.6.             | Основные причины несчастных случаев . . . . .                                                               | 86         |
| 3.7.             | Человек как звено сложной производственной<br>среды . . . . .                                               | 89         |
| 3.8.             | Режимы труда и отдыха . . . . .                                                                             | 98         |
| 3.9.             | Показатели тяжести и напряженности<br>трудового процесса . . . . .                                          | 101        |
| 3.10.            | Аттестация рабочих мест по условиям труда . . . . .                                                         | 104        |
| <b>Глава 4.</b>  | <b>ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОХРАНЫ ТРУДА . .</b>                                                                | <b>110</b> |
| 4.1.             | Экономическое значение мероприятий<br>по охране труда . . . . .                                             | 110        |
| 4.2.             | Финансирование мероприятий по улучшению<br>условий и охраны труда . . . . .                                 | 115        |
| 4.3.             | Методы расчетов экономической эффективности<br>мероприятий по улучшению условий<br>и охраны труда . . . . . | 116        |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНЫХ<br/>И КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА</b>                                         |            |
| <b>Глава 5.</b>  | <b>ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ<br/>К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНЫХ<br/>УСЛОВИЙ ТРУДА . . . . .</b>                         | <b>118</b> |
| 5.1.             | Требования безопасности и техническое<br>регулирование . . . . .                                            | 118        |
| 5.2.             | Требования безопасности к элементам<br>рабочей среды . . . . .                                              | 120        |
| 5.3.             | Технические средства обеспечения безопасности . . .                                                         | 140        |
| 5.4.             | Понятие о сертификации оборудования<br>и производственных объектов . . . . .                                | 143        |
| <b>Глава 6.</b>  | <b>ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ<br/>ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ . . . . .</b>                                                 | <b>147</b> |
| 6.1.             | Действие электрического тока на организм<br>человека . . . . .                                              | 147        |
| 6.2.             | Причины электротравматизма . . . . .                                                                        | 151        |

|                  |                                                                                              |            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.3.             | Методы и средства обеспечения электробезопасности . . . . .                                  | 155        |
| 6.4.             | Статическое электричество . . . . .                                                          | 165        |
| 6.4.             | Молниезащита . . . . .                                                                       | 167        |
| <b>Глава 7.</b>  | <b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ . . . .</b>                     | <b>171</b> |
| 7.1.             | Шум и его воздействие на человека. Нормирование, средства и методы защиты от шума . . . . .  | 171        |
| 7.2.             | Вибрация, ее воздействие на человека, нормирование, методы защиты от вибрации . . . . .      | 186        |
| 7.3.             | Электромагнитные излучения, их воздействия на человека, принципы нормирования и защиты . . . | 197        |
| 7.4.             | Другие виды излучений и методы защиты . . . . .                                              | 203        |
| <b>Глава 8.</b>  | <b>ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ВОЗДУХЕ РАБОЧЕЙ ЗОНЫ . . . . .</b>                                     | <b>215</b> |
| 8.1.             | Действие вредных веществ на организм человека . . .                                          | 215        |
| 8.2.             | Гигиеническое нормирование вредных веществ . . . .                                           | 217        |
| 8.3.             | Методы и средства защиты от воздействия вредных веществ . . . . .                            | 218        |
| <b>Глава 9.</b>  | <b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМФОРТНОГО МИКРОКЛИМАТА ПОМЕЩЕНИЙ . . . . .</b>                              | <b>223</b> |
| 9.1.             | Теплообмен человека с окружающей средой . . . . .                                            | 223        |
| 9.2.             | Нормирование микроклимата в помещениях . . . . .                                             | 227        |
| 9.3.             | Мероприятия, обеспечивающие оптимальный микроклимат помещений . . . . .                      | 230        |
| <b>Глава 10.</b> | <b>ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ . . . . .</b>                                                  | <b>235</b> |
| 10.1.            | Влияние освещения на зрение . . . . .                                                        | 235        |
| 10.2.            | Основные понятия и характеристики освещения . . .                                            | 237        |
| 10.3.            | Естественное освещение и его нормирование . . . .                                            | 239        |
| 10.4.            | Искусственное освещение и его нормирование . . . .                                           | 242        |
| 10.5.            | Аварийное освещение . . . . .                                                                | 249        |
| 10.6.            | Источники света и светильники . . . . .                                                      | 251        |
| 10.7.            | Цветовое оформление производственных помещений . . . . .                                     | 258        |

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Глава 11. ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ<br/>ПОЖАРОБЕЗОПАСНОСТИ</b> .....                                         | 261 |
| 11.1. Основные понятия пожаробезопасности<br>и физико-химические основы горения .....                    | 261 |
| 11.2. Пожароопасные факторы и их действие<br>на человека .....                                           | 266 |
| 11.3. Основы пожарной профилактики .....                                                                 | 269 |
| 11.4. Методы и средства тушения пожара .....                                                             | 272 |
| 11.5. Первичные средства пожаротушения .....                                                             | 277 |
| 11.6. Организация пожарной охраны .....                                                                  | 279 |
| <br><b>Раздел 3. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ<br/>БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА В АДМИНИСТРАТИВНЫХ<br/>ПОМЕЩЕНИЯХ</b> |     |
| <b>Глава 12. БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ<br/>С ОФИСНОЙ ТЕХНИКОЙ</b> .....                                    | 283 |
| 12.1. Безопасность работы за компьютером .....                                                           | 283 |
| 12.2. Безопасность работы с копировально-множительной<br>техникoй .....                                  | 294 |
| 12.3. Меры предосторожности при работе<br>кондиционера .....                                             | 299 |
| <b>Глава 13. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ<br/>ПОСТРАДАВШИМ</b> .....                                           | 302 |
| <b>Приложение</b> .....                                                                                  | 314 |
| <b>Литература</b> .....                                                                                  | 315 |