

racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

**ОХРАНА ТРУДА  
ДЛЯ  
ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ.  
*ЛЕГЕНДЫ КАМЕННЫХ ДЖУНГЛЕЙ.***



**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## **ДИСКЛЕЙМЕР**

**Некоторые части информации в данном материале сознательно упрощены для улучшения восприятия.**

**Не пытайтесь применять эти знания на практике и не передавайте эту информацию другим.**

**P.S. На самом деле – пытайтесь.**

racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## ВСЯ ОХРАНА ТРУДА ЗА 10 секунд

**РАБОТОДАТЕЛЬ** - должен создать условия которые позволят работнику приходить на работу и уходить с работы в одной и той же комплектации – с двумя ручками, двумя ножками и двумя глазиками.

**В идеальном варианте** - еще и минимально повредившись здоровьем при выполнении этой работы.



**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## ВСЯ ОХРАНА ТРУДА ЗА 10 секунд

**РАБОТНИК** - должен соблюдать правила, которые позволят ему

не убиться самому, не убить коллег по работе, гостей, клиентов и

контрагентов.



racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ

Как правильно испортить здоровье в офисе?



**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

**Что такое вредный фактор?**

**КАКАЯ-ТО ФИГНЯ,**

**КОТОРАЯ ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ**

**ЗАТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

**КРАДЕТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!!!**



РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## ФАКТОР 1 – РАБОЧАЯ ПОЗА

**Правило 1:** Нарушайте запреты - кладите локти на стол!

**Правило 2:** Кто лежит на стуле днем, тот плачет на кухне вечером.

**Правило 3:** Кто кладет ногу на ногу – тот кладет на свое здоровье.

## ОФИСНЫЕ БОЛЕЗНИ:

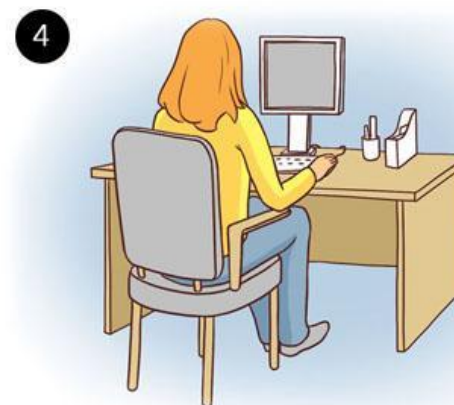
- близорукость;
- синдром сухого глаза;
- сколиоз и остеохондроз;
- компьютерный варикоз;
- синдром запястного канала.



**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

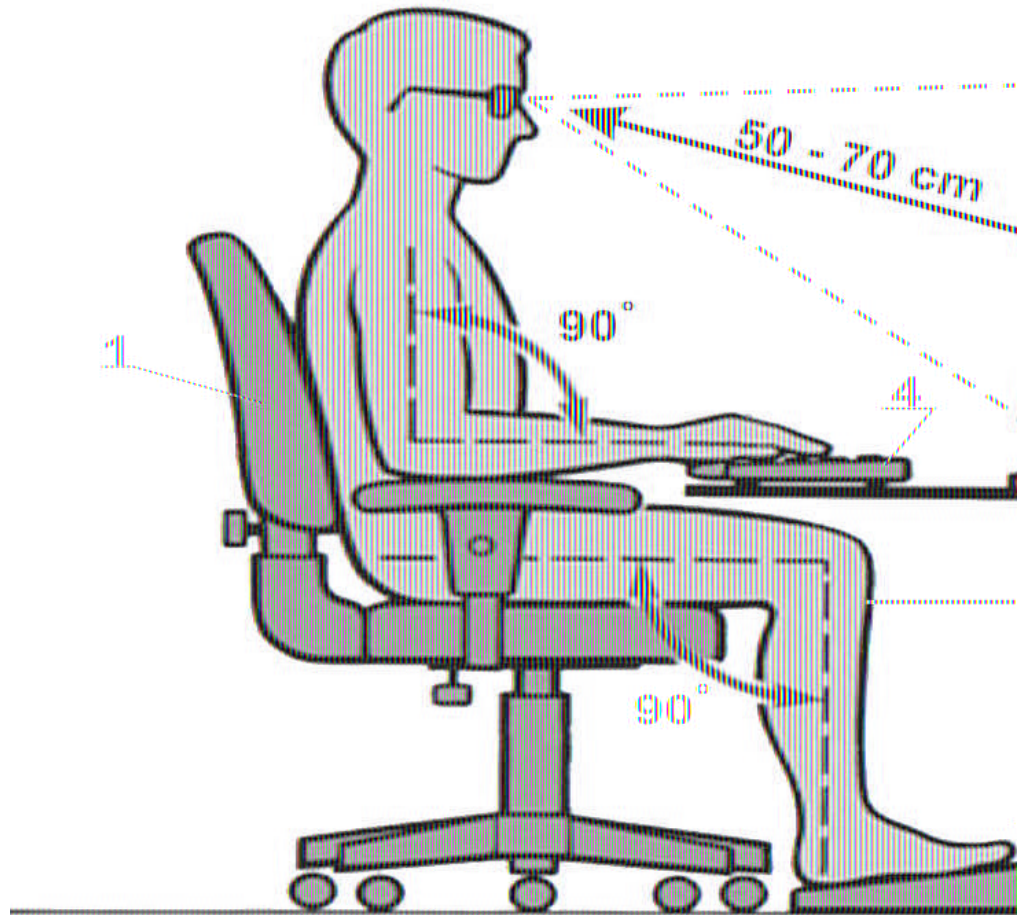
# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:



racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# ОПТИМАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



1. Стул.
2. Рабочий стол.
3. Монитор.
4. Клавиатура.
5. Подставка под ноги.

racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# ИДЕАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



## ФАКТОР 2 – ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА

**Факт 1:** Очки с нанодырками помогают только тем, кто их продает.

**Факт 2:** Экстракт моркови – реально помогает! Зайцам.

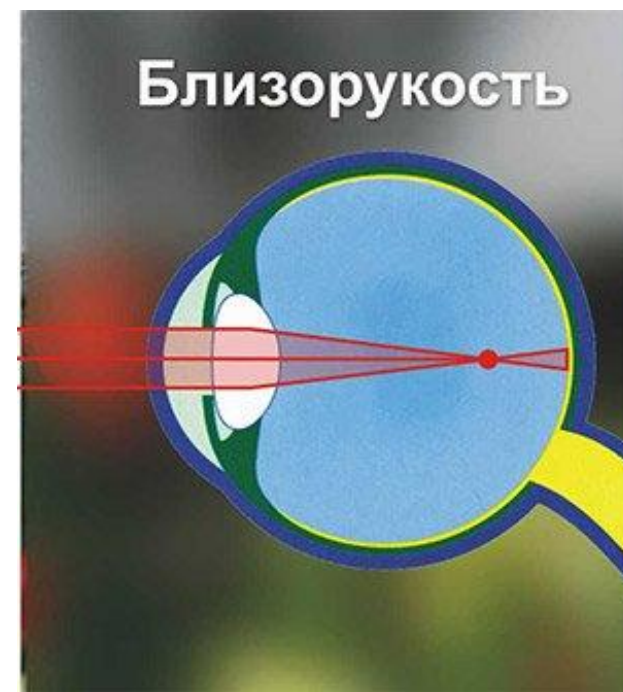
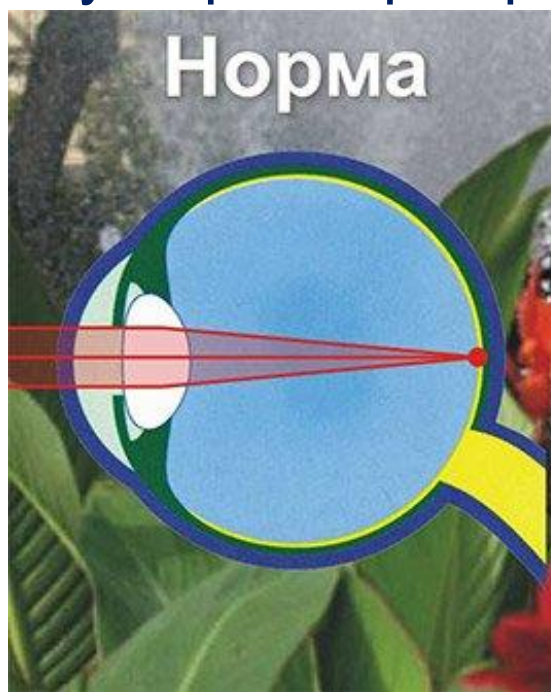
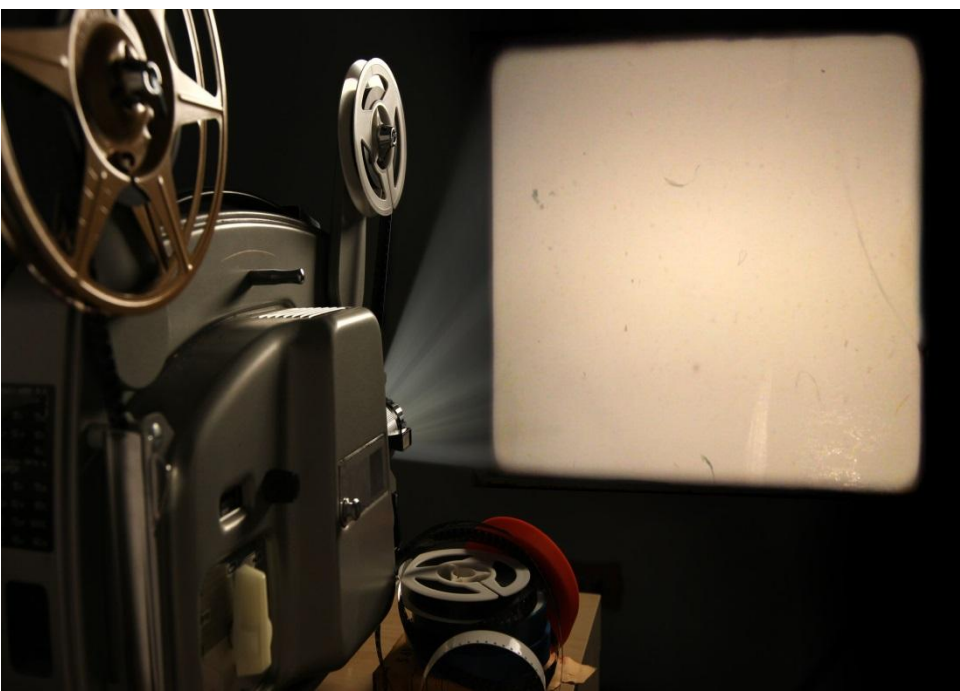


racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## БЛИЗОРУКОСТЬ

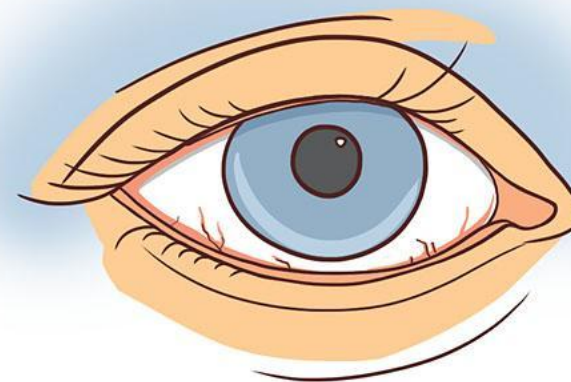
- Мой дед белке в глаз со ста метров попадет запросто.
- И где он это сможет сделать, он же в городе живет?
- А она к нему сама уже раза три приходила.



## СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА

Заболевание сопровождается следующими симптомами: покраснение, сухость, ощущение, будто бы в глаза попал песок.

Синдром возникает по ряду причин, главная из которых — длительный контакт с компьютером.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- ✓ делать перерыв на 15 минут через каждые два часа непрерывной работы за компьютером;
- ✓ делать гимнастику для глаз;
- ✓ использовать увлажняющие капли;
- ✓ меньше пялиться в монитор. Общайтесь вживую. Мир прекрасен 😊.

# ФАКТОР 3 – НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ (СТРЕСС)

**ФАКТ 1:** Все вокруг гвардейцы кардинала. Один я – мушкетер.

**ФАКТ 2:** 90% населения США страдает от стресса. 90% населения Украины страдает от алкоголизма.

**ФАКТ 3:** Ваша мама тоже косячила.







РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

### Как стресс влияет на организм



-  Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)
-  Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов
-  В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней
-  Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты
-  Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин
-  Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах
-  Уменьшается плотность костной ткани

### СИМПТОМЫ СТРЕССА



-  Проблемы с концентрацией
-  Головная боль
-  Апатия
-  Тревога
-  Скрежет зубов
-  Мышечное напряжение
-  Злость
-  Раздражение кожи
-  Проблемы с желудком
-  Снижения полового влечения
-  Усталость



РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# ОПАСНЫЕ ФАКТОРЫ

Как правильно умереть на рабочем месте?



**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

# Что такое опасный фактор?

КАКАЯ-ТО **ФИГНЯ**,

КОТОРАЯ ГДЕ-ТО СПРЯТАНА

И **ЖДЕТ** КОГДА ВЫ ПРОЙДЕТЕ МИМО

# ФАКТОР 1 – ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

## ШУТКИ ПРО ПАЛЬЦЫ В РОЗЕТКУ МОЖНО НАЧИНАТЬ ШУТИТЬ **ТУТ**

**ФАКТ 1:** Мы его не видим, а оно есть.

**ФАКТ 2:** Если вас никогда не било током, то первый раз это даже забавно.

**ФАКТ 3:** Самая страшная вещь - удлинитель.  
А удлинитель в удлинителе еще страшнее.



racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## ФАКТОР 2 – ПАДЕНИЕ

**ФАКТ 1:** Гениальные люди, когда им на голову падает яблоко, открывают гравитацию. Практичные люди изобретают каску!

**ФАКТ 2:** Самый опасный человек в офисе – уборщица.



racio.

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

## САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

**В процессе любой человеческой деятельности главной задачей является сохранение собственной жизни и здоровья.**

*Григорий Сковорода*

*(на самом деле - нет)*

**racio.**

РЕШАЕМ ЛЮБЫЕ ЗАДАЧИ  
охрана труда и пожарная безопасность

Наши контакты:

[www.ohrana-truda.kiev.ua](http://www.ohrana-truda.kiev.ua)

Оставить отзыв:

Facebook: <https://www.facebook.com/otkiev/>

Google: [www.clc.to/oGP1RQ](http://www.clc.to/oGP1RQ)

