

Супсехская детская библиотека-филиал №28
МБУК «Анапская ЦБС»

ОХРАНА ТРУДА



Сегодня День охраны труда,
О безопасности помнить надо всегда,
Чтоб здоровье на работе не терять,
Правила надо знать и соблюдать!
Так пусть же безопасным будет труд,
Пусть на работу люди с радостью идут.
Ушибов, травм не будет никогда,
Здоровы будьте, счастливы всегда!

Режим труда и отдыха

Существует предвзятое мнение о негативном влиянии труда, вызывающем якобы «износ» организма и преждевременное старение. Систематический физический труд, посильный, хорошо организованный, благотворно влияет общее состояние организма. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат. Умственные нагрузки позволяют укрепить память, надолго сохранить мыслительные способности. Безделье же приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В случаях перенапряжения и переутомления виновен не сам трудовой процесс, а неправильный режим труда.

Нужно приучать себя правильно распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерный ритм деятельности продуктивнее и полезнее для здоровья, чем смена периодов простоя периодами напряженной, авральной работы.



Работники библиотеки подвержены химическим, физическим и психофизиологическим факторам, которые могут угрожать здоровью и самочувствию на рабочем месте. Также библиотека является местом большого скопления легковоспламеняющихся материалов. Таким образом, библиотекарю стоит обратить внимание на инструкции по охране труда и пожарной безопасности в помещении библиотеки.



Требования безопасности перед началом работы

- проверить исправность электроосвещения
- проветрить помещение
- проверить безопасность рабочих мест в читальном зале
- проверить безопасность оборудования (устойчивость книжных стеллажей)
- проверить санитарно-гигиеническое состояние помещения
- протереть влажной тканью книги на стеллажах
- соблюдать ТБ при включении компьютера

Требования безопасности по окончании работы

- отключить из сети аппаратуру
- проверить санитарное состояние рабочих мест
- проветрить помещение библиотеки
- убрать специальные коробки, со сданными читателями книгами, на 72- часовое хранение
- выключить электроосвещение, закрыть библиотеку на ключ



Сидячая работа далеко не так безопасна, как кажется на первый взгляд



- Правильно организуйте рабочее место

Сегодня наиболее распространенным видом сидячей работы является работа за компьютером. Для сохранения правильной осанки и для того, чтобы избежать перенапряжения мышц спины и шеи монитор должен стоять прямо перед лицом, так, чтобы к нему не приходилось поворачиваться.

- Отдыхайте и переключайтесь

При работе с компьютером необходимо каждые 2-3 часа давать отдых глазам на 15 минут. Если режим вашей работы не позволяет покидать рабочее место на такой промежуток времени, следует руководствоваться правилом «лучше меньше, чем ничего» и по возможности давать глазам отдохнуть, хоть на пару минут.

Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает негативных эмоций.

Необходимым условием сохранения здоровья является чередование работы и отдыха.



МЫ ЗА БЕЗОПАСНЫЙ ТРУД

