

## Другие опасности и как их избежать

### Растяжение связок и мышц

Очень часто человек получает травмы при подъёме тяжелых предметов или при их наклоне.

У тебя есть возможность предотвратить растяжение связок и мышц.

#### Для этого ты можешь...

- использовать механическое подъемное оборудование для перемещения тяжелых грузов, предметов или попросить кого-нибудь помочь тебе;
- вспомнить о безопасных методах подъёма тяжестей:
  - при подъёме предмета присесть на корточки и поднимаясь, делать упор на мышцы ног, а не спины;
  - поворачиваться при помощи ног, а не спины



### Падение

Пол в автомастерских, гаражах может быть скользким, сырым, засаленым, загромождён предметами.

У тебя есть возможность предотвратить падение.

#### Для этого ты можешь...

- предложить помочь в освобождении помещения автомастерской, гаража и проходов от ненужных предметов;
- своевременно очистить пол в случае разлива жидкостей. Если жидкость маслянная, необходимо использовать моющие средства;
- спокойно передвигаться по рабочему месту, не бегать и неходить слишком быстро. Лучше носить обувь на резиновой подошве.



### Травма от падения инструментов и деталей

В мастерской по ремонту машин или на заправочной станции часто падают детали, инструменты, которые могут травмировать работника.

У тебя есть возможность предотвратить получение травмы.

#### Для этого нужно...

- при ремонте машины убедиться, что колеса машиныочно закреплены (к примеру, домкратом). При этом следует проверить устойчивость домкрата;
- одеть защитные очки или маску, предоставленные работодателем. Очки и маска защитят при работе рядом с точильным, дробильным или сварочным аппаратами;
- носить прочную закрытую обувь.



### Воздействие химических веществ

### Воздействие химических веществ

Сильнодействующие химические вещества, пыль, пары могут повредить тебе, проникая в организм через кожу, попадая в глаза, легкие, оказать воздействие на мозг.

У тебя есть возможность предотвратить воздействие химических веществ.

#### Для этого ты можешь...

- познакомиться с инструкцией применяемого химического вещества (тормозная жидкость, растворитель, смазочные вещества), чтобы знать о возможной опасности;
- носить защитные очки и перчатки, предоставленные работодателем и соблюдать правила техники безопасности;

#### и ещё...

- тормоза и муфты сцепления могут содержать асбест, который вызывает заболевание легких. Поэтому следует использовать маску для предотвращения попадания паров и пыли в дыхательные пути;
- углекислый газ, вырабатываемый двигателем, вредит твоему здоровью. Поэтому не оставай надолго включенный двигатель в гараже. Проверь открыты ли окна и двери в помещении;
- нельзя класть в карманы масленые тряпки.



### Поражение электрическим током

Не прикасайся и не пользуйся электрическим оборудованием, если оно внешне выглядит неисправным. Сообщи немедленно об этом своему мастеру-наставнику.



Для молодежи,  
работающей в автомастерских  
или на заправочных станциях

БЕЗОПАСНАЯ РАБОТА ДЛЯ МОЛОДЁЖИ



Министерство труда,  
миграции и занятости населения  
Республики Таджикистан



Международная  
Организация Труда

Государственное учреждение  
«Центр обучения взрослых Таджикистана»



## Для молодежи, работающей в автомастерских или на заправочных станциях



В городе и в сельской местности есть мастерские по ремонту машин и заправочные станции, где работают автомеханики, занимающиеся ремонтом машин.

Тебе могут предложить начать работу в качестве ученика или помощника, чтобы ты прошел обучение непосредственно на производстве, на рабочем месте - как менять шины, заправлять машины, выравнивать вмятины, работать с распылителем красок. Спрос на эту работу всегда есть, но для молодых людей есть риск для здоровья при её выполнении. Твой работодатель обязан обеспечить тебе безопасные условия труда на рабочем месте, но ты должен и сам знать, как уменьшить риски и опасности, которым ты можешь подвергнуться в автомастерской. Будь бдительным, знай об опасностях и о том как их избежать!

### Первые три опасности, о которых должны помнить молодые работники:

- быть задетым или сбитым движущейся техникой или машиной, соскочившей с домкрата;
- получить ушибы или травмы, поранившись инструментами, отвёртками или другими металлическими предметами;
- обжечься о горячие металлические поверхности.

## Что нужно делать, чтобы обеспечить свою безопасность на работе

### Знать закон

Законы Республики Таджикистан ограничивают часы работы и время суток, когда ты можешь работать, чтобы у тебя было время на учёбу в школе и полноценный отдых. В соответствие со статьей 67 Трудового Кодекса Республики Таджикистан продолжительность рабочего времени для работников в возрасте от 15 до 16 лет не может превышать 5 часов в день, а для работников в возрасте от 16 до 18 лет - 7 часов в день. Для учащихся общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования, совмещающих учебу с работой, рабочий день составляет:

- в возрасте от 14 до 16 лет - 2,5 часа в день;
- в возрасте от 16 до 18 лет - 3,5 часа в день.



## Что нужно делать, чтобы обеспечить свою безопасность на работе



### Ты должен: пройти обучение и необходимую профессиональную подготовку

Твой мастер-наставник обязан обучить тебя всем видам работ, которые ты должен выполнять. К примеру, как обращаться с химикатами, которые используются во время работы, как поднимать и переносить тяжести, как пользоваться инструментами или оборудованием без риска для здоровья. Мастер-наставник также должен проинструктировать тебя как вести себя с посетителями.

### быть внимательным

Ты работаешь и помогаешь своей семье. Ты заслуживаешь уважительного отношения со стороны взрослых - родителей, мастера-наставника, сотрудников, посетителей. Если у тебя возникают какие-либо вопросы - обратись без стеснения к своему мастеру-наставнику. Если что-то представляет опасность, скажи об этом мастеру-наставнику. Если тебя кто-то беспокоит или тебе угрожает, обратись за помощью.

Помни, твой работодатель обязан обеспечить тебя безопасными условиями труда, а ты обязан аккуратно выполнять инструкции и правила техники безопасности на производстве.



### Что должен делать твой работодатель, чтобы обеспечить твою безопасность:

- обеспечить самым необходимым оборудованием, безопасным в использовании и простым в обслуживании;
- обеспечить вентиляцию воздуха в рабочем помещении;
- обеспечить средствами индивидуальной защиты - очками, затычками для ушей, перчатками;
- обеспечить отдых и перерывы на обед;
- проводить инструктаж по безопасному использованию химических веществ во время работы;
- предоставлять работникам время для уборки рабочего места по окончании рабочего дня;
- обеспечить безопасность от любого посягательства на жизнь, здоровье работника на рабочем месте;
- подготовить аптечку и расположить её в доступном месте, ознакомить с планом эвакуации в случае пожара, землетрясения и других стихийных бедствий.



## Быть внимательным

Буклет разработан в рамках проекта "Содействие занятости молодёжи через Систему мониторинга детского труда в городе Душанбе и джамоатах Исфары" реализованный при технической и финансовой поддержке МОТ-ИПЕК, 2013 год.

Дизайн и печать выполнены в ООО «Промоушн» ([www.promotion.tj](http://www.promotion.tj))