

Памятка к вводу инструктажу
по охране труда, пожарной безопасности,
гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям,
к инструктажу по I группе электробезопасности

Добро пожаловать в Ленту!

Группа компаний «Лента» – одна из самых крупных розничных сетей в России, была основана в 1993 году в Санкт-Петербурге.

Лента – это магазины разных форматов: большие гипермаркеты, средние супермаркеты, маленькие магазины «у дома», сервис доставки.

Лента – это 5819 магазинов в 650 городах России и 80 тысяч сотрудников.



Содержание

Охрана труда

Общие требования безопасности.....	4
Безопасность при работе с кухонным ножом.....	20
Безопасность при работе канцелярским ножом.....	22
Холодильная камера.....	23
Оборудование на производстве.....	24
Мытье и санитарная обработка.....	30
Работа с товаром в паллете.....	32
Выкладка товара.....	36
Погрузочная техника.....	38
Действия при происшествиях.....	40

Пожарная безопасность

Что нельзя делать на территории ТК.....	41
Что нельзя делать в помещениях ТК.....	42
Порядок действий при пожаре и эвакуации из ТК.....	43
Как использовать огнетушитель.....	44

Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации

Действия при сигнале «Внимание всем!».....	45
Как вести себя при обстреле и атаке БПЛА.....	46

Электробезопасность 1 группа.....

47

Уголок безопасности.....

48

Чтобы сохранить жизнь и здоровье на рабочем месте, выполняйте эти требования!

Охрана труда

Общие требования безопасности

Во время работы используйте средства индивидуальной защиты: специальную одежду, обувь и другое.

Уточните у своего руководителя, какие именно средства индивидуальной защиты нужны для выполнения вашей работы.



Охрана труда

Общие требования безопасности

При подъеме и спуске по лестнице держитесь за поручни.

Будьте осторожны, придерживайтесь правила: «один шаг – одна ступень».

На ходу не разговаривайте по телефону и не читайте документы.

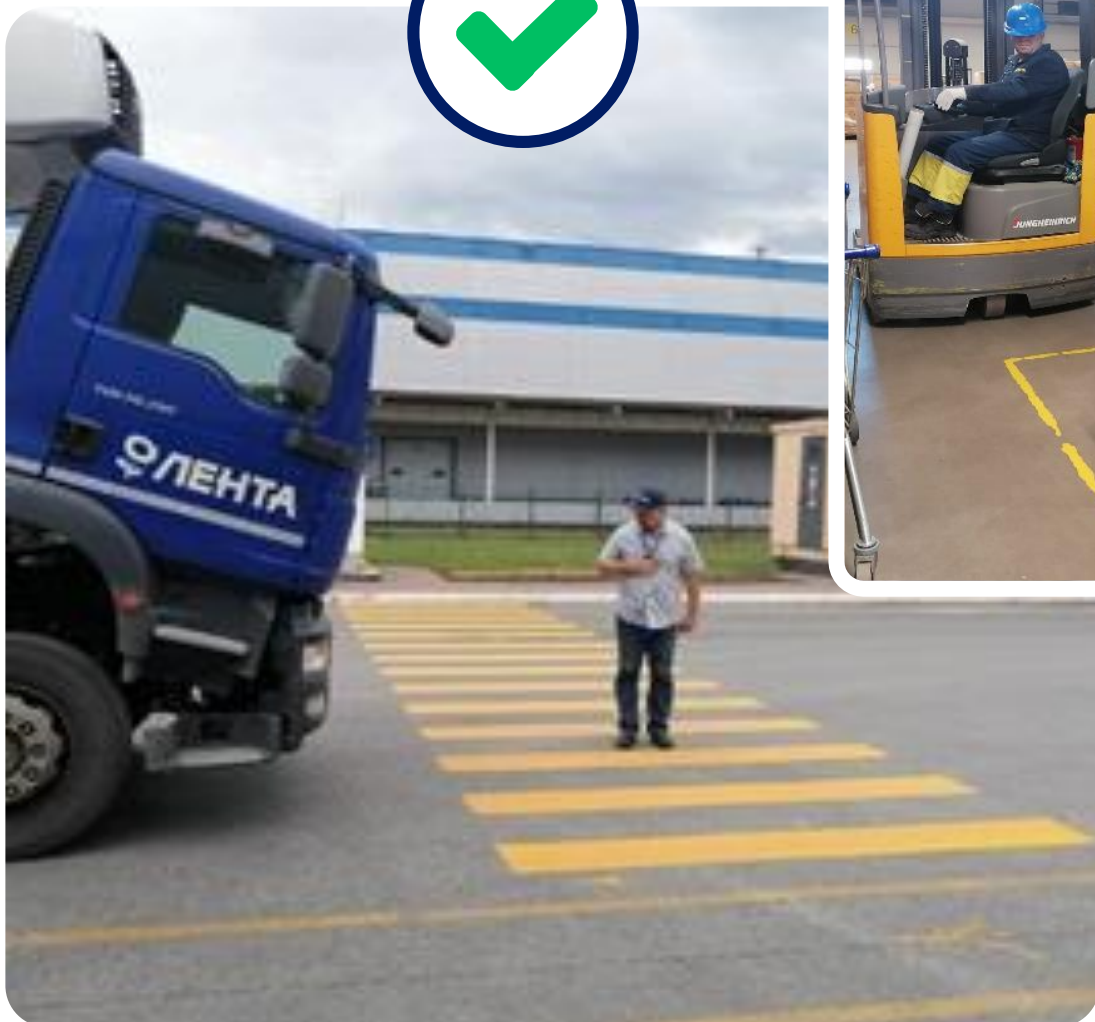


Охрана труда

Общие требования безопасности

Если размечены пешеходные зоны, ходите только по ним.

Пропускайте транспорт, останавливайтесь перед ним на безопасном расстоянии.



Охрана труда

Общие требования безопасности

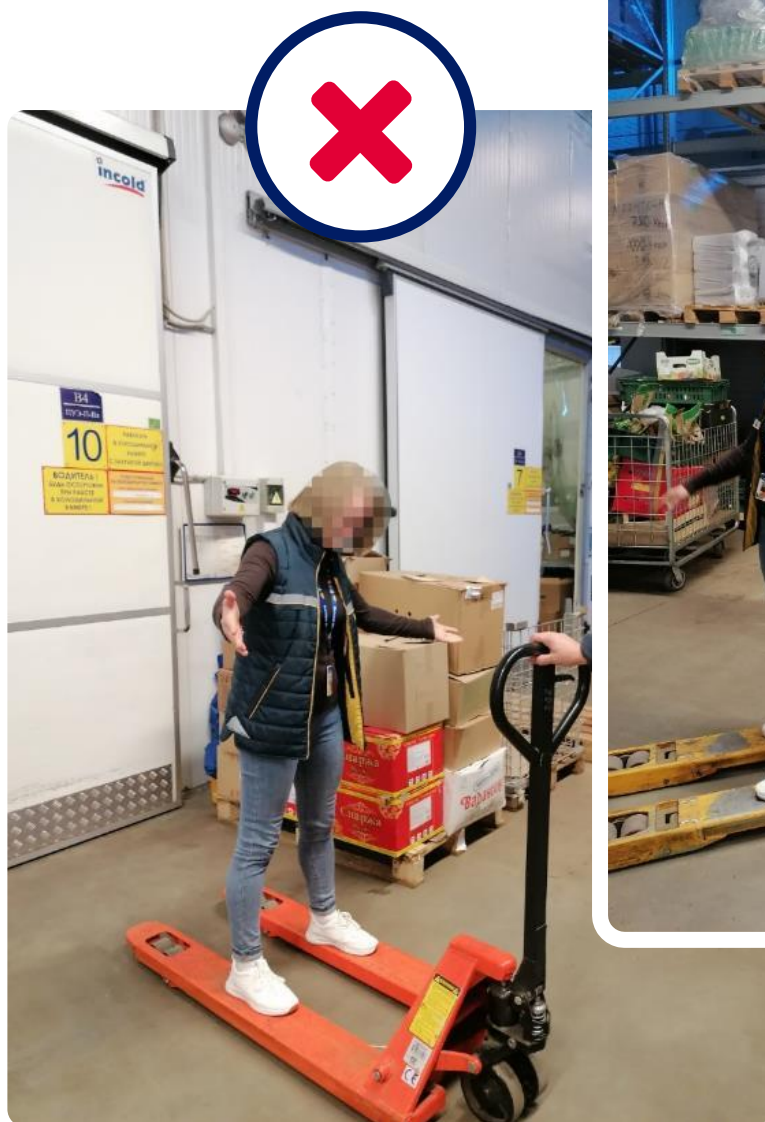
Во время погрузо-разгрузочных работ входите в огороженную опасную зону только при прекращении движения погрузчика и по разрешению водителя.



Охрана труда

Общие требования безопасности

Не вставляйте на вилочный захват транспортных средств.

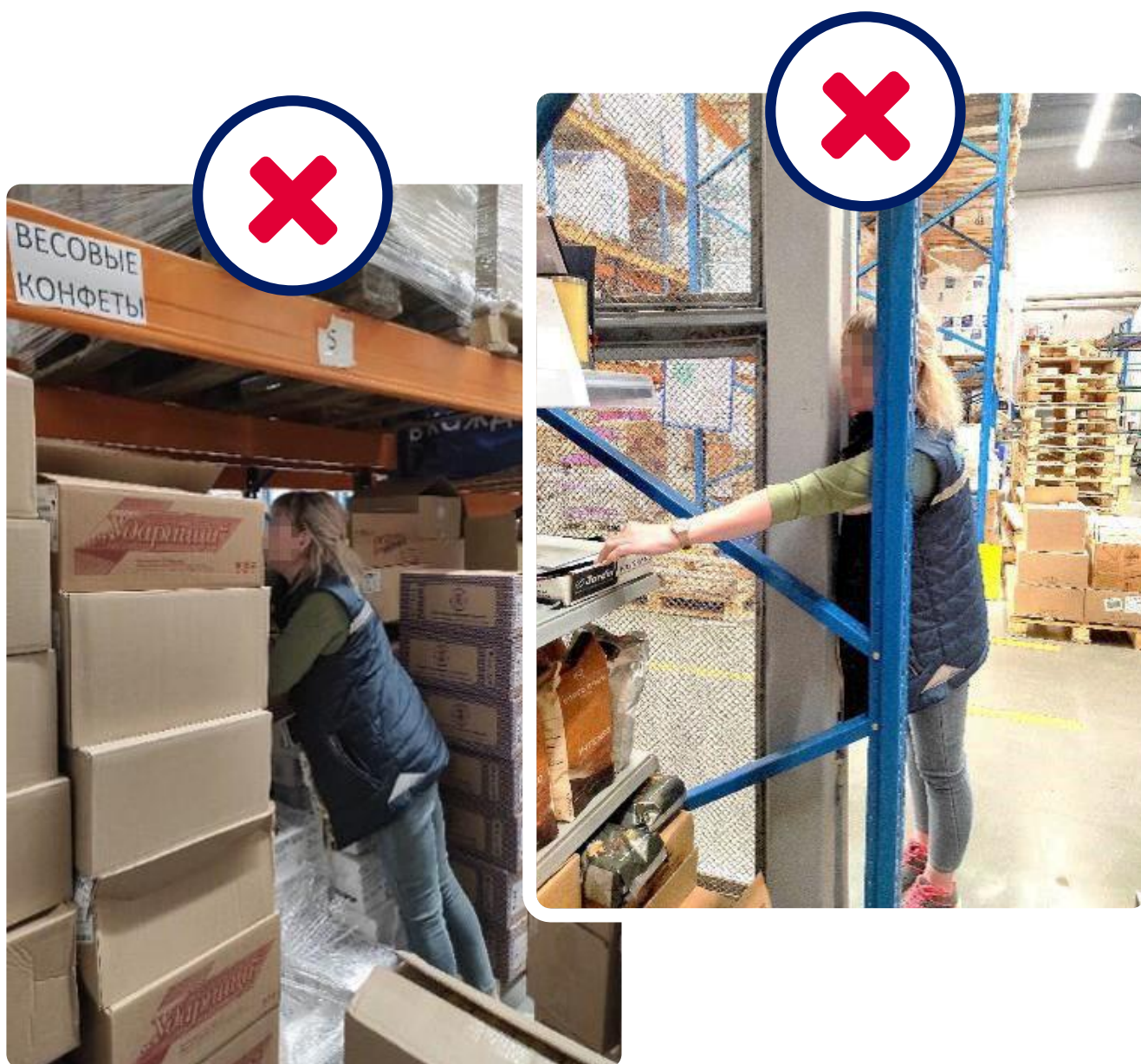


Охрана труда

Общие требования безопасности

Не просовывайте части тела в проемы, выемки, технологические разрывы.

Не проходите под стеллажами.



Охрана труда

Общие требования безопасности

Курите только в специально оборудованных местах.

Не употребляйте спиртные напитки, не работайте в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.



Охрана труда

Общие требования безопасности

Не садитесь, не облакачивайтесь, не взбирайтесь на оборудование или стеллажи.

Не вставляйте на защитные ограждения, металлические отбойники, а также на другие предметы.



Общие требования безопасности

Если нужно подняться на высоту, используйте стремянку!

Перед применением проверьте визуально целостность и отсутствие видимых дефектов стремянки. При установке стремянки в рабочей зоне проверьте ее устойчивое положение.



Максимальная высота, на которую разрешено подниматься — третья ступенька, выше нельзя! Без специального медицинского осмотра и обучения запрещено подниматься выше 1,8 м

Нельзя оставлять стремянку в торговом зале, уберите после использования.

Охрана труда

Общие требования безопасности

При подъеме и перемещении тяжестей вручную спину держите прямо, колени сгибайтесь!



Соблюдайте нормы предельно допустимых нагрузок:

Как часто поднимаете тяжести?	Какой вес можно поднять?	
	Женщины	Мужчины
Разово и без перемещения	15 кг	50 кг
1-2 раза в час, чередуя с другой работой	10 кг	30 кг
Постоянно в течение рабочей смены	7 кг	15 кг

Охрана труда

Общие требования безопасности

При выполнении работ с применением персонального компьютера:

1. Проверьте исправность проводов питания.
2. Отрегулируйте освещение.
3. Примите правильную анатомическую позу.

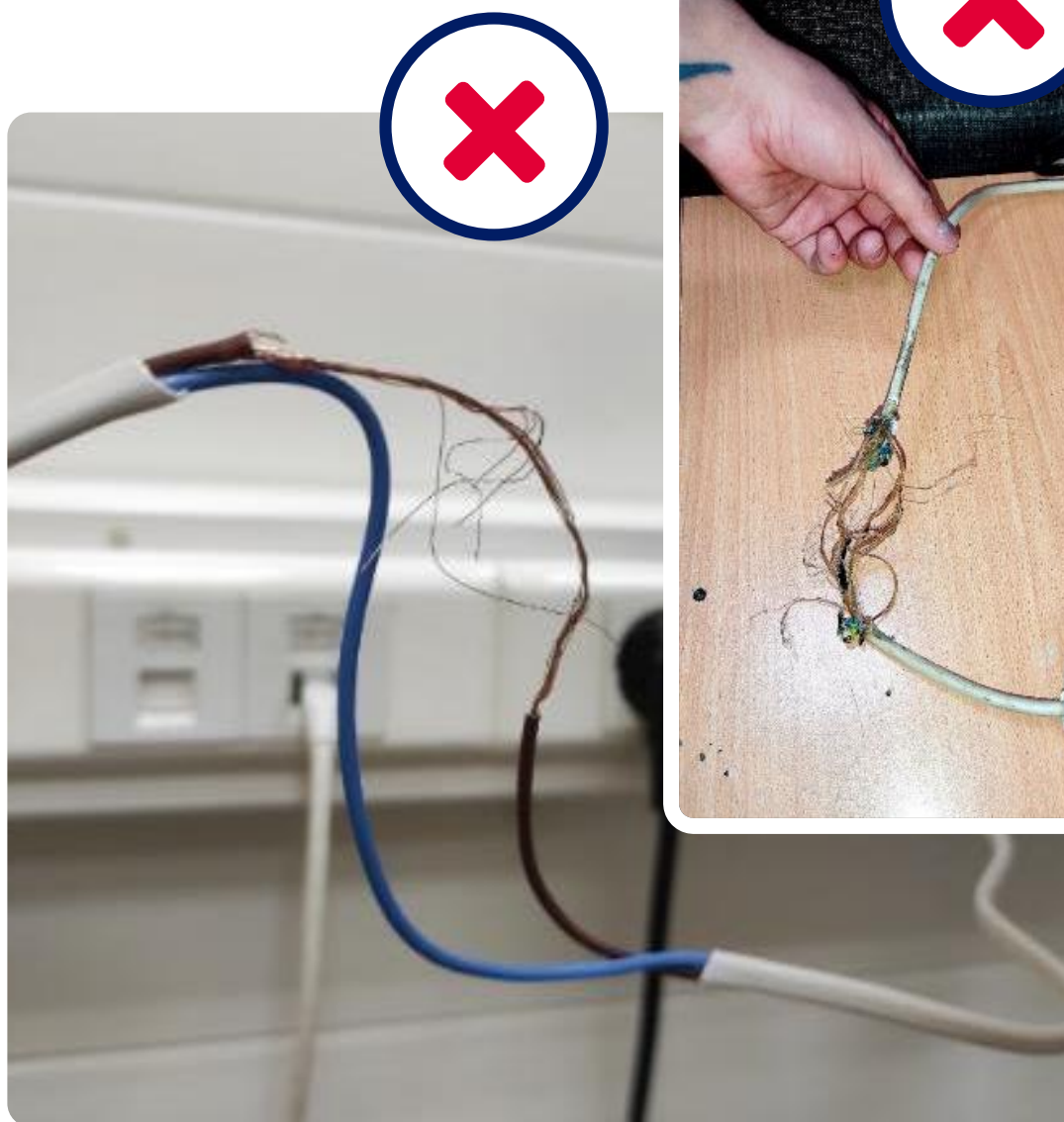


Охрана труда

Общие требования безопасности

Не прикасайтесь к оголенным проводам, кабелям, электрической проводке.

Не используйте поврежденные электроприборы.



Охрана труда

Общие требования безопасности

Обязательно мойте руки:

- при очевидном загрязнении
- перед едой и перед приготовлением пищи
- после обращения с деньгами
- после контакта с отходами
- после посещения туалета



Охрана труда

Общие требования безопасности

Принимайте пищу только в местах, предназначенных для этого и отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям.

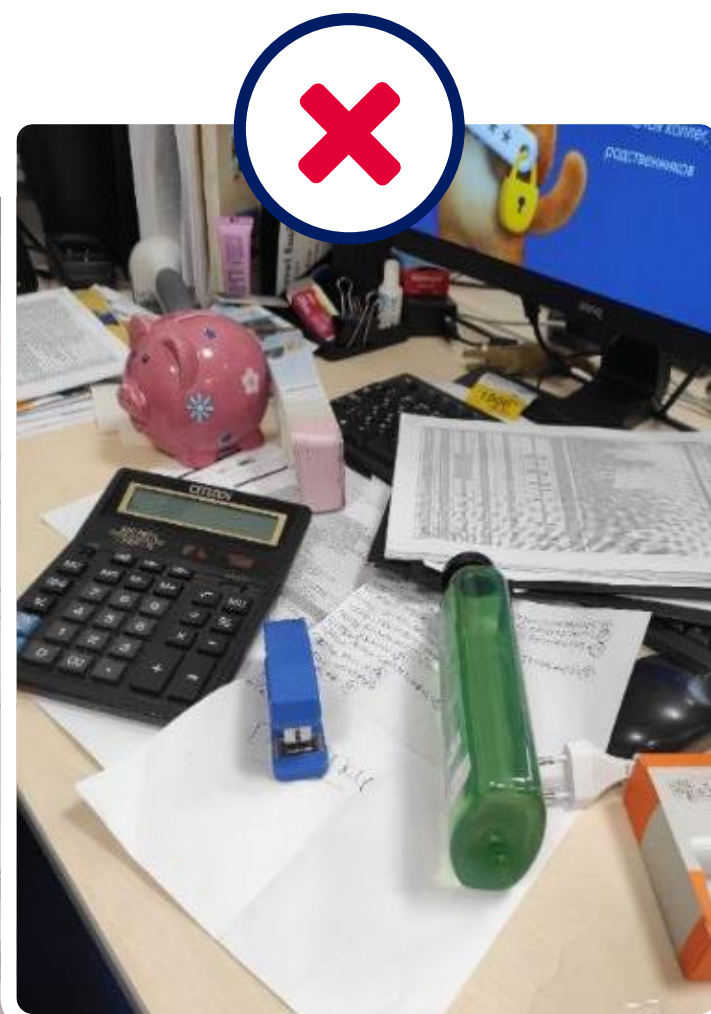


Охрана труда

Общие требования безопасности

Следите за порядком на рабочем месте: не допускайте наличия посторонних предметов, рассыпанных веществ или разлитой жидкости на рабочих поверхностях и полу.

При необходимости уберите загрязнения или обратись к непосредственному руководителю.



Охрана труда

Общие требования безопасности

При работе на прессе запрещается:

- самостоятельно устранять неисправности прессы
- работать, если кнопка аварийной остановки неисправна
- работать, если концевой выключатель не работает/работать с открытой дверцей
- работать на прессе при недостаточном освещении.



Безопасность при работе с кухонным ножом

При нарезке мяса

1. Положите продукт на устойчивую поверхность. Нельзя резать на весу или на руках!
2. Наденьте кольчужную перчатку на одну руку.
3. Крепко возьмите нож в другую руку и спокойно режьте продукт в направлении «от себя».



Для продуктов только кухонный нож!

Если при вскрытии упаковки возможен прямой контакт с продуктом, используйте кухонный нож.

Безопасность при работе с кухонным ножом

О чём важно помнить при работе с ножом

- Если нож падает – не пытайтесь поймать, пусть падает.
- Положите нож, перед тем как куда-то идти или наклоняться.
- Если нож застрял в продукте, не пытайтесь с силой продолжить резать!
- Если продукт заморожен, дождитесь разморозки и только потом режьте.

Чего делать нельзя

- Нельзя оставлять нож в положении режущей кромкой вверх.
- Нельзя оставлять нож близко к краю поверхности.
- Нельзя оставлять нож в продукте.
- Нельзя продолжать резать, если близко находятся люди. Попросите их отойти на расстояние большее, чем вытянутая рука с ножом.
- Нельзя самостоятельно затачивать нож. Если затупился, сообщите в службу эксплуатации.



Безопасность при работе с канцелярским ножом

Двигайте нож «от себя»!

1. Поставьте упаковку на твёрдую ровную поверхность.
2. Возьмите канцелярский нож правильно:
 - от руки до лезвия 2 сантиметра
 - лезвие выдвинуто из ножа на 1 сантиметр
3. Вскройте упаковку плавным движением в направлении «от себя».



При работе на производстве для вскрытия упаковки вместо канцелярского ножа используйте нож с плотным лезвием и маркировкой «Короба».

Холодильная камера

Перед входом в холодильную камеру:

- Наденьте дежурную куртку на тёплой подкладке.
- Проверьте исправность внутренней ручки, чтобы не быть запертым в холодильной камере.

Чего делать нельзя:

- Нельзя удерживать руками пластиковые жалюзи дверного проёма холодильной камеры для проезда транспортной техники.
- Нельзя касаться стеллажей открытыми участками тела, так рискуете обморозить их.
- Нельзя входить в холодильную камеру, когда там работает погрузочно-разгрузочная техника.



Оборудование на производстве

Что нужно проверить до начала работы:

- **Всё исправно и надёжно.** Оборудование и инструменты полностью исправны. Используются по назначению, подходят для выполнения именно этой работы.
- **Всё расположено удобно.** Рядом есть весь нужный инвентарь, он расположен удобно. К переключателям оборудования не нужно тянуться, они в свободном доступе. Оборудование не шатается, стоит устойчиво.
- **Заземляющий провод в порядке.** Каждый раз перед включением оборудования проверяйте надёжность соединения заземляющего провода.
- **Украшения сняты.** Есть риск зацепиться цепочкой браслетом или кольцом за подвижные части оборудования. Обручальное кольцо тоже нужно снять.
- **Кнопка STOP работает нормально.** Каждый раз перед началом работы проверяйте кнопку экстренной остановки STOP.

Большая красная кнопка STOP мгновенно остановит оборудование.



Оборудование на производстве

Во время работы:

- Устанавливайте кастрюлю с горячей жидкостью надежно, чтобы точно не опрокинулась.
- Используйте прихватки из плотной мягкой ткани, когда переносите кастрюли с горячей жидкостью.
- Переносите большие кастрюли с горячими жидкостями только с помощью второго сотрудника.
- Сразу же убирайте с пола случайно пролитую жидкость, чтобы не поскользнуться.



Оборудование на производстве

Слайсер

При работе на слайсере:

1. Отрегулируйте толщину нарезки перед включением.
2. Наденьте кольчужную перчатку на руку, которой будете удерживать продукт.
3. Для подталкивания продукта используйте специальное прижимное устройство – держатель.



Оборудование на производстве

Тандыр

При работе с тандыром:

1. Чтобы снять крышку, наденьте термические рукавицы,
2. Нельзя прислоняться к печи телом и тянуться к противоположной внутренней стене печи
3. Нельзя в разогретой печи использовать масло и соленую воду.



Оборудование на производстве

Рыбочистка

При работе с рыбочисткой:

1. Перед работой с рыбочисткой наденьте защитные очки, полиуретановый фартук, нарукавники или закатайте рукава.
2. Наденьте кольчужную перчатку на руку, которой будете удерживать рыбу.
3. Не касайтесь вращающейся части рыбочистки во время работы.
4. Отключайте рыбочистку от электросети перед чисткой или сменой скребка.
5. Выключатель рыбочистки должен быть сухим, его мыть нельзя! Чешуесъёмную головку мойте под струёй воды, всё остальное только протирайте влажной тряпкой.



Оборудование на производстве

Печь в пекарне

Как открыть печь, чтобы не обжечься:



1. Наденьте термоперчатки и встаньте справа от двери.
2. Отожмите ручку, дождитесь остановки двигателя.
3. Немного приоткройте дверь, чтобы вышел жар. При этом дверь вас защищает!



4. Откройте дверь полностью.
5. Проверьте стопор двери. Если стопор сломан, пусть второй сотрудник удерживает дверь.



6. Можно заходить в печь, вывозить или завозить тележку-шпильку.

Мытьё и санитарная обработка

Сначала проверьте оборудование – потом приступайте к его обработке, чистке и мойке:

- **Электричества нет.** Убедитесь, что оборудование отключено от сети.
- **Не горячо.** Дождитесь, пока остынет горячее оборудования.
- **Детали не двигаются.** Дождитесь остановки подвижных частей оборудования.



Для мытья и санитарной обработки используйте только специальные ёмкости и химические средства, предназначенные для этого.



При работе производственной химией обязательно применяй защитные средства: очки, фартук, нарукавники, резиновые сапоги, респиратор.

Мытьё и санитарная обработка



Кран водопровода открывайте плавно, без большого усилия.



- Укладывайте гостроемкости в раковины и на полки по размерам, небольшими стопками.
- Гостроемкости и другую посуду замачивайте отдельно от ножей.



Ножи мойте отдельно: рукой держите нож за ручку, лезвие моете специальной щёткой. Не касайтесь рукой лезвия!

Работа с товаром в паллете

Как разбирать паллет

1. Установите поддон на пол: поверхность должна быть ровной и жёсткой.
2. Разрезайте стрейч-пленку понемногу, не всю сразу, чтобы товар не выпадал на пол. Разбирайте товар постепенно, начиная сверху.
3. Если работа завершена, нужно застрейчевать товар на поддоне с самого низа (обмотать стрейч-плёнкой).



Не оставляйте пустые поддоны в торговом зале. Освободившиеся поддоны сразу вывозите в грузовую зону.



Не ставьте поддон «на ребро». Так он может упасть и травмировать человека. Аккуратно складировать поддоны друг на друга в грузовой зоне.

Работа с товаром в паллете

Как комплектовать паллет

1. Проверьте, всё ли в порядке с поддоном:

- Поддон целый, не деформированный
- Нет трещин в досках
- Гвозди не торчат
- Все опоры-«шашки» на месте



2. Соблюдайте правила и ограничения комплектования товара:



180 см – максимальная высота для установки на стеллаж. 220 см – максимальная высота паллета, который комплектуется на РЦ для отгрузки в магазины.

750 кг – максимальный вес паллеты, если планируется устанавливать её выше первого яруса стеллажа.

Внизу – тяжелый товар, товар в жесткой упаковке;
Вверху – лёгкий товар, товар в мягкой упаковке.

Укладывайте товар устойчиво, в границах поддона.

Работа с товаром в паллете

Уложили товар – зафиксируйте стрейч-плёнкой. Если на поддоне всего 1 ряд товара, его тоже нужно зафиксировать плёнкой!

Всегда начинайте с самого поддона и заканчивайте верхним рядом товара на нём:



1. Привяжите стрейч-пленку к крайней «шашке» поддона.



2. Обмотайте 3 раза по одному месту, захватывая сам поддон вместе с основанием укладки.



3. Обмотайте стрейч-плёнкой верхнюю часть укладки товара

Работа с товаром в паллете

Если получили некачественно собранный паллет, делайте так:

1. Зафиксируйте нарушение

- Сфотографируйте некачественный паллет прямо в кузове автомобиля.
- Подайте претензию через [Портал](#).



2. Сделайте паллет устойчивым

- В кузов автомобиля подвезите пустой поддон.
- Послойно снимите часть товара на пустой поддон до устойчивого состояния паллета.
- Перепаллетуйте его заново до устойчивого состояния.

3. Перевезите паллет

- Перевезти паллет к месту хранения.



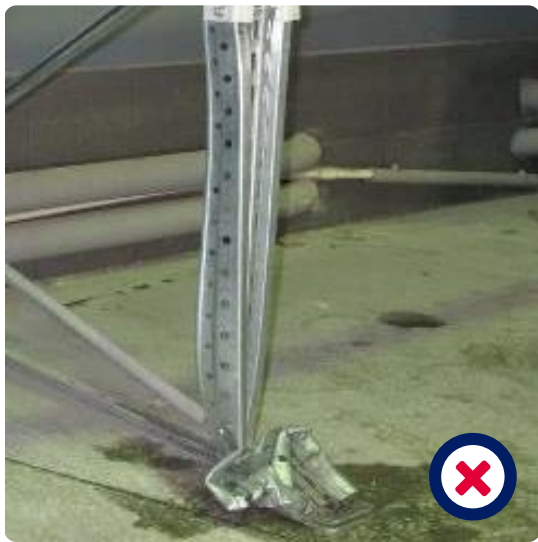
Нельзя удерживать паллет руками при перевозке!

Охрана труда

Выкладка товара

Немедленно сообщите руководителю, если заметили опасную ситуацию:

Стеллаж повреждён



Нет отбойника



Товар на поддоне неустойчив



Поддон повреждён



Выкладка товара



При выкладке товара на полки:

- Делайте отступ от края полки до первого ряда, чтобы товар не упал.
- Следите, чтобы соседний товар случайно не упал с полки.
- Товар в стеклянной таре выкладываете только в один ряд по высоте.



Товар в стеклянной таре можно выкладывать в два ряда, если он в специальной картонной упаковке.

Охрана труда

Погрузочная техника



Вы впереди – вилочный захват сзади! Груз передвигать только за собой, чтобы не мешал обзору.

Всегда смотрите в сторону направления движения.

При появлении людей на пути подайте сигнал, при необходимости остановитесь.



При работе с поводковым погрузчиком наденьте каску.

Погрузочная техника

До полной остановки не сходите с электротележки, не свешивайте ногу с откидной платформы.



Паркуйте электротележку безопасно:

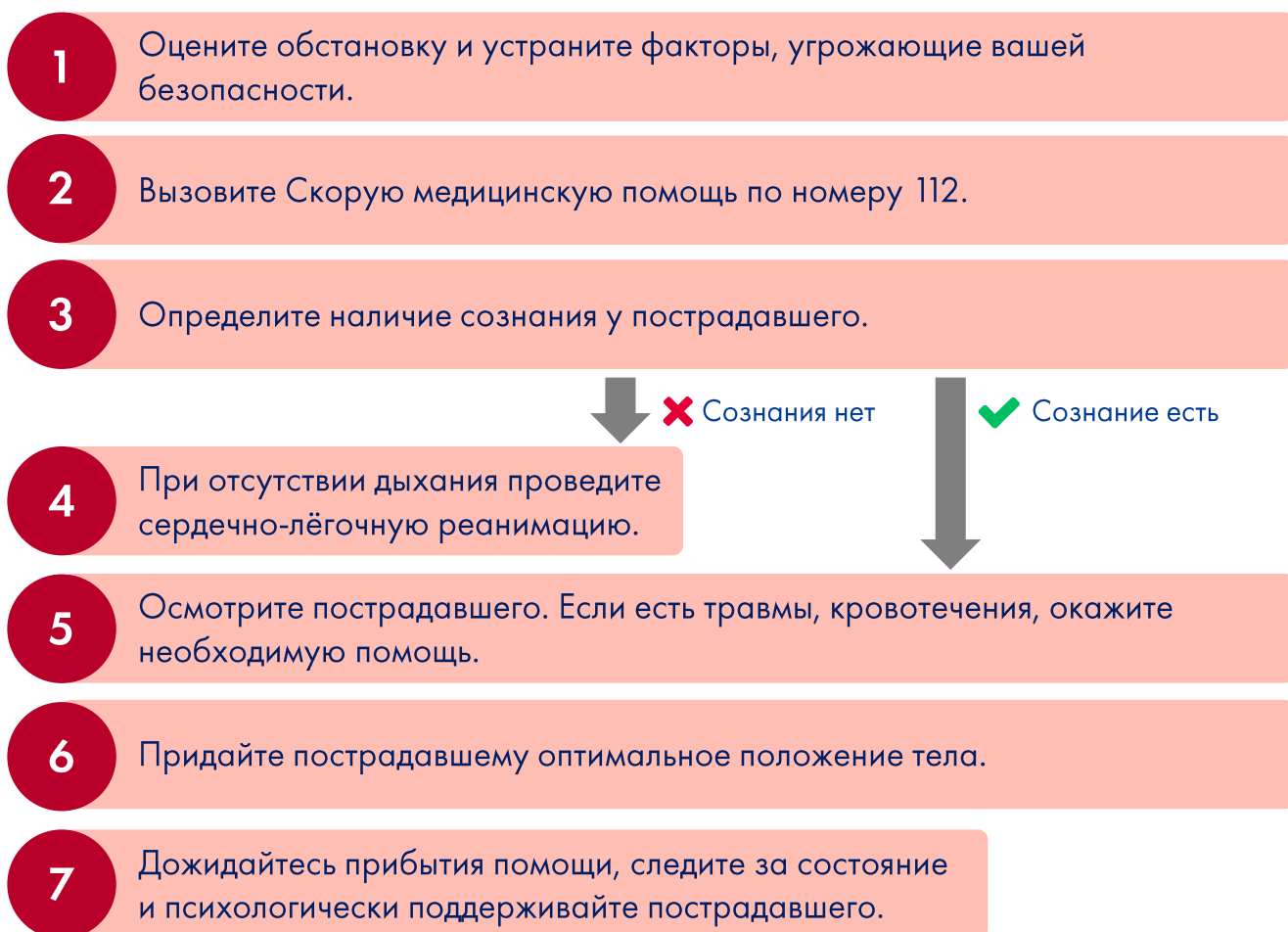
1. Паркуйте только в установленных местах стоянок.
2. Заберите с собой ключ зажигания
3. Сложите боковые створки, поднимите откидную платформу

Охрана труда

Действия при происшествиях

1. Окажите пострадавшему первую помощь, при необходимости вызовите Скорую помощь.
2. Постарайтесь остановить распространение аварийной, травмоопасной ситуации.
3. Постарайтесь сохранить обстановку происшествия до прибытия, если это не создает опасности для окружающих.
4. Сообщите своему руководителю о случившемся.

Универсальный алгоритм оказания первой помощи



Пожарная безопасность

В торговом комплексе пожар особенно опасен



- Много людей, в том числе покупателей, без единого плана действий. Возможны давка и паника.
- Сложные пути выхода. Риск заблудиться, выходы далеко.
- Много горючего. Огонь быстро распространяется, создает много жара.

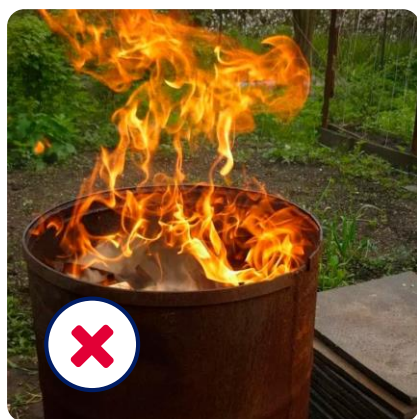
Каждый сотрудник Ленты должен ознакомиться с Процедурой П6-06 «Обеспечение пожарной безопасности» и соблюдать её требования.

За нарушение требований сотрудники несут ответственность: дисциплинарную, административную и даже уголовную.

[Процедура П6-06 доступна на Корпоративном портале.](#)

В компании применяются системы автоматической противопожарной защиты: пожарная сигнализация, автоматическое пожаротушение, система оповещения и эвакуации, противопожарные двери и шторы.

Что нельзя делать на территории ТК



Сжигать отходы



Копить отходы вне специальных мест



Хранить что-либо ближе 10 м от здания ТК

Пожарная безопасность

Что нельзя делать в помещениях ТК



Загромождать выходы и пути эвакуации



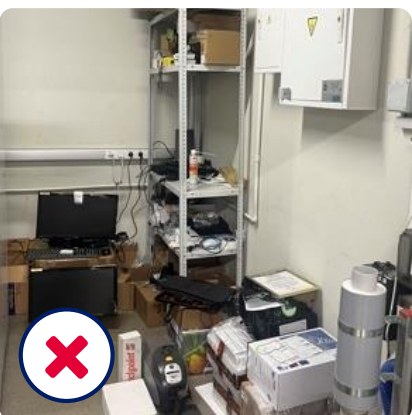
Загромождать пути эвакуации в торговом зале паллетами



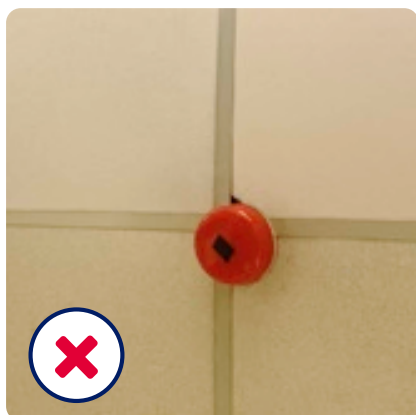
Загромождать пожарные шкафы, огнетушители



Хранить вещи на лестничных клетках



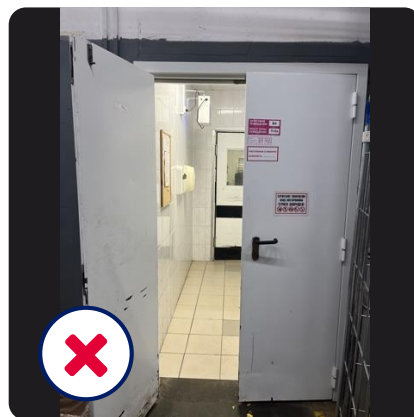
Хранить материалы в технич. помещениях



Закрывать пожарные извещатели



Оставлять включённую технику без присмотра



Фиксировать противопожарные и лестничные двери открытыми

Пожарная безопасность

Порядок действий при пожаре и эвакуации из ТК



1. С планом эвакуации ознакомьтесь заранее: где эвакуационных выходы, как к ним пройти?



2. Если увидели пожар, а система оповещения ещё не сработала:
— звоните по экстренному номеру 112
— нажимайте на красную кнопку ручного пожарного извещателя



3. Используйте огнетушитель, если возгорание не угрожает вашей жизни



4. Если услышали сигнал к эвакуации, прекратите работу и спокойно покиньте здание через ближайший безопасный выход. Не допускайте паники.



5. Если не разблокировался автоматически замок эвакуационного выхода, сделайте это вручную: нажмите на зелёную кнопку рядом с дверью.



6. После эвакуации следуйте к месту сбора. Оно отмечено специальным знаком и как правило находится на некотором расстоянии от здания. Скажите руководителю о своём присутствии.

Пожарная безопасность

Как использовать огнетушитель

Не касайтесь раструба углекислотного огнетушителя:
он охлаждается до – 70 градусов!



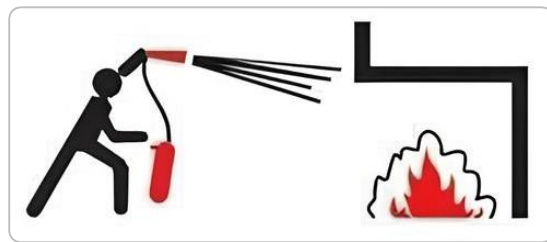
1. Сорвите пломбу,
выдерните чеку за кольцо



2. Направьте сопло на огонь,
нажмите ручку спуска



Начинайте тушить с основания



В нишах тушите сверху



Пользуясь огнетушителем, не рискуйте:
оцените обстановку и свои силы.

Если сомневаетесь в своей безопасности,
лучше просто эвакуируйтесь.

Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации

«Внимание всем!» — единый сигнал гражданской обороны: прерывистые гудки сирены привлекают внимание к сообщению об опасности.

Что делать при сигнале «Внимание всем!»

1. Включите радио или телевизор как можно быстрее.
2. Прослушайте сообщение МЧС: что случилось, как действовать.
3. Следуйте рекомендациям. Держите источник информации включённым.



ВЫКЛ

Отключите свет, газ, воду, отопительные приборы



Возьмите самые необходимые вещи



Закройте плотно окна и двери



Помогите детям и престарелым

При воздушном, ракетном нападении: укройтесь в ближайшем защитном сооружении, подвале, заглублённом помещении.

При радиационной, химической опасности: укройтесь в ближайшем защитном сооружении, используйте индивидуальные средства защиты, закройте мокрой тканью щели вокруг двери и вентиляционных отверстий.

При угрозе катастрофического затопления: прибудьте в сборный эвакуационный пункт, эвакуируйтесь в безопасный район.

Что взять с собой при эвакуации

Заранее подготовьте «тревожный чемоданчик» — укомплектованный рюкзак, в котором находятся:



ОДЕЖДА



РЕМОНТНЫЙ КОМПЛЕКТ



ЗАПАС ЕДИ И ВОДЫ



ПОСУДА ОДНОРАЗОВАЯ, НОЖ



ДОКУМЕНТЫ В НЕПРОМОКАЕМОМ ПАКЕТЕ



ФОНАРИК И ЗАПАС БАТАРЕЕК



СВЕЧА, СПИЧКИ, ЗАЖИГАЛКА



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



АПТЕЧКА



ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТЕЛЕФОНА С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ АККУМУЛЯТОРОМ

Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации

Как вести себя при обстреле и атаке БПЛА

Если вы в здании



1

СПУСТИТЕСЬ В ПОДВАЛ, НА НИЖНИЕ ЭТАЖИ ИЛИ В ПАРКИНГ ЗДАНИЯ, В КОТОРОМ НАХОДИТЕСЬ

Если нет подвала или паркинга

1

НАЙДИТЕ ПОМЕЩЕНИЕ С НЕСУЩИМИ СТЕНАМИ

2

СЯДЬТЕ НА ПОЛ У БЕТОННОЙ СТЕНЫ И ПРИГНИТЕСЬ

3

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ ОКОН

4

САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО В КВАРТИРЕ – ЭТО ВАННАЯ КОМНАТА



Если вы на улице



1

НЕ ПАНИКУЙТЕ!

2

ЕСЛИ УСЛЫШАЛИ СВИСТ СНАРЯДА, ПАДАЙТЕ НА ЗЕМЛЮ И ПРИКРОЙТЕ ГОЛОВУ РУКАМИ

3

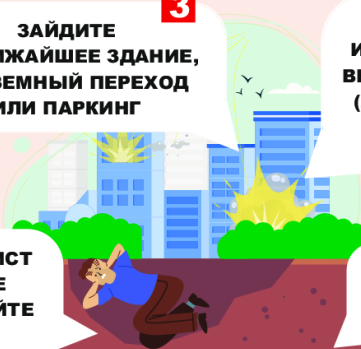
ЗАЙДИТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ЗДАНИЕ, ПОДЗЕМНЫЙ ПЕРЕХОД ИЛИ ПАРКИНГ

4

ЕСЛИ НЕТ ЗДАНИЙ ИЛИ ПОДЗЕМНЫХ ПЕРЕХОДОВ, ВЫБЕРИТЕ МЕСТО ДЛЯ УКРЫТИЯ (ЛЮБОЕ УГЛУБЛЕНИЕ/ВЫСТУП НА ЗЕМЛЕ ИЛИ БЕТОННЫЕ КОНСТРУКЦИИ)

5

ЛЕЖИТЕ В УКРЫТИИ, ПОКА ОБСТРЕЛ НЕ ПРЕКРАТИТСЯ



Если вы в авто или общественном транспорте

1

ОСТАНОВИТЕ МАШИНУ

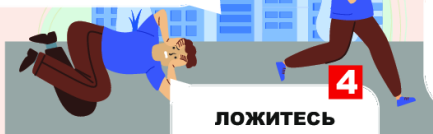


3

ОГЛЯНИТЕСЬ И НАЙДИТЕ БОЛЕЕ НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ – ПОДЪЕЗДЫ ДОМОВ, ПОДЗЕМНЫЕ ПЕРЕХОДЫ, ПАРКИНГ

2

ПОЛЗКОМ ПЕРЕМЕСТИТЕСЬ ОТ ТРАНСПОРТА



4

ЛОЖИТЕСЬ НА ЗЕМЛЮ

5

КОГДА ВЗРЫВЫ ПРЕКРАТИЛИСЬ, БЕГИТЕ К УКРЫТИЮ

После окончания обстрела



1 НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВЫХОДИТЬ ИЗ УКРЫТИЯ



2 ВНИМАТЕЛЬНО СМОТРИТЕ ПОД НОГИ



3 НЕ ПОДНИМАЙТЕ С ЗЕМЛИ НЕРАЗОРВАВШИЕСЯ БОЕПРИПАСЫ И ПРЕДМЕТЫ



4 ДЕРЖИТЕ ВОЗЛЕ СЕБЯ ДЕТЕЙ

Электробезопасность

Электрооборудование – источник повышенной опасности, потому что неправильное обращение с ним может привести к тяжёлым травмам и смерти.



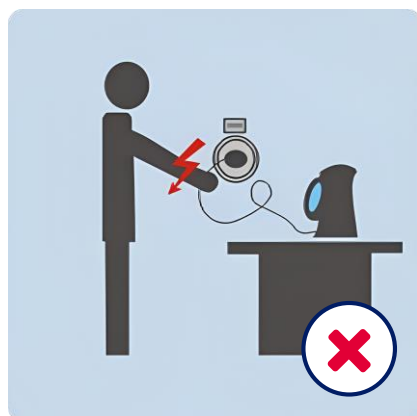
Такие знаки предупреждают об особой опасности. Запрещено самовольно снимать их с оборудования!

- Не прикасайтесь к оборудованию или ограждению, на котором установлен знак
- Не включайте оборудование, пока его ремонтирует специалист.



Запрещено ремонтировать самостоятельно приборы, розетки, провода.

Ремонт оборудования делают только специалисты по ремонту.



Запрещено выдергивать вилку из розетки за шнур. Беритесь только за саму вилку.

Электробезопасность



Запрещено переносить или передвигать оборудование, включенное в электрическую сеть. Чтобы передвинуть, выключите его из электросети.



Следите за исправностью электроприборов, не допускайте их случайного повреждения.



Сразу отключайте электроприбор от сети, если почувствовали запах гари.



Сообщите руководителю, если оборудование повреждено!

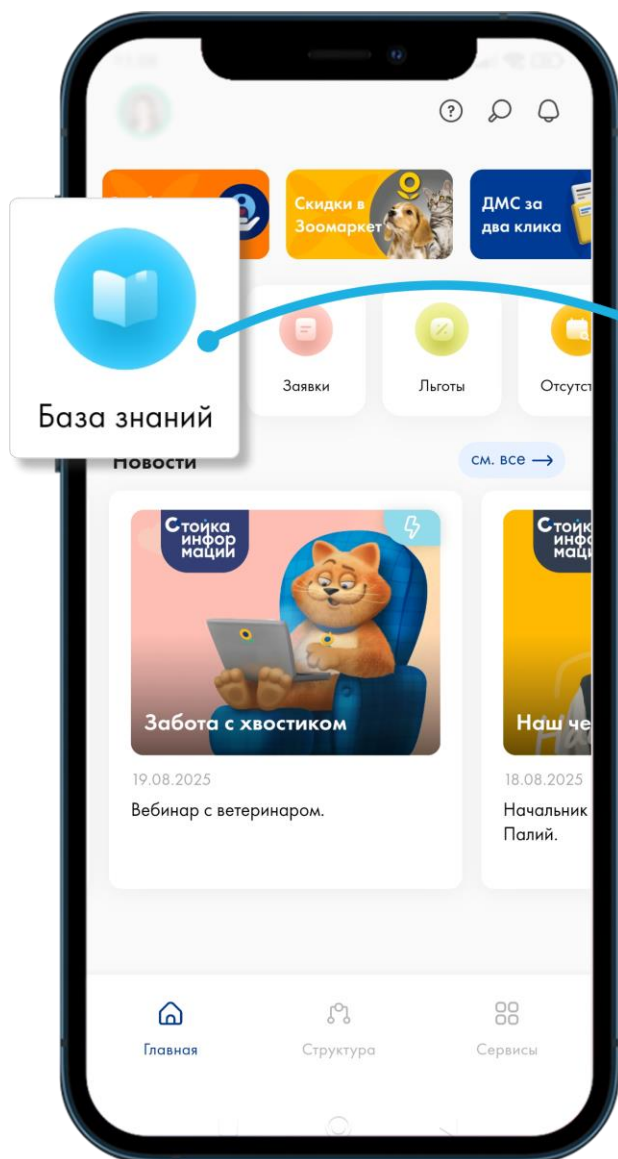
Уголок безопасности

Узнать больше о нормах безопасности можно в «Уголке охраны труда».

Чтобы попасть в него, используйте qr-код или перейдите в мобильном приложении Лента.Спутник по этому пути:



trud.lenta.com



- Важные документы >
- Безопасность >
- Охрана труда >
- Действия в чрезвычайных ситуациях >
- Уголок охраны труда >
- Памятка по оказанию первой помощи >