



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

в г. Миассе

УТВЕРЖАЮ:  
Директор филиала  
ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)» в г. Миассе



С.Г. Соловьев  
2021г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности для преподавателей при проведении  
учебно-тренировочных занятий  
ИОТ 203-31-21

г. Миасс, 2021 г.

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К проведению занятий допускаются преподаватели кафедры, прошедшие вводный инструктаж по охране труда в службе охраны труда с отметкой о прохождении в журнале вводного инструктажа и контрольном листе поступающего на работу; прошедшие первичный (или повторный) инструктаж по охране труда на рабочем месте с отметкой в журнале инструктажа на рабочем месте для сотрудников.

1.2. Сотрудники кафедры должны соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка ЮУрГУ и установленные в университете режимы труда и отдыха.

1.3. Режим труда и отдыха устанавливается в зависимости от вида и категории трудовой деятельности и согласно расписанию занятий на факультете.

1.4. Продолжительность обеденного перерыва определяется действующим законодательством о труде и Правилами внутреннего трудового распорядка ЮУрГУ.

1.5. В процессе труда на преподавателей кафедры могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

### **а) Физические факторы:**

- Повышенная температура воздуха рабочей зоны. Действие фактора: способствует нарушению теплообменных процессов в организме, может привести к перегреву и тепловому удару.

- Пониженная температура воздуха рабочей зоны. Действие фактора: способствует нарушению теплообменных процессов в организме, вызывает различные острые и хронические заболевания.

- Повышенный уровень шума на рабочем месте. Действие фактора: способствует снижению остроты слуха, нарушению функционального состояния сердечнососудистой и нервной системы.

- Пониженная влажность воздуха рабочей зоны. Действие фактора: вызывает неприятное ощущение сухости слизистых оболочек дыхательных путей, затрудняет дыхание.

- Повышенная влажность воздуха рабочей зоны. Действие фактора: затрудняет теплообмен между организмом человека и окружающей средой.

- Повышенная подвижность воздуха. Действие фактора: вызывает потерю организмом человека тепла и может быть причиной простудных заболеваний.

- Пониженная подвижность воздуха. Действие фактора: способствует повышенному содержанию в воздухе пыли, токсичных выделений, запахов, вызывает повышенную утомляемость работника, головокружение, аллергические и другие заболевания.

- Недостаточная освещенность рабочей зоны. Действие фактора: зрительное утомление, боль в глазах, общая вялость, снижение внимания, возможность травмирования, развитие близорукости, уменьшение остроты зрения.

- Повышенная пульсация светового потока. Действие фактора: зрительное утомление, головная боль.

- Отсутствие или недостаток естественного света. Действие фактора: ультрафиолетовая недостаточность.

- Повышенная яркость света. Действие фактора: зрительное утомление.

#### **б) Психофизиологические факторы:**

I. Физические перегрузки (нахождение в позе «стоя» или пребывание в вынужденной позе). Действие фактора: возможны заболевания опорно-двигательного аппарата, сосудистые заболевания.

##### II. Нервно-психические перегрузки:

- перенапряжение анализаторов (сенсорные нагрузки). Действие фактора: возникает утомление, приводящее к снижению внимания;

- монотонность труда. Действие фактора: приводит к повышенной утомляемости, снижению внимания, и как следствие, к возможности травмирования работника;

- эмоциональные перегрузки. Действие фактора: возможны заболевания сердечно-сосудистой системы;

- умственное перенапряжение (интеллектуальные нагрузки). Действие фактора: вызывает заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем.

#### **в) Биологические факторы:**

Микроорганизмы-продуценты, живые клетки и споры, содержащиеся в бактериальных препаратах, патогенные микроорганизмы – возбудители инфекционных заболеваний. Передаются при непосредственном контактировании с объектом или через промежуточную среду – воздух, воду, объекты и предметы общего пользования и др.

Действие фактора: инфекционные и паразитарные заболевания, однородные с той инфекцией, с которой работники находятся в контакте во время работы. Для сотрудников и студентов это может быть наличие в воздухе рабочей зоны вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания, грипп и т.п., а также аллергические заболевания: конъюнктивит, ринит, ринофарингит, ринофаринголарингит, риносинусит и т.п.

1.6. В помещениях и учебных аудиториях запрещается хранить легковоспламеняющиеся, взрывоопасные вещества и вещества неизвестного происхождения.

1.7. В случае возникновения пожара каждый сотрудник обязан:

- немедленно сообщить о пожаре в пожарную охрану по тел. 01, при этом нужно сообщить адрес университета, место возникновения пожара, свою фамилию; по внутреннему телефону 93-88 - в дежурную часть службы безопасности; 94-48 - пульт противопожарной безопасности; 36-24 - пульт центрального наблюдения;

- сообщить о пожаре руководителю подразделения и другим сотрудникам;
- принять меры к эвакуации людей из помещений;
- одновременно с эвакуацией приступить к тушению пожара своими силами и имеющимися средствами пожаротушения;
- удалить из помещений материалы и предметы, попадающие в пожарную зону и вызывающие факторы вторичного поражения;
- при загорании проводов и электрооборудования, перед тушением пожара, еще раз убедиться в отключении напряжения в электросети;
- эвакуировать материальные ценности и имущество;
- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого все имеющиеся средства.

1.8. При прибытии пожарных, руководитель подразделения обязан проинформировать руководителей пожарной части об отсутствии или наличии людей в горящих или задымленных помещениях, о конструктивных или технологических особенностях объекта (помещений), количестве и пожароопасных, токсических свойствах отделочных хранимых или используемых материалов, веществ и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара.

1.9. Лица, виновные в нарушении правил пожарной безопасности в зависимости от характера нарушений и их последствий, несут ответственность в дисциплинарном, административном или уголовном порядке.

1.10. Существуют следующие способы тушения пожара:

Для тушения пожаров используют следующие средства: воду, сыпучие материалы (песок), покрывала тяжелые (асбестовые или шерстяные), углекислотные и порошковые огнетушители.

Наиболее распространенным, дешевым и доступным средством тушения является вода. Для использования воды при тушении пожара в университете имеются пожарные краны (ПК). При пользовании пожарным краном нельзя держаться голыми руками за брезентовый рукав, т.к. мокрый брезент может ободрать руки до костей и нельзя открывать кран на полную мощность, т.к. можно не справиться с напором воды. Водой нельзя тушить электрооборудование под напряжением.

Для тушения загоревшихся электроустановок и электрооборудования, находящегося под напряжением используются углекислотные огнетушители ОУ-2, ОУ-5, ОУ-7 и порошковые огнетушители ОП-5.

Приведение в действие огнетушителя типа ОУ-2, ОУ-5, ОУ-7. Освободить запор огнетушителя.левой рукой направить раструб так, чтобы выбрасываемая из него струя газа и снега падала в очаг огня. Правой рукой вращать маховик вентиля против часовой стрелки до отказа. При пользовании этим огнетушителем нельзя держаться голыми руками за раструб, т.к. раструб охлаждается до  $-72$  градусов  $С^{\circ}$ .

При работе с порошковым огнетушителем типа ОП-5 необходимо: выдернуть чеку, надавить на рычаг и направить сопло на огонь.

Для тушения загоревшихся установок и электрооборудования можно также применять песок. Песок должен храниться в доступных местах, в ящиках в сухом состоянии.

Для тушения одежды на человеке можно использовать тяжелые покрывала, чтобы прекратить доступ кислорода к огню и порошковые огнетушители, которые неопасны для человека.

1.11. Преподаватель кафедры обязан знать и соблюдать правила личной гигиены:

- приходить на работу чистой одежде и обуви;
- постоянно следить за чистотой тела, рук, волос;
- мыть руки с мылом после посещения туалета, соприкосновения с загрязненными предметами, по окончании работы.

1.12. О каждом случае травмирования, ухудшения состояния здоровья, неисправности оборудования сотрудник обязан поставить в известность своего непосредственного руководителя (заведующего кафедрой), оказать пострадавшему доврачебную помощь.

1.13. Преподаватель несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по его вине. За нарушение (не выполнение) требований нормативных актов по охране труда работник привлекается к дисциплинарной, материальной и уголовной ответственности в соответствии с законодательством РФ.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Перед началом занятий преподаватель должен:

- провести переключку студентов, убедиться в отсутствии у студентов медицинских противопоказаний для проведения занятия;

- проверить у студентов наличие специальной одежды и обуви для занятий, отсутствие колец с камнями, браслетов и другой бижутерии;
- провести инструктаж по мерам безопасности при проведении занятия;
- провести разминку.

2.2. При занятиях по лыжной подготовке преподаватель должен:

- проверить допустимую для занятий температуру воздуха и допустимую скорость ветра;
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви;
- проверить состояние лыжни или трассы.

2.3. При занятиях по легкой атлетике и проведении спортивных игр преподаватель должен:

- проверить состояние помещений на предмет выбоин, торчащих из пола гвоздей, сколов и шероховатостей; в природных условиях – на наличие на спортивной площадке камней, веток, различных неровностей.
- убедиться, что находящиеся поблизости предметы (столы, подставки, ограждения окон и зала и др.) не представляют опасности.

2.4. При занятиях по гимнастике преподаватель должен:

- проверить состояние помещения на предмет выбоин, торчащих из пола гвоздей, сколов и шероховатостей;
- проверить состояние спортивного инвентаря и гимнастических снарядов;
- проверить надежность крепления основных частей снарядов;
- положить гимнастические маты в места соскока со снарядов так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. При занятиях по плаванию преподаватель должен:

- проверить спортивный инвентарь и оборудование, при обнаружении неисправности поставить в известность дежурного инструктора и до ликвидации неисправностей занятия не проводить;
- обеспечить организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;

2.6. На занятиях в тренажерном зале преподаватель должен:

- проветрить тренажерный зал;
- проверить у студентов наличие спортивной одежды и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- проверить исправность и надежность установки и крепления тренажеров;

- провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам занятий на тренажерах;

- о проведенном инструктаже произвести запись в журнале.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Во время проведения занятий преподаватель должен:

- следить за соблюдением студентами дисциплины;
- следить за физическим и эмоциональным состоянием студентов, не допускать конфликтных ситуаций.

3.2. При занятиях по лыжной подготовке преподаватель должен:

- контролировать интервал при движении на лыжах по дистанции 3–4 м, при спусках с горы – не менее 30 м;
- контролировать правильность выполнения спуска с горы;
- при поломе или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути направить занимающегося к лыжной базе.

3.3. При занятиях по легкой атлетике и проведении спортивных игр преподаватель должен:

- применять регламентированные перерывы для отдыха студентов;
- во время перерывов проветривать помещение при занятиях в спортивном зале;
- занятия на открытых площадках проводить, исходя из погодных условий.

Занятия не проводятся: во время осадков, при наличии на поверхности площадки (грунта) луж, грязи, наледи.

3.4. При занятиях по гимнастике преподаватель должен:

- контролировать правильность выполнения упражнений и страховки студентов;
- контролировать соблюдение достаточных интервалов между студентами при выполнении упражнений потоком (один за другим) во избежание столкновений.

3.5. При занятиях по плаванию преподаватель должен:

- входить в помещение ванны плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним группы покинут помещение ванны;
- следить за соблюдением студентами дисциплины в воде, при нахождении на бортиках, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна;

- прекратить занятия и проконтролировать выход всех студентов из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии, при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью студентов.

3.6. Во время проведения занятий преподаватель должен:

- не допускать студентов к выполнению упражнений на неисправных, не надежно укрепленных тренажерах;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

- требовать от студентов строгого выполнения всех команд и замечаний преподавателя.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций следует:

- прервать занятия;

- эвакуировать людей из опасной зоны;

- оказать пострадавшим доврачебную медицинскую помощь и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение;

- сообщить администрации или соответствующим службам;

- оценить опасную ситуацию и, не рискуя здоровьем, приступить к ликвидации или снижению опасности ситуации.

4.2. Во всех случаях обнаружения пожара или его признаков (дым, запах гари) необходимо немедленно вызвать пожарную команду (тел. 01) и сообщить о происшествии руководителю (заведующему кафедрой).

4.3. При несчастном случае поставить в известность вышестоящее руководство. Оказать помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь (03) и сохранить обстановку на месте происшествия несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других работников и не приведет к аварии.

Доврачебная помощь должна быть оказана немедленно непосредственно на месте происшествия. После оказания первой помощи пострадавший должен быть направлен в ближайшее лечебное учреждение. Доврачебную помощь при несчастных случаях должен уметь оказывать каждый работник.

Оказывающий помощь должен знать:

- основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека;

- общие принципы оказания первой помощи и ее приемы применительно к характеру полученного пострадавшим повреждение.

Оказывающий помощь должен уметь:

- оценивать состояние пострадавшего, и определять в какой помощи он, прежде всего, нуждается;
- обеспечивать свободную проходимость верхних дыхательных путей;
- выполнять непрямой массаж сердца и искусственное дыхание и оценивать их эффективность;
- локализовать поврежденную часть тела при переломе костей, тяжелом ушибе, термическом поражении;
- использовать подручные средства при переноске и транспортировке пострадавших;
- пользоваться аптечкой при оказании первой помощи;
- устранять воздействие на организм повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавшего, оценить состояние пострадавшего;
- определить характер и тяжесть травм, наибольшую угрозу для жизни пострадавшего и последовательность мероприятий по его спасению;
- поддержать жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского работника;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача, там, где это возможно, по телефону (03) (диспетчерская служба – 112, пункт централизованной охраны – 30-02), либо принять меры по транспортировке пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

Помощь пострадавшему, оказываемая не медицинским работником, не должна заменять помощь со стороны медицинского персонала и должна оказываться лишь до прибытия врача.

#### **4.3.1. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, растяжениях**

В зависимости от повреждения необходимо проводить следующие мероприятия:

- при переломе или вывихе ключицы появляется боль, усиливающаяся при попытке движения плечевым суставом, явно выраженная припухлость. При этом необходимо положить в подмышечную впадину с поврежденной стороны небольшой кусок ваты, прибинтовать к туловищу руку, согнутую в локте под прямым углом, повесить руку к шее косынкой или бинтом. Бинтовать следует от больной руки на спину;

- при переломе ребер возникает боль при дыхании, кашле и движении. При этом надо туго бинтовать грудь или стянуть ее полотенцем во время выдоха;

- при повреждении головы (переломе черепа - кровотечение из ушей и рта, бессознательное состояние; при сотрясении мозга - головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания) пострадавшего необходимо уложить на спину, на голову наложить тугую повязку, при наличии раны - стерильную, положить "холод", обеспечить полный покой до прибытия врача;

- при повреждении позвоночника возникает резкая боль в позвоночнике, невозможность согнуть спину и повернуться. При этом необходимо осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску, снятую с петель дверь или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы при переворачивании его туловище не прогибалось (во избежание повреждения спинного мозга). Транспортировать также на доске или в положении лицом вниз на носилках;

- при переломе костей таза возникает боль в паху, в области крестца, невозможно поднять выпрямленную ногу. При этом, под спину пострадавшего необходимо подсунуть широкую доску, уложить его в положение "Лягушка", т.е. согнуть его ноги в коленях и развести в стороны, стопы сдвинуть вместе, под колени подложить валик из одежды. Нельзя пострадавшего поворачивать на бок, сажать и ставить на ноги (во избежание повреждения внутренних органов).

На ушибленные части тела нужно наложить тугую повязку и прикладывать к ним поверх повязки холодные предметы (снег, лед, завернутые в полотенце или в резиновый мешок, бутыл с холодной водой). Необходимо обеспечить полный покой ушибленной части тела. Для этого руку при ее ушибе подвешивают на косынке, бинте, платке и др., а при ушибе ног, туловища, живота, головы пострадавший должен лежать.

Смазать место ушиба йодной настойкой следует только при наличии ссадин и царапин.

При сильных ушибах рук, если подозревают в ней переломы и вывихи, необходимо наложить на руку шину и подвесить ее на косынке, платке, ремне и т.д. При аналогичном повреждении ноги - наложить шину, уложить пострадавшего на носилки и отправить в медпункт. В качестве шин можно использовать дощечку, фанерку, полку и т.п. Перед наложением шина обертывается ватой или мягким материалом (белье, одежда и т.п.). При открытом переломе (видна рана с торчащими обломками кости) сначала следует перевязать рану, а затем наложить шину.

Запрещается при ушибах, переломах и вывихах ощупывать место повреждения, вправлять вывихи и обломки костей.

Если на человека упало что-то тяжелое, необходимо срочно его вытащить из-под тяжести. После освобождения пострадавшего нужно туго забинтовать и приподнять поврежденную конечность, подложив под нее валик из одежды. Поверх бинта положить "холод" для уменьшения всасывания токсических веществ, образующихся при распаде поврежденных тканей.

При растяжении связок в голеностопном и лучезапястном суставах возникает резкая боль в суставах и припухлость. Помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя поврежденного участка, прикладывании "холода". Поврежденные ноги должны быть приподняты, поврежденные руки - подвешены на косынке.

#### **4.3.2. Первая помощь при обмороке**

При обмороке необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую дыхание, обеспечить приток свежего воздуха, дать пострадавшему выпить холодной воды, если это возможно, дать понюхать нашатырный спирт. Лицо и грудь можно смочить холодной водой, но класть холод не следует.

#### **4.3.3. Первая помощь при утоплении**

Объем первой помощи пострадавшему определяется его состоянием.

Пострадавший в сознании, пульс и дыхание удовлетворительное, жалоб на затрудненное дыхание нет. В этом случае пострадавшего раздевают, укладывают на жесткое покрытие так, чтобы голова оказалась запрокинутой, протирают сухим полотенцем, укрывают теплым одеялом и доставляют в лечебное учреждение.

Пострадавший без сознания, пульс слабый, дыхание затруднено. В этом случае выдвигают у него нижнюю челюсть, для предотвращения смыкания рта, между зубов вставляют твердый предмет (в крайнем случае, скрутку бинта). При необходимости очищают полость рта и носа, освобождают легкие от воды и производят искусственное дыхание. Вызывают врача и доставляют пострадавшего в больницу.

Для удаления воды из легких и желудка пострадавшего кладут лицом вниз на его сомкнутые руки и периодически надавливают на лопатки. Или кладут нижней частью грудной клетки на согнутую в колене ногу спасателя, затем одной рукой поддерживают голову пострадавшего, а другой нажимают между лопатками.

Пострадавший без сознания, дыхания нет, сердцебиение и пульс отсутствуют. Тогда освобождают дыхательные пути от воды. Если жидкости в дыхательных путях нет, производят искусственное дыхание и непрямой массаж сердца до появления самостоятельных сокращений и дыхания или до прибытия врача. Пострадавший срочно доставляется в лечебное учреждение.

### *Производство искусственного дыхания*

Искусственное дыхание при наличии сердцебиения следует производить только в случае, если пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно с всхлипыванием), а также, если дыхание пострадавшего постоянно ухудшается.

Начинать искусственное дыхание следует немедленно после освобождения пострадавшего от электротока, и производить непрерывно до достижения устойчивого дыхания или до появления признаков смерти (появления трупных пятен или трупного окоченения).

Во время производства искусственного дыхания необходимо постоянно наблюдать за лицом пострадавшего. Если он пошевелит губами или веками, сделает глотательное движение гортанью (кадыком), нужно проверить возможность самостоятельного его вдоха.

Перед производством искусственного дыхания необходимо освободить пострадавшего от стесняющей дыхание одежды - расстегнуть галстук или шарф, расстегнуть брюки и т.д.

Способ для производства искусственного дыхания - "рот в рот" или "рот в нос", скорость вдвухания воздуха 10-12 вдохов в минуту, т.е. через 5-6 секунд.

### *Непрямой массаж сердца*

При нарушении или отсутствии у пострадавшего пульса, и при наличии дыхания, проводится наружный массаж сердца.

Массаж сердца производится путем ритмичных сжатий сердца через переднюю стенку грудной клетки при надавливании на подвижную нижнюю часть грудины. Надавливание производится с частотой 60-70 раз в минуту так, чтобы грудина смещалась к позвоночнику на 3-4 см (для полных людей на 5-6 см). Пострадавший укладывается перед массажем сердца на жесткую поверхность (низкий стол, скамейку или на пол).

Если помощь оказывает один человек, то при одновременном производстве искусственного дыхания и массажа сердца должна соблюдаться следующая последовательность: два вдвухания в нос или рот, 15 надавливаний на грудную клетку и затем вновь повторяется последовательность (2 вдвухания, 15 надавливаний и т.д.), цикл 2:15.

В случае оживления (реанимации) двумя и более людьми после одного вдоха нужно делать 5 надавливаний на грудь пострадавшего, т.е. цикл 1:5.

После появления первых признаков оживления наружный массаж сердца и искусственное дыхание следует продолжать в течение 5-10 минут.

## 5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По окончании занятий следует:

- направить занимающихся в бытовые помещения;
- при обнаружении у занимающихся царапин, ссадин, ушибов необходимо воспользоваться аптечкой или обратиться в медпункт за врачебной помощью;
- после занятий на открытой площадке обратить внимание на возможные укусы насекомых (клещей), наиболее активных и опасных в весеннее время. При подозрении на укусы или обнаружении клещей на теле незамедлительно обратиться за медицинской помощью;
- после выхода занимающихся из бытовых помещений осмотреть шкафы и помещения, удалить посторонние предметы, осмотреть окна, отключить вентиляцию и электрическое освещение;

5.2. По окончании занятий по плаванию следует:

- провести окончание занятий по сигналу;
- после выхода группы занимающихся из воды провести построение и переключку;
- провести организованный уход в душевые и раздевалки.

5.3. По окончании занятий необходимо:

- привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность;
- проветрить тренажерный или спортивный зал.

Разработал:

Ст. преподаватель кафедры СГ и ПД

В.Л. Ившин

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ХР

Д.В. Старченков

Специалист по ОТ

К.Н. Белкова

