


**Государственное автономное образовательное учреждение
«Республиканский олимпиадный центр»**

«Согласовано»

Председатель профкома

 С.К. Губеева

«Утверждаю»

Директор ГАОУ «РОЦ»


Г.И. Исламова



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА

ИОТ № 018-19

г. Казань.

**Государственное автономное образовательное учреждение
«Республиканский олимпиадный центр»**

**Инструкция по охране труда
для специалиста**

ИОТ 018-19

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе с использованием персональных компьютеров, копировально-множительной техники, факсимильных аппаратов и другого офисного оборудования допускаются специалисты, имеющие соответствующую выполняемой работе квалификацию, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, обученные безопасности труда при работе с офисным оборудованием.

1.2. Женщины со времени установления беременности должны быть переведены на работы, не связанные с использованием персональных компьютеров, или для них должно быть ограничено время работы с персональным компьютером (не более 3 часов за рабочую смену).

1.3. Для выполнения работ с офисным электрическим оборудованием следует изучить инструкции по его эксплуатации, пройти специальный инструктаж и получить группу I допуска по электробезопасности.

1.4. Специалисты, выполняющие работу с использованием персональных компьютеров, копировально-множительной техники, факсимильных аппаратов и другого офисного оборудования, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должны проходить повторный инструктаж по охране труда.

1.5. В случае нарушения требований безопасности труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней специалисты должны пройти внеплановый инструктаж.

1.6. Специалисты, не прошедшие своевременно инструктажи по охране труда и не имеющие группу I по электробезопасности, к самостоятельной работе не допускаются.

1.7. Специалисты, показавшие неудовлетворительные навыки и знания требований безопасности при работе с офисным оборудованием, к самостоятельной работе не допускаются.

1.8. Специалисты, допущенные к постоянной работе на персональном компьютере (более 50% рабочего времени), перед поступлением на работу и в дальнейшем периодически (не реже 1 раза в год) должны проходить медицинские осмотры.

1.9. Специалисты, допущенные к самостоятельной работе, должны знать: правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с офисным оборудованием, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на человека.

1.10. Специалист, направленный для участия в несвойственных его должности работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.11. Специалистам запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым они не обучены.

1.12. Во время работы на специалистов могут воздействовать, в основном, следующие опасные и вредные производственные факторы:

— перенапряжение зрительного анализатора при длительной работе за экраном монитора;

— длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам;

— ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы персональных компьютеров;

— статическое электричество;

— движущиеся части копировально-множительной техники;

— загрязнение рук химическими веществами, входящими в состав красок, порошков копировально-множительной техники;

— недостаточная освещенность рабочего места;

— электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус может пройти через тело человека;

— повышенное скольжение (вследствие обледенения, увлажнения поверхностей, по которым перемещается сотрудник);

— возможность спотыкания о препятствия во время ходьбы.

1.13. Специалисты, в особенности работающие на персональных компьютерах, должны соблюдать установленные для них режимы труда и отдыха.

1.14. Для предупреждения возможности возникновения пожара специалисты должны соблюдать требования пожарной безопасности сами и не допускать нарушений со стороны других работников и посетителей.

1.15. Для предупреждения заболеваний следует знать и соблюдать правила личной гигиены.

1.16. В случае заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха следует сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.

1.17. Если сотрудник оказался свидетелем несчастного случая, он должен оказать пострадавшему первую помощь и сообщить о случившемся руководителю.

1.18. Руководители и специалисты должны уметь оказать первую помощь, в том числе при поражении электрическим током, пользоваться медицинской аптечкой.

1.19. Специалист, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий — и к уголовной; если нарушение связано с причинением материального ущерба, то виновный

может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

2.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы специалисту следует рационально организовать свое рабочее место.

2.2. Специалисты должны знать о том, что площадь на одно рабочее место пользователя персонального компьютера на базе электроннолучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6,0 м, а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических, плазменных) — 4,5 м.

2.3. При использовании персонального компьютера на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств — принтера, сканера и др.) с продолжительностью работы менее 4 часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м на одно рабочее место пользователя.

2.4. Если в помещении расположены несколько рабочих мест, то расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов — не менее 1,2 м.

2.5. Не рекомендуется располагать видеомонитор экраном к окну.

2.6. Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.

2.7. Для повышения контрастности изображения перед началом работы следует очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.

2.8. Специалист должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.9. Перед началом работы на офисном оборудовании необходимо его осмотреть и убедиться в полной исправности, в том числе визуально проверить исправность электрического шнура, вилки и розетки, с помощью которых осуществляется питание этого оборудования.

2.10. Перед началом работы нужно убедиться в достаточности и равномерности освещения рабочего места; кроме того, должны отсутствовать резкие тени, а все предметы должны быть отчетливо различимы.

3.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Специалист должен включать офисное оборудование в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

3.2. Для подключения офисного оборудования к электрической сети необходимо использовать шнур питания, поставляемый в комплекте с оборудованием; не следует использовать для этой цели самодельные электрические шнуры.

3.3. Специалист должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.

- 3.4. При помощи поворотной площадки монитор персонального компьютера должен быть отрегулирован в соответствии с рабочей позой работника.
- 3.5. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе с персональным компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.
- 3.6. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с персональным компьютером.
- 3.7. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.
- 3.8. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.
- 3.9. Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.
- 3.10. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной — не менее 500 мм, глубиной на уровне колен — не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног — не менее 650 мм.
- 3.11. Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать:
- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
 - поверхность сиденья с закругленным передним краем;
 - регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углам наклона вперед до 15° и назад до 5° ;
 - высоту опорной поверхности спинки 300 ± 20 мм, ширину — не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости — 400 мм;
 - угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах $\pm 30^\circ$;
 - регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм;
 - стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной -50-70 мм;
 - регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 ± 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500 мм.
- 3.12. Рабочее место пользователя персональным компьютером следует оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20° .
- 3.13. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.
- 3.14. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной,

регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

3.15. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.16. Для уменьшения напряжения зрения следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый, желто-коричневый; по возможности следует избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего, ярко-зеленого.

3.17. Для уменьшения зрительной утомляемости пользователю предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.

3.18. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления пользователю следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.19. Для снятия зрительного и позотонического напряжения пользователю в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1-3 мин.

3.20. Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления рекомендуется выполнять специальные комплексы физических упражнений.

3.21. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

3.22. Все работы на копировально-множительной технике должны выполняться в соответствии с инструкцией по ее эксплуатации.

3.23. Копировально-множительная техника должна быть снабжена гибким шнуром с исправной штепсельной вилкой; конструкция штепсельных вилок должна исключать возможность сочленения их с розетками, рассчитанными на другое напряжение.

3.24. Копировально-множительная техника, имеющая любые дефекты или неисправности оказывающие влияние на безопасность труда, не должна допускаться к эксплуатации.

3.25. Во избежание возможности возникновения пожара нельзя допускать скопление бумажной пыли на конструктивных элементах копировально-множительной техники.

3.26. Во избежание пожара в помещении, где выполняются копировально-множительные работы, запрещается курить, зажигать спички, пользоваться огнем и открытыми электронагревательными приборами.

3.27. При непосредственной работе с химическими веществами (например, с порошками и т.п.) следует помнить о том, что они могут представлять опасность для здоровья человека; поэтому не рекомендуется во время работы трогать руками лицо, полости рта и носа, глаза.

3.28. Для предупреждения неблагоприятного воздействия на организм человека вредных веществ, содержащихся в материалах, применяемых в копировально-множительной технике, помещение, в котором производятся эти работы, должно быть оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией или иметь хорошую естественную вентиляцию.

3.29. При выполнении периодического технического обслуживания следует проявлять осторожность и руководствоваться инструкцией по эксплуатации конкретного типа офисного оборудования.

3.30. Во избежание случаев электротравматизма выполнять любые работы, в том числе по обслуживанию копировально-множительной техники, находящейся под напряжением электрической сети, запрещается.

3.31. Во время работы нужно быть вежливым, вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда.

3.32. Во время работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

3.33. Специалистам следует проявлять осторожность при передвижении по территории учреждения.

3.34. При передвижении по территории следует обращать внимание на неровности на поверхности и скользкие места, остерегаться падения из-за поскользывания.

3.35. Если на пути следования имеются какие-либо препятствия, следует обойти эти препятствия.

3.36. Во избежание травмирования головы нужно быть внимательным при передвижении возле низкорасположенных конструктивных элементов зданий и сооружений.

4.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При обнаружении каких-либо неполадок в работе офисного оборудования необходимо прекратить работу, выключить машину и сообщить об этом непосредственному руководителю для организации ремонта.

4.2. Специалистам не следует самим устранять технические неполадки оборудования.

4.3. При несчастном случае, внезапном заболевании необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся.

4.4. Специалисты должны уметь оказывать первую помощь при ранениях; при этом он должен знать, что всякая рана легко может загрязниться микробами, находящимися на ранищем предмете, коже пострадавшего, а также в пыли, на руках оказывающего помощь и на грязном перевязочном материале.

4.5. Если произошла травма вследствие воздействия электрического тока, то меры оказания первой помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший после освобождения его от действия электрического тока:

4.5.1. Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, его следует уложить в удобное положение и до прибытия врача

обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом; ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться.

4.5.2. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать водой и обеспечить полный покой.

4.5.3. Если пострадавший плохо дышит (очень редко и судорожно), ему следует делать искусственное дыхание и массаж сердца; при отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и пульса) нельзя считать его мертвым, искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача; вопрос о бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решает врач.

4.6. При возникновении пожара необходимо немедленно сообщить об этом в пожарную охрану, руководителю работ и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя, внутреннего пожарного водопровода, установки пожаротушения и т.п.).

4.7. Каждый сотрудник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан немедленно уведомить об этом пожарную охрану **по телефону 01**.

4.8. До прибытия пожарной охраны сотрудник обязан принимать меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара.

4.9. Следует организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

5.ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании работы работник должен выключить офисное оборудование и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Специалист должен привести в порядок рабочее место, убрать дискеты, документацию и т.п.

5.3. По окончании работы необходимо тщательно вымыть руки теплой водой с мылом.

5.4. После окончания работы, при передвижении по территории учреждения, следует соблюдать осторожность, особенно в условиях неудовлетворительного состояния покрытия (в снег, гололед и др.).

Составил: Инженер по ГО и ТБ

И.М.Нурғалиев