

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома



Л.М. Кривенцева

2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГПОАУ АО АПК



М.В.Котенко

2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА СТАРШЕГО МЕТОДИСТА ИОТ-20-2021

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К работе старшего методиста допускается специалист, имеющий необходимую теоретическую и практическую подготовку, прошедший вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда и получивший допуск к самостоятельной работе.

1.2. Старший методист, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по охране труда; в случае нарушения требований охраны труда, а также при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней, он должен пройти внеплановый инструктаж.

1.3. Старший методист должен пройти специальный инструктаж и получить группу I по электробезопасности.

1.4. Старший методист, не прошедший своевременно инструктажи по охране труда, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Старший методист, допущенный к самостоятельной работе должен знать: правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с персональным компьютером. Способы рациональной организации рабочего места. Санитарно-гигиенические требования к условиям труда. Правила, нормы и инструкции по охране труда и пожарной безопасности. Правила пользования первичными средствами пожаротушения. Способы оказания первой помощи при несчастных случаях. Правила внутреннего трудового распорядка организации.

1.6. Старший методист, показавший неудовлетворительные знания требований охраны труда при выполнении своей работы, к самостоятельной работе не допускается.

1.7. Старший методист, направленный для участия в выполнении не свойственных его должности работ, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.8. Старшему методисту запрещается пользоваться инструментами, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.

1.9. Во время работы на методиста могут оказывать неблагоприятное воздействие, 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;
- возможность падения (например, в результате спотыкания, поскользывания);
- движущиеся транспортные средства (например, во время командировок);
- электрический ток, путь которого в случае замыкания, может пройти через тело человека (например, при включении в сеть электрического оборудования);
- неудовлетворительные микроклиматические условия (температура воздуха рабочей зоны, относительная влажность, подвижность воздуха);
- недостаточная освещенность рабочей зоны.

1.10. Старший методист, работающий с персональным компьютером, должен соблюдать установленные для него режимы труда и отдыха.

1.11. 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-х часов за рабочую смену).

1.12. Для предупреждения возможности возникновения пожара старший методист должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушения этих требований другими работниками.

1.13. Старший методист обязан соблюдать трудовую и производственную дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка.

1.14. Если с кем-либо из работников произошел несчастный случай, то пострадавшему необходимо оказать первую помощь, сообщить о случившемся непосредственному руководителю и сохранить обстановку происшествия, если это не создает опасности для окружающих.

1.15. Старший методист, при необходимости, должен уметь оказать первую помощь, пользоваться медицинской аптечкой.

1.16. Для предупреждения возможности заболеваний старшему методисту следует соблюдать правила личной гигиены, в том числе, перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

1.17. Старший методист, 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 БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы старшему методисту следует рационально организовать свое рабочее место.

2.2. Старший методист должен знать о том, что площадь служебного помещения на одно рабочее место пользователя персонального компьютера на базе электроннолучевой трубы (ЭЛТ) должна составлять не менее 6,0 м², а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических, плазменных) – 4,5 м².

2.3. При использовании персонального компьютера на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств – принтера, сканера и др.) с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м² 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. Старший методист должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

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

2.10. Перед использованием электроприборами (кулер, чайник, кофеварка и др.) следует:

2.10.1. Внешним осмотром проверить исправность электрического шнура, его защитной трубы и штепсельной вилки.

2.10.2. Проверить четкость работы выключателя.

2.10.3. Проверить работу электроприбора на номинальном режиме.

2.11. Не следует пользоваться бытовыми электроприборами, если имеются сомнения в обеспечении безопасности.

2.12. 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 БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Во время работы старшему методисту необходимо быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

3.2. Старшему методисту следует проявлять осторожность при передвижении по территории учреждения.

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

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

3.5. При использовании в работе персонального компьютера, старший методист должен включать его в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

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

3.7. 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.

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

3.9. 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.

3.10. Для уменьшения зрительной утомляемости старшему методисту предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.

3.11. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления старшему методисту следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.12. Для снятия зрительного и позотонического напряжения старшему методисту в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1 — 3 мин.

3.13. 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.

3.14. 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).

3.15. При пользовании бытовым электроприбором, старшему методисту необходимо убедиться в том, что его кабель должен быть защищен от случайного повреждения и соприкосновения с металлическими, горячими, влажными поверхностями или предметами.

3.16. При пользовании электроприбором его кабель не следует натягивать, перекручивать и перегибать, а также ставить на него какие-либо грузы; кабель по возможности нужно подвешивать.

3.17. Старшему методисту, использующему бытовые электроприборы, не следует разбирать и ремонтировать их своими силами.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

4.2. Старшему методисту не следует самому устранять технические неполадки персонального компьютера.

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

4.4. 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:

4.4.1. 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.

4.4.2. 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.

4.4.3. 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.

4.5. Старший методист при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 101 или 112, своего непосредственного руководителя и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя, внутреннего пожарного водопровода, установки пожаротушения и т.п.).

4.6. До прибытия пожарной охраны старший методист обязан принимать меры по эвакуации людей и имущества.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

5.1 Убрать все документы в места хранения.

5.2 Отключить электроприборы и оборудование.

5.3 Привести рабочее место в порядок. Выключить электроосвещение.

5.4 Закрыть кабинет на ключ. Обо всех недостатках сообщать администрации колледжа.

Согласовано:
Специалист по ОТ

Е.А.
Неретина

С инструкцией

ознакомлен(а): И.В. Афанасенко