



УТВЕРЖДАЮ

Главный редактор

Д.Е. Люстрицкий

2018г.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

ИОТ-02-2018

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция разработана для офисных работников.

За нарушение требований настоящей инструкции, относящихся к выполняемой им работе, работник несет ответственность в соответствии с действующими трудовым, уголовным и административным законодательствами.

1.2. Работник допускается к самостоятельной работе после прохождения:

- вводного инструктажа, проведенного инженером по охране труда по утвержденной программе вводного инструктажа;
- первичного инструктажа на рабочем месте, проведенного руководителем структурного подразделения;
- проверки знания настоящей инструкции.

1.3. Последующая проверка знания настоящей инструкции для работников проводится один раз в полугодие.

1.4. Работник обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения администрации, требования охраны труда, бережно относиться к имуществу.

1.5. Работник должен выполнять свои обязанности в течение рабочей недели и рабочего дня продолжительностью согласно правилам внутреннего распорядка организации (объекта). При выезде на объект - в установленном администрацией порядке на каждом конкретном объекте в зависимости от производственной ситуации.

1.6. Работник должен:

- знать опасные и вредные производственные факторы, проявляющиеся на его рабочем месте;
- знать и уметь применять меры предосторожности и средства защиты (в том числе индивидуальной) от опасных и вредных производственных факторов;
- знать инструкции по эксплуатации применяемого оборудования, вычислительной техники, оргтехники;
- знать места подключения токоприемников, коммутирующие устройства, а также уметь определять их исправное состояние;
- знать пути эвакуации персонала и действия в случае возникновения аварийных ситуаций;

- 2.2.1. Убедиться в наличии защитного заземления.
- 2.2.2. Проверить правильность подключения используемых токоприемников в электросеть.
- 2.2.3. Проверить исправность проводящих проводов и отсутствие оголенных участков проводов.
- 2.2.4. Производить включение электрооборудования в сеть путем вставки исправной вилки в исправную розетку.
- 2.2.5. Запрещается приступать к работе с неисправным оборудованием, производить прогревание влажной или мокрой салфеткой электрооборудование, которое находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или любую другую уборку производить при отключенном оборудовании.
- 2.2.6. Работник обязан сообщить руководителю подразделения, службы или участка об обнаруженной неисправности оборудования и приступить к работе после устранения нарушений в работе или неисправностей оборудования.
- 2.2.7. Следует иметь в виду, что монтаж сетей 36, 220 и 380 В для подключения электрооборудования производит электротехнический персонал (электрослесари, электротехники).
- 2.2.8. Работник должен убедиться, что включение оборудования никого не подвергает опасности.
- 2.3. Дополнительные требования при работе с персональным компьютером.
  - 2.3.1. Протереть салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра (при наличии).
  - 2.3.2. Убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера.
  - 2.3.3. Проверить правильность угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мышь" на специальном коврик, расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела, при необходимости приступить к работе при отсутствии защитного экранного фильтра класса "полная защита" на дисплее, не отвечающем санитарным нормам, при отсутствии специальной вилки с подключением заземления, обнаружении неисправностей, а также при размещении персональных компьютеров в ряд на расстоянии менее 1,2 м, при расположении рабочих мест с компьютерами в колонку на расстоянии менее 2,0 м, при рядном расположении дисплеев экранами друг к другу.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Каждый работник во время работы обязан:
  - 3.1.1. Выполнять порученную работу, если она предусмотрена его должностной инструкцией и по ней с ним был проведен инструктаж.
  - 3.1.2. В течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место.
  - 3.1.3. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха, регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультурных паузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.
  - 3.1.4. Держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы.
  - 3.1.5. Не загромождать оборудование посторонними предметами.
  - 3.1.6. Не допускать загромождения огнеспасными материалами (тканями, бумагой и т.д.) настольных ламп и обогревателей с открытой спиралью.
  - 3.1.7. Не вешать одежду на выключатели или розетки.
  - 3.1.8. Не применять открытый огонь.
  - 3.1.9. Не сушить одежду и обувь на нагревательных приборах.
  - 3.1.10. Курить только в отведенных местах.

- знать места нахождения средств пожаротушения и уметь их применять;
  - знать особенности поражения отдельными опасными производственными факторами и уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшим;
  - 1.7. В зависимости от применяемой оргтехники, вычислительной техники и прочего оборудования на рабочем месте могут проявляться различные опасные и вредные производственные факторы.
    - 1.7.1. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные производственные факторы:
      - повышенные уровни электромагнитного излучения;
      - пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
      - пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
      - повышенный уровень шума;
      - повышенный или пониженный уровень освещенности;
      - повышенная яркость светового изображения;
      - повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
      - напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки.
    - 1.7.2. При эксплуатации электрооборудования опасным производственным фактором является электрический ток. Предельно допустимая величина переменного тока 0,3 мА. При увеличении тока до 0,6-1,6 мА человек начинает ощущать его воздействие. Факторами, определяющими степень поражения электротоком, являются сила тока, продолжительность воздействия электротока на человека, место соприкосновения и путь прохождения проникновения тока, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма.
      - Виды поражения электротоком:
        - электрический удар (паралич сердца и дыхания);
        - термический ожог (электроожог);
        - электрометаллизация кожи;
        - технические повреждения;
        - электроофтальмия (воспаление глаз вследствие действия электротока);
    - 1.7.3. Информация об опасных и вредных производственных факторах, возникающих при эксплуатации другого оборудования, содержится в инструкциях по их эксплуатации.
      - 1.8. Средством индивидуальной защиты пользователя персонального компьютера с дисплеем, не отвечающим санитарным нормам, является защитный экранный фильтр.
      - 1.9. Средствами защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов при нахождении на объекте служат каска, спецодежда, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты (в условиях автомобильного движения - сигнальный жилет).
      - 1.10. Первичными средствами пожаротушения, доступными работнику, являются песок и ручные огнетушители. Углекислотные (ОУ-5, ОУ-10) и порошковый (ОП-2, 3, 4, и 5, ОП-10) огнетушители позволяют тушить легковоспламеняющиеся жидкости и электрооборудование напряжением до 380 В без снятия напряжения.
- ### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ
- 2.1. Каждый работник перед началом работы обязан:
    - 2.1.1. При необходимости проветрить помещение, устранить повышенную подвижность воздуха (сквозняки) и т.д.
    - 2.1.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место.
    - 2.1.3. Отрегулировать освещенность на рабочем месте и убедиться в ее достаточности.
    - 2.1.4. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног.
    - 2.2. Дополнительные требования при работе с любыми токоприемниками:

3.1.1.1. Не загромождать запасных выходов и проходов, используемых для эвакуации персонала.

3.2. Дополнительные требования во время работы с электрооборудованием:

3.2.1. Запрещается пользоваться неисправными и самодельными электроприборами, оставлять включенное электрооборудование без надзора, передавать электрооборудование лицам, не имеющим право работать с ним, ударять по электрооборудованию, снимать средства защиты, дергать за подводящий провод для отключения, держать палец на включателе при переносе электрооборудования, натягивать, перекручивать и перегибать подводящий кабель, ставить на кабель (шнур) посторонние предметы, допускать касание кабеля (шнура) с горячими или теплыми предметами, производить разборку или ремонт электрооборудования.

3.2.2. Работник обязан выполнять с электрооборудованием только ту работу, для которой оно предназначено.

3.2.3. Если во время работы обнаружится неисправность электрооборудования или работанной с ним почувствуется хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и неисправное оборудование должно быть слано для проверки или ремонта.

3.2.4. При перерыве в работе электрооборудование необходимо отключать.

3.3. Дополнительные требования во время работы с ПК:

3.3.1. Запрещается прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании, переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании, допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств, производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.

3.3.2. Работник обязан соблюдать последовательность включения ПК:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

3.3.3. Работник обязан отключить ПК от электросети:

- при обнаружении неисправности,
- при внезапном снятии напряжения электросети,
- во время чистки и уборки оборудования.

3.3.4. Рабочее место оператора ПК должно быть устроено следующим образом: высоту рабочей поверхности стола отрегулировать в пределах 680 - 800 мм, при отсутствии регулировки высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм, 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 для вытянутых ног - не менее 650 мм, оборудовать подставку для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину - не менее 400 мм, регулировку по высоте - в пределах 150 мм, по углу наклона опорной поверхности подставки - до 20 градусов, клавиатуру расположить на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой по высоте рабочей, отделенной от основной, столешницы, уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана, линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать  $\pm 5^\circ$ , допустимое -  $\pm 10^\circ$ , расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.3.5. При любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызывать программиста.

3.3.6. При необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи.

3.3.7. При работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне.

3.3.8. Работник обязан соблюдать режим труда и отдыха при работе с ПК в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности:

- группа А - работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом,
- группа Б - работа по вводу информации,
- группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК.

Таблица суммарного времени регламентированных перерывов

Категория работ с ВДТ или ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ВДТ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	до 20 000	до 15 000	до 2,0	30	70
II	до 40 000	до 30 000	до 4,0	50	90
III	до 60 000	до 40 000	до 6,0	70	120

3.3.9. Продолжительность обеденного перерыва определяется действующим законодательством о труде и правилами внутреннего трудового распорядка.

3.3.10. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

3.3.11. При работе с ВДТ и ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 часов), независимо от категории вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 минут.

3.3.12. При 8-часовой рабочей смене и работе на ВДТ и ПЭВМ регламентированные перерывы устанавливаются:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
- для III категории работ через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

3.3.13. При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы устанавливаются в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последующих 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

ную угрозу жизни или здоровью людей, он обязан немедленно сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2. Работники, находящиеся вблизи места происшествия несчастного случая, должны оказать доврачебную помощь пострадавшему и сообщить об этом руководителю. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока.

4.3. При расследовании причин несчастного случая работники обязаны сообщить известные им обстоятельства происшедшего случая.

4.4. Порядок действий при пожаре

4.4.1. Работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан:

- немедленно сообщить об этом руководителю;
- принять по возможности меры по эвакуации людей, тушению пожара и сохранности материальных ценностей.

4.4.2. Руководители и должностные лица предприятий, лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности, обязаны:

- сообщить о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство, диспетчера, ответственного дежурного по объекту;

- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;

- при необходимости отключить электроэнергию (за исключением систем противопожарной защиты) и выполнить другие мероприятия, способствующие предотвращению развития пожара и задымления помещений здания;

- прекратить все работы в здании, кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;

- удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

- осуществить общее руководство по тушению пожара (с учетом специфических особенностей объекта) до прибытия подразделения пожарной охраны;

- обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;

- одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;

- организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;

- по прибытии пожарной охраны информировать руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта, прилегающих строений и сооружений, количестве и пожароопасных свойствах хранимых и применяемых веществ, материалов, изделий и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара и безопасности личного состава, а также организовывать привлечение сил и средств объекта к осуществлению необходимых мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития.

3.3.14. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокисемии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

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

3.3.16. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, не допускаются.

3.4. Работник, выполняющий свои обязанности в командировке, обязан:

3.4.1. При движении пешком необходимо выполнять правила дорожного движения для пешехода:

- при переходе через проезжую часть необходимо пользоваться пешеходными мостами и тоннелями;

- при отсутствии пешеходных мостов и тоннелей переходить проезжую часть по зеленому сигналу светофора по обозначенному переходу;

- при отсутствии инженерных сооружений или светофоров, стоя на обочине дороги или на тротуаре, оценить расстояние до приближающихся автомашин, условия перехода проезжей части и переходить проезжую часть по перпендикулярному направлению при отсутствии транспорта и безопасности перехода.

3.4.2. Железнодорожные пути переходить по пешеходным тоннелям и мостам.

3.4.3. При пользовании служебной машиной, оборудованной ремнем безопасности, работник обязан быть пристегнут им.

3.4.4. Работник обязан производить посадку и высадку в служебную машину со стороны тротуара или обочины, посадка со стороны проезжей части возможна при условии, что это будет безопасно и не создаст помех другим участникам движения.

3.4.5. Работнику при езде в служебной машине или в другом транспортном средстве запрещается отвлекать водителя от управления транспортным средством во время движения автомобиля и открывать двери транспортного средства во время его движения.

3.4.6. Работник, который выполняет работу по сопровождению груза, обязан быть одетым в оранжевый сигнальный жилет.

3.5. При посещении производственного объекта работник обязан:

- знать схему движения рабочих на данном участке или объекте;

- находиться на производственном объекте в отличительной белой каске, на объекте с автомобильным движением дополнительно в оранжевом сигнальном жилете, а в ночное время - в сигнальном жилете с отражателем;

- в зонах дорожных работ находиться в пределах участка с ограждением из бетонных или пластмассовых блоков и переносных приспособлений с набором необходимых дорожных знаков;

- находиться вне опасной зоны работы крана и другой техники - не стоять под грузом и стрелой;

- при встрече с движущимся транспортом встать в безопасное место и пропустить транспорт.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления, других повреждений электрооборудования, инженерных коммуникаций, конструктивных элементов здания, помещения, в случае появления резких ухулдений самочувствия, а также в любых других ситуациях, которые по мнению работника создают непосредствен-

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ

- 5.1. После окончания работы необходимо:
  - 5.1.1. Привести в порядок рабочее место.
  - 5.1.2. Отключить приборы и оборудование, за исключением работающего в режиме ожидания (факс, сигнализация и т.п.).
  - 5.1.3. О замеченных во время работы неисправностях и неполадках доложить руководителю.
- 5.2. После окончания работы с ПК соблюдать следующую последовательность его выключения:
  - 5.2.1. Произвести закрытие всех активных задач.
  - 5.2.2. Выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки).
  - 5.2.3. Убедиться, что в дисководах нет дискетов.
  - 5.2.4. Выключить питание системного блока (процессора).
  - 5.2.5. Выключить питание всех периферийных устройств.
  - 5.2.6. Отключить блок питания.
- 5.3. При уходе на отдых закрыть окна кабинета, замкнуть входную дверь.
- 5.4. При наличии пожарной или охранной сигнализации следовать инструкции по её подключению.