



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

Великолукский филиал ПГУПС

С учетом мотивированного мнения
выборного органа первичной профсоюзной
организации

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Великолукского филиала «ПГУПС»


_____/Никифоров О.А.

« 15 » _____ 20 23 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ОТ-020/23

По охране труда для методиста

г. Великие Луки

Инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021г. №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем.

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К работе в качестве методиста допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, обучение по охране труда, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим, проверку знания требований охраны труда, оказания первой помощи пострадавшим. Прошедшие инструктаж по электробезопасности для не электротехнического персонала на I группу допуска по электробезопасности.

1.2. Методист обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию непосредственного руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения администрации, требования охраны труда, бережно относиться к имуществу библиотеки.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера (ПК) на Методиста могут оказывать действие следующие опасные и вредные 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.

1.3.1. В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей организации, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ методиста могут возникнуть следующие риски:

а). Механические опасности:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- опасность падения с высоты, в том числе из-за отсутствия ограждения, из-за обрыва троса, в котлован, в шахту при подъеме или спуске при нештатной ситуации;
- опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;
- опасность удара;
- опасность быть уколотым или проткнутым в результате воздействия движущихся колющих частей механизмов, машин;
- опасность наткновения на неподвижную колющую поверхность (острие);
- опасность запутаться, в том числе в растянутых по полу сварочных проводах, тросах, нитях;
- опасность затягивания или попадания в ловушку;
- опасность затягивания в подвижные части машин и механизмов;
- опасность наматывания волос, частей одежды, средств индивидуальной защиты;
- опасность воздействия жидкости под давлением при выбросе (прорыве);
- опасность воздействия газа под давлением при выбросе (прорыве);
- опасность воздействия механического упругого элемента;
- опасность травмирования от трения или абразивного воздействия при соприкосновении;
- опасность раздавливания, в том числе из-за наезда транспортного средства, из-за попадания под движущиеся части механизмов, из-за обрушения горной породы, из-за падения пиломатериалов, из-за падения;
- опасность падения груза;

- опасность разрезания, отрезания от воздействия острых кромок при контакте с незащищенными участками тела;

- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлической стружки (при механической обработке металлических заготовок и деталей);

- опасность от воздействия режущих инструментов (дисковые ножи, дисковые пилы);

- опасность разрыва;

- опасность травмирования, в том числе в результате выброса подвижной обрабатываемой детали, падающими или выбрасываемыми предметами, движущимися частями оборудования, осколками при обрушении горной породы, снегом и (или) льдом, упавшими с крыш зданий и сооружений;

б). Электрические опасности:

- опасность поражения током вследствие прямого контакта с токоведущими частями из-за касания незащищенными частями тела деталей, находящихся под напряжением;

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт);

- опасность поражения электростатическим зарядом;

- опасность поражения током от наведенного напряжения на рабочем месте;

- опасность поражения вследствие возникновения электрической дуги;

- опасность поражения при прямом попадании молнии;

- косвенного поражения молнией;

в). Термические опасности:

- опасность ожога при контакте незащищенных частей тела с поверхностью предметов, имеющих высокую температуру;

- опасность ожога от воздействия на незащищенные участки тела материалов, жидкостей или газов, имеющих высокую температуру;

- опасность ожога от воздействия открытого пламени;

- опасность теплового удара при длительном нахождении на открытом воздухе при прямом воздействии лучей солнца на незащищенную поверхность головы;

- опасность теплового удара от воздействия окружающих поверхностей оборудования, имеющих высокую температуру;

- опасность теплового удара при длительном нахождении вблизи открытого пламени;

- опасность теплового удара при длительном нахождении в помещении с высокой температурой воздуха;

- ожог роговицы глаза;

- опасность от воздействия на незащищенные участки тела материалов, жидкостей или газов, имеющих низкую температуру;

г). Опасности, связанные с воздействием микроклимата, и климатические опасности:

- опасность воздействия пониженных температур воздуха;

- опасность воздействия повышенных температур воздуха;

- опасность воздействия влажности;

- опасность воздействия скорости движения воздуха;

д). Опасности из-за недостатка кислорода в воздухе:

- опасность недостатка кислорода в замкнутых технологических емкостях;

- опасность недостатка кислорода из-за вытеснения его другими газами или жидкостями;

- опасность недостатка кислорода в подземных сооружениях;

- опасность недостатка кислорода в безвоздушных средах;

е). Опасности, связанные с воздействием химического фактора:

- опасность от контакта с высоко опасными веществами;

- опасность от вдыхания паров вредных жидкостей, газов, пыли, тумана, дыма;

- опасность веществ, которые вследствие реагирования с щелочами, кислотами, аминами, диоксидом серы, тиомочевинной, солями металлов и окислителями могут способствовать пожару и взрыву;

- опасность образования токсичных паров при нагревании;

- опасность воздействия на кожные покровы смазочных масел;

- опасность воздействия на кожные покровы чистящих и обезжиривающих веществ;

ж). Опасности, связанные с воздействием аэрозолей преимущественно фиброгенного действия:

- воздействия пыли на глаза;

- опасность повреждения органов дыхания частицами пыли;

- опасность воздействия пыли на кожу;

- опасность, связанная с выбросом пыли;

- опасности воздействия воздушных взвесей вредных химических веществ;

- опасность воздействия на органы дыхания воздушных взвесей, содержащих смазочные масла;

- опасность воздействия на органы дыхания воздушных смесей, содержащих чистящие и обезжиривающие вещества;

з). Опасности, связанные с воздействием биологического фактора:

- опасность из-за воздействия микроорганизмов-продуцентов, препаратов, содержащих живые клетки и споры микроорганизмов;

- опасность из-за контакта с патогенными микроорганизмами;

- опасности из-за укуса переносчиков инфекций;

и). Опасности, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса:

- опасность, связанная с перемещением груза вручную;

- опасность от подъема тяжестей, превышающих допустимый вес;

- опасность, связанная с наклонами корпуса;

- опасность, связанная с рабочей позой;

- опасность вредных для здоровья поз, связанных с чрезмерным напряжением тела;

- опасность физических перегрузок от периодического поднятия тяжелых узлов и деталей машин;

- опасность психических нагрузок, стрессов;

- опасность перенапряжения зрительного анализатора;

к). Опасности, связанные с воздействием шума:

- опасность повреждения мембранной перепонки уха, связанная с воздействием шума высокой интенсивности;

- опасность, связанная с возможностью не услышать звуковой сигнал об опасности;

л). Опасности, связанные с воздействием вибрации:

- опасность от воздействия локальной вибрации при использовании ручных механизмов;

- опасность, связанная с воздействием общей вибрации;

м). Опасности, связанные с воздействием световой среды:

- опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне;

- опасность повышенной яркости света;

- опасность пониженной контрастности;

н). Опасности, связанные с воздействием неионизирующих излучений:

- опасность, связанная с ослаблением геомагнитного поля;

- опасность, связанная с воздействием электростатического поля;

- опасность, связанная с воздействием постоянного магнитного поля;

- опасность, связанная с воздействием электрического поля промышленной частоты;

- опасность, связанная с воздействием магнитного поля промышленной частоты;

- опасность от электромагнитных излучений;

- опасность, связанная с воздействием лазерного излучения;

- опасность, связанная с воздействием ультрафиолетового излучения;
- о). Опасности, связанные с воздействием животных:
 - опасность укуса;
 - опасность разрыва;
 - опасность раздавливания;
 - опасность заражения;
 - опасность воздействия выделений;
- п). Опасности, связанные с воздействием насекомых:
 - опасность укуса;
 - опасность попадания в организм;
 - опасность инвазий гельминтов;
- р). Опасности, связанные с воздействием растений:
 - опасность воздействия пыльцы, фитонцидов и других веществ, выделяемых растениями;
 - опасность ожога выделяемыми растениями веществами;
 - опасность пореза растениями;
- с). Опасность утонуть:
 - опасность утонуть в водоеме;
 - опасность утонуть в технологической емкости;
 - опасность утонуть в момент затопления шахты;
- т). Опасности, связанные с организационными недостатками:
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте инструкций, содержащих порядок безопасного выполнения работ, и информации об имеющихся опасностях, связанных с выполнением рабочих операций;
 - опасность, связанная с отсутствием описанных мероприятий (содержания действий) при возникновении неисправностей (опасных ситуаций) при обслуживании устройств, оборудования, приборов или при использовании биологически опасных веществ;
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте перечня возможных аварий;
 - опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи;
 - опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии;
 - опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда;
- у). Опасности пожара:
 - опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
 - опасность воспламенения;
 - опасность воздействия открытого пламени;
 - опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
 - опасность воздействия пониженной концентрации кислорода в воздухе;
 - опасность воздействия огнетушащих веществ;
 - опасность воздействия осколков частей разрушившихся зданий, сооружений, строений;
- ф). Опасности обрушения:
 - опасность обрушения подземных конструкций;
 - опасность обрушения наземных конструкций;
- х). Опасности транспорта:
 - опасность наезда на человека;
 - опасность падения с транспортного средства;
 - опасность раздавливания человека, находящегося между двумя сближающимися транспортными средствами;
 - опасность опрокидывания транспортного средства при нарушении способов установки и строповки грузов;

- опасность от груза, перемещающегося во время движения транспортного средства, из-за несоблюдения правил его укладки и крепления;
- опасность травмирования в результате дорожно-транспортного происшествия;
- опасность опрокидывания транспортного средства при проведении работ;

ц). Опасности насилия:

- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц;

ч). Опасности взрыва:

- опасность самовозгорания горючих веществ;
- опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара;
- опасность воздействия ударной волны;
- опасность воздействия высокого давления при взрыве;
- опасность ожога при взрыве;
- опасность обрушения горных пород при взрыве;

ш). Опасности, связанные с применением средств индивидуальной защиты:

- опасность, связанная с несоответствием средств индивидуальной защиты анатомическим особенностям человека;
- опасность, связанная со скованностью, вызванной применением средств индивидуальной защиты;
- опасность отравления.

1.4. Методист, эксплуатирующий электрооборудование, при выполнении трудовых обязанностей должен:

- знать правила эксплуатации электроустановки (инструкцию по эксплуатации, и т. д.);

- знать основные требования охраны труда, соблюдать организационно-технические меры при выполнении работ;

- иметь отчетливое представление об опасности поражения электрическим током и об опасности приближения к токоведущим частям (опасное напряжение, опасная сила тока, классификация помещения по электробезопасности, величина сопротивления заземления);

- иметь практические навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим от электротока.

1.5. При эксплуатации электрооборудования опасным производственным фактором является электрический ток. Самая большая величина переменного тока промышленной частоты, при которой человек может самостоятельно оторваться от электропровода, равно в среднем 15 – 20 мА (для постоянного тока – 60 – 79 мА). Безопасным считается переменный ток (частота 50 Гц) силой до 0,01 – 0,02 А и постоянный ток – до 0,05 – 0,06 А.

Ток силой 0,1 А и выше является смертельным для человека. Факторами, определяющими степень поражения электротоком, являются: сила тока, продолжительность

Воздействия электротока на человека, место соприкосновения и путь прохождения тока, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма.

1.6. Виды поражения электротоком:

- электрический удар (паралич сердца и дыхания);
- термический ожог (электро ожог);
- электро-металлизация кожи;
- механические повреждения (разрыв тканей);
- химические повреждения (электролиз).

1.7. Средствами индивидуальной защиты пользователя персонального компьютера является индивидуальный экран или встроенный защитный экран монитора.

1.8. Методист обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать место нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться первичными

средствами пожаротушения, в том числе огнетушителями углекислотными марки ОУ-5, ОУ-10 или порошковыми марки ОП-4,5, ОП-10. данные виды огнетушителей позволяют тушить огонь при воспламенении электрооборудования и электропроводки.

1.9. Работники, не выполняющие требования данной инструкции по охране труда, могут привлекаться к дисциплинарной, материальной, административной и уголовной ответственности согласно действующему законодательству РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Методист при работе с персональным компьютером обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- проверить исправность токопроводящих проводов и отсутствие оголенных участков проводов;
- убедиться в наличии защитного заземления;
- протереть салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;
- убедиться в отсутствии дискет в дисководе и компакт дисков в дисковом приводе системного блока компьютера;
- проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, подставки для системного блока компьютера, положение оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мышь» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобной позиции и длительного напряжения тела.

2.2. Методисту при работе с персональным компьютером запрещается приступать к работе:

- при отсутствии специальной вилки с подключением заземления;
- при обнаружении неисправности оборудования;
- 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.

2.3. Методисту запрещается производить протирку влажной или мокрой салфеткой электрооборудования, которое находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или любую другую уборку производить при отключенном оборудовании.

2.4. Методист обязан сообщить своему непосредственному руководителю, об обнаруженной неисправности оборудования. Не пользоваться неисправным оборудованием! Приступить к работе после устранения нарушений в работе или неисправностей оборудования.

2.5. Монтаж сетей 36, 220 и 380 В для подключения электрооборудования производит электротехнический персонал (электрослесарь, электротехник, электрик).

2.6. Методист производит включение электрооборудования в сеть путем вставки исправной вилки в исправную специальную розетку для ПК.

2.7. Методист должен убедиться, что включение оборудования никого не подвергает опасности.

2.8. Методист не должен разрешать работать лицам, не имеющим допуска к работе с персональным компьютером.

3. Требования охраны труда во время выполнения работы.

3.1. Методист во время работы обязан:

3.1.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией, поручена непосредственным руководителем и по которой он был проинструктирован.

- 3.1.2. В течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место.
- 3.1.3. Держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры.
- 3.1.4. Не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают тепло отдачу.
- 3.1.5. При необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи.
- 3.1.6. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы труда и отдыха.
- 3.1.7. Соблюдать правила эксплуатации электрооборудования или другого оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 3.1.8. При работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне.
- 3.1.9. Соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкульт паузы рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.
- 3.1.10. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

4. Требования охраны труда во время работы с персональным компьютером (ПК).

- 4.1. Работнику при работе на ПК запрещается:
- 4.1.1. Касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры.
- 4.1.2. Прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.
- 4.1.3. Переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.
- 4.1.4. Допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств.
- 4.1.5. Производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.
- 4.2. Работник обязан соблюдать последовательность включения ПК:
- включить блок питания;
 - включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
 - включить системный блок компьютера.
- 4.3. Работник обязан отключить ПК от электросети:
- при обнаружении не исправности,
 - при внезапном снятии напряжения электросети,
 - во время чистки и уборки оборудования.
- 4.4. Работник обязан оборудовать рабочее место:
- 4.4.1. Высоту рабочей поверхности стола отрегулировать в пределах 680 - 800 мм, при отсутствии регулировки высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.
- 4.4.2. 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.
- 4.4.3. Установить подставку для ног, имеющую 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.
- 4.4.4. 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.
- 4.4.5. Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана, линия взора 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 - $\pm 10^\circ$.

4.5. Для уменьшения отрицательного влияния на здоровье работников производственных факторов не обходимо применять регламентированные перерывы. Продолжительность

регламентированных перерывов, где приняты такие обозначения:

- группа А - чтение информации с предварительным запросом (диалоговый режим работы);
- группа Б – введение информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога ПЭВМ (отладка программ, перевод и редактирование текстов и прочее).

4.6. Нагрузка за рабочую смену любой продолжительности не должна превышать для группы работ А - 60000 знаков, для группы работ Б - 45000 знаков, для группы работ В - 6 часов.

4.7. Продолжительность непрерывной работы за монитором компьютера без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

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

4.9. При 8-ми часовой рабочей смене регламентированные перерывы целесообразно установить:

4.9.1. Для I категории работ за монитором компьютера - через 2 часа после начала смены и через 2 часа после обеденного перерыва (продолжительностью 10 мин.).

4.9.2. Для II категории через 2 часа после начала смены (продолжительностью 15 мин.), через 1,5 и 2,5 часа после обеденного перерыва (продолжительностью 15 и 10 мин. соответственно или продолжительностью 5 - 10 мин. через каждый час работы, в зависимости от характера технологического процесса).

4.9.3. Для III категории работ - через 2 часа после начала смены, через 1,5 и 2,5 часа после обеденного перерыва (продолжительностью 20 мин. продолжительностью 5-15 мин. Через каждый час работы, в зависимости от характера технологического процесса).

4.10. Во время работы за монитором компьютера в ночную смену, независимо от группы и категории работ, продолжительность регламентированных перерывов увеличивается на 60 мин.

4.11. При 12-и – часовой рабочей смене регламентированные перерывы установить в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, не зависимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

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

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

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

5. Требования охраны труда при работе с электрооборудованием.

5.1. Методист перед началом работы с электрооборудованием должен произвести:

5.1.1. Осмотр электрооборудования.

5.1.2. Проверку комплектности и надежности крепления деталей.

5.1.3. Проверку внешним осмотром исправности кабеля питания (шнура).

5.1.4. Проверку четкости работы выключателя.

5.1.5. Использовать только штатные приспособления.

5.2. Методист обязан доложить своему непосредственному руководителю про обнаруженные дефекты в электрооборудовании и не эксплуатировать не исправное электрооборудование.

5.3. Включение электрооборудования производить вставкой исправной вилки в исправную специальную розетку для бытовых приборов.

5.4. Методист во время работы с электрооборудованием обязан поддерживать порядок на рабочем месте.

5.5. При работе электрооборудования запрещается:

5.5.1. Оставлять включенное электрооборудование без надзора.

5.5.2. Передавать электрооборудование лицам, не имеющим право работать с ним.

5.5.3. Ударять по электрооборудованию.

5.5.4. Снимать средства защиты.

5.5.5. Дергать за подводящий провод для отключения.

5.5.6. Держать палец на включателе при переносе электрооборудования.

5.5.7. Натягивать, перекручивать и перегибать подводящий кабель.

5.5.8. Ставить на кабель (шнур) посторонние предметы.

5.5.9. Допускать касание кабеля (шнура) с горячими или теплыми предметами.

5.5.10. Производить разборку или ремонт электрооборудования.

5.6. Методист обязан выполнять с электрооборудованием только ту работу, для которой предназначено оборудование.

5.7. Если во время работы обнаружится неисправность электрооборудования или работающий с ним почувствует хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и неисправное оборудование должно быть сдано для проверки или ремонта.

5.8. Отключение электрооборудования необходимо производить:

- при перерыве в работе,

- при окончании рабочего процесса.

5.9. Методист обязан отключить электрооборудование, вынув исправную вилку из исправной розетки.

6. Требования охраны труда во время местной командировки.

6.1. Методист, выполняющий свои обязанности в местной командировке, обязан:

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

- при переходе через автодорожные проезды необходимо пользоваться обозначенными знаками или «зеброй», пешеходными переходами;

- при отсутствии пешеходных переходов переходить автодорожные проезды на зеленый сигнал светофора по обозначенному переходу «зеброй»;

- при отсутствии инженерных сооружений или светофоров, стоя на обочине автодороги или на тротуаре, оценить расстояние до приближающихся автомашин, условия перехода автодороги и переходить автодорогу по перпендикулярному направлению при отсутствии транспорта.

6.1.2. Железнодорожные пути переходить в предусмотренных для этого местах.

6.1.3. При пользовании автомашиной, оборудованной ремнем безопасности, работник обязан быть пристегнутым.

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

6.1.5. Работнику при езде в автомашине 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.

7. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

7.1. При возникновении аварийной ситуации при работе с ПК, электрообогревателем, другими электроприборами работник обязан:

7.1.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появлении гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации своему непосредственному руководителю.

7.1.2. При любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно доложить о всех неполадках своему непосредственному руководителю.

7.3. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать первую доврачебную помощь и вызвать «скорую медицинскую помощь» по телефону «03».

7.4. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего непосредственного руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать «скорую медицинскую помощь» по телефону «03».

8. Требования охраны труда после окончания работы.

8.1. Методист обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПК:

8.1.1. Произвести закрытие всех активных задач.

8.1.2. Убедиться, что в дисководах нет дискет и компакт дисков.

8.1.3. Выключить питание системного блока (компьютера).

8.1.4. Выключить питание всех периферийных устройств.

8.1.5. Отключить блок питания.

8.1.6. Методист обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место и выполнить несколько упражнений для глаз и пальцев рук на расслабление.

8.2. Методист обязан по окончании работы (при длительных перерывах более одного часа) или, уходя с работы, отключить все электроприборы и освещение.

Специалист по охране труда


(подпись)

/Краснов А.С.