

ООО «.....»

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 1 П
ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

г. ОДЕССА

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ООО «.....»

_____ 20__ г. № _____

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА № 1 П
ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. За нарушение требований инструкции работник несет дисциплинарную, административную, материальную, уголовную ответственность.

1.2. Работник допускается к самостоятельной работе после прохождения:

- медицинского освидетельствования;
- вводного инструктажа по охране труда;
- обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда;
- обучения элементарным правилам электробезопасности, проверки знаний с присвоением квалификационной I группы по электробезопасности;
- вводного противопожарного инструктажа;
- проверки знания настоящей инструкции.

1.3. Работник обязан:

- заботиться о личной безопасности и здоровье, а также о безопасности и здоровье окружающих людей в процессе выполнения любых работ или во время пребывания на территории предприятия;
- знать и выполнять требования нормативно-правовых актов по охране труда, правила обращения с оргтехникой, оборудованием и другими средствами производства, пользоваться средствами коллективной и индивидуальной защиты;
- проходить предварительные и периодические медицинские осмотры;

1.4. Работник должен:

- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха;
- знать опасные и вредные производственные факторы на рабочем месте;
- не допускать нахождения на своем рабочем месте посторонних предметов;
- соблюдать Правила пожарной безопасности
- соблюдать меры электротехнической безопасности, пользоваться исправными выключателями, розетками, вилками, патронами и др.;
- не оставлять без присмотра включенное оборудование и электроприборы, отключать электрическое освещение, кроме аварийного, по окончании работы;
- курить только в специально отведенных и оборудованных местах;
- при использовании в работе горючих и легковоспламеняющихся веществ убирать их в безопасное в пожарном отношении место, не оставлять использованный обтирочный материал в помещении по окончании работы;
- знать места нахождения средств пожаротушения и уметь их применять;

- знать пути эвакуации персонала и действия в случае возникновения аварийных ситуаций;
- знать правила оказания доврачебной помощи и оказывать ее пострадавшим при несчастных случаях;
- знать место хранения медицинской аптечки;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья;
- соблюдать правила личной гигиены.

1.5. В зависимости от условий работ на рабочем месте в офисе могут проявляться различные опасные и вредные производственные факторы.

1.5.1. Основные опасные и вредные факторы, которые могут быть в офисе:

1.5.1.1. Освещенность рабочей поверхности в офисе

- прямой и отраженный от полированных поверхностей стола и шкафов свет;
- контрастная рабочая зона (стол светлый, а клавиатура черная);
- мерцание ламп (стробоскопический эффект);
- недостаток освещения в помещении.

1.5.1.2. Вредные химические вещества

- повышенная концентрация озона из-за плохой вентиляции и несвоевременной замены в принтере озонового фильтра;
- пары формальдегида отделочных материалов помещения, дешевой мебели, коврового покрытия или ламината низкого качества;
- воздух, загрязненный выбросами расположенных рядом промышленных предприятий и смогом от автотрасс.

1.5.1.3. Шум в офисном помещении

На офисных сотрудников может влиять технический, человеческий и внешний источники шума:

- технический — шум от работы всех офисных электроприборов (компьютеров, принтеров, факсов, сканеров, телефонов);
- человеческий — шум от самих сотрудников;
- внешний — это уличный шум (от автомагистрали, железной дороги, стройки и т. д.).

Главная опасность — несколько источников шума суммируются и создают более высокий уровень.

1.5.1.4. Офисная пыль

- пыль может содержать вредные вещества — угарный газ, аллергены и возбудители разных заболеваний;
- больше всего пыли скапливается в вентиляционных системах;
- опасные микроорганизмы из-за загрязненного воздуховода могут попасть по вентиляционным системам в офис.

1.5.1.5. Высокочастотное электромагнитное излучение (рис.1).

Любая техника, которую в офисе подключают к обычной бытовой электросети (напряжением 220 В и частотой 50 Гц) — это источник электромагнитного поля.

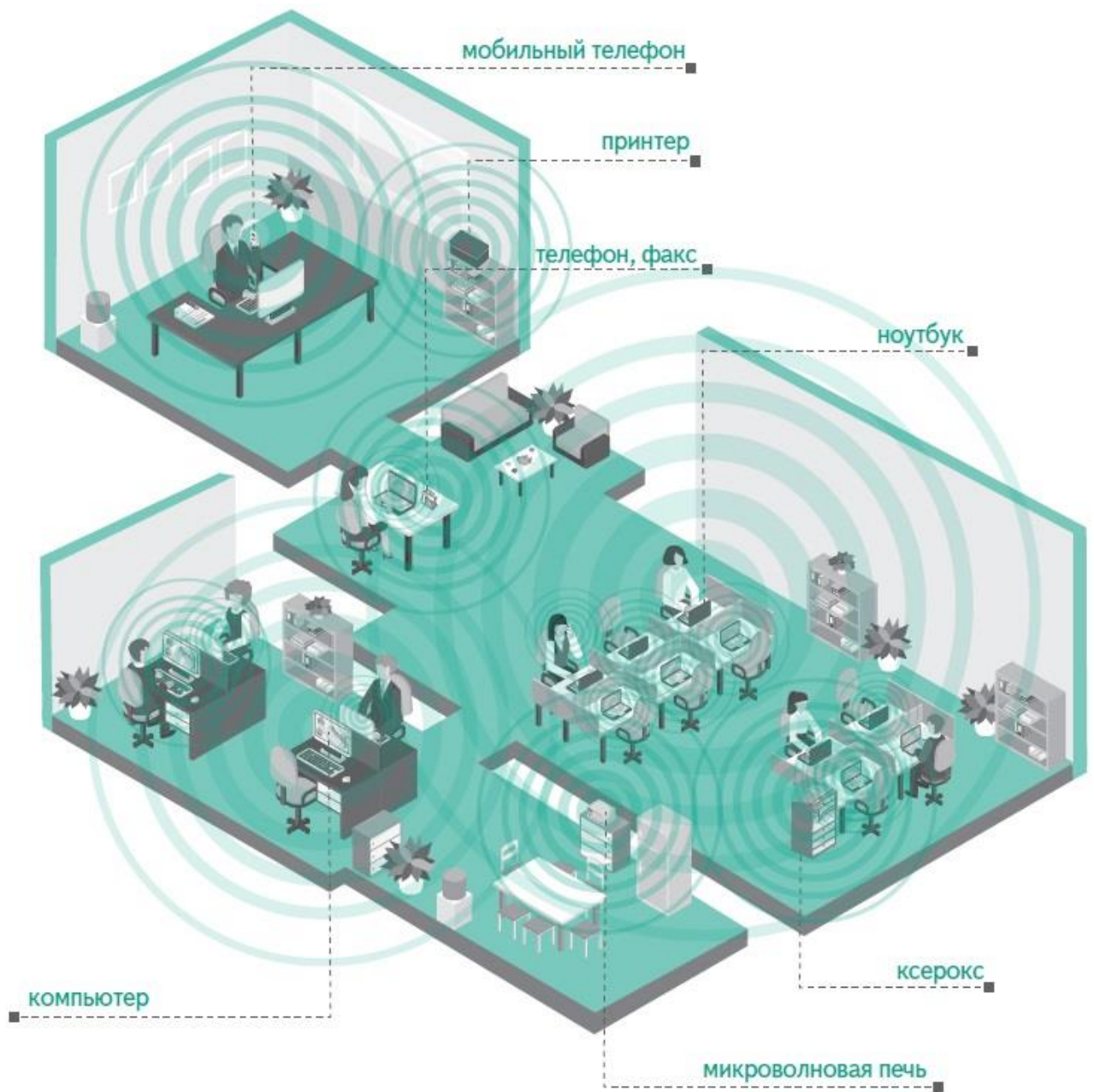


Рис.1

1.5.1.5. Напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.5.1.6. Напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки.

1.5.1.7. Нервно-психические и эмоциональные перегрузки.

1.5.1.8. Падение предметов с высоты (со шкафов, полок).

1.5.1.9. Шероховатая или острая поверхность оборудования, инструмента, оргтехники

1.5.2. Опасные и вредные факторы, возникающие при эксплуатации офисной оргтехники.

1.5.2.1. Принтер.

В каждом принтере имеются движущиеся части, и некоторые из них нагреваются в процессе работы до высокой температуры (в матричных и струйных принтерах это печатные головки, в лазерных принтерах – специальные нагревательные валы). Исходя из этого, необходимо соблюдать следующие простые правила:

а) уберите от принтера металлические скрепки, скобы для степлера, другие мелкие предметы, находящиеся на столе, где стоит принтер. Если эти предметы случайно попадут в приемный лоток принтера во время подачи бумаги, то принтер или картридж скорее всего будут повреждены.

б) не поднимайте защитные крышки над каретками матричных и струйных принтеров для замены картриджей, когда принтер выполняет печать или готовится к выполнению печати. Из-за того, что при поднятии крышки в матричных и некоторых струйных принтерах не блокируется подача бумаги и движение каретки, то возможно получение травмы от движущихся или нагретых элементов принтера, а также существует возможность поломки принтера при попадании внутрь постороннего предмета.

Чтобы избежать травмирования при работе с лазерным принтером следует знать, что несмотря на наличие встроенной блокировки, отключающей лазерный принтер при поднятии крышки, некоторые элементы в них долгое время остаются горячими и могут стать причиной ожога.

в) В конструкции лазерных принтеров для получения изображения на бумаге используется тонер – мелкодисперсный порошок черного цвета. Тонер может раздражать слизистые оболочки и кожу, содержать канцерогенные вещества. При вдыхании этот порошок может привести к несчастным случаям или стать причиной заболевания. Поэтому осторожно обращайтесь с отработанными картриджами, не разбирайте их самостоятельно.

г) Не разбирайте сами принтер, если Вы не специалист по его ремонту и не включайте его в разобранном состоянии. В лазерном принтере для формирования изображения на светочувствительном барабане используется лазерный луч, невидимый человеческим глазом. Однако, даже будучи невидимым, прямой или отраженный лазерный луч при попадании в глаза может повредить зрение.

д) Работа лазерных принтеров существенно влияет на параметры воздуха в помещении. При формировании изображения на фоточувствительном барабане, нагреве бумаги и запекании тонера на ней в воздух выделяются различные вредные вещества. Во время работы лазерных принтеров в воздухе помещения повышается содержание озона, оксида азота, оксида углерода, а также возможно выделение таких вредных веществ, как трихлорэтан, изооктан, толуол, бензол, ксилол, газообразные соединения кадмия и селена.

Вследствие этого в помещениях с установленными лазерными принтерами необходимо наличие вентиляции или регулярное проветривание. Также должна быть организована ежедневная влажная уборка таких помещений.

е) Не подключайте лазерные принтеры к источникам бесперебойного питания, так как потребляемая мощность принтера в момент печати значительно превышает мощность стандартного персонального компьютера, на который рассчитан источник.

ж) Если Вы используете матричный принтер, остерегайтесь издаваемого им шума. Матричные принтеры имеют наивысший уровень шума во время работы. Уровень шума матричных принтеров может быть сопоставим с максимально допустимым (для нашего случая это 50 дБА). Все остальные принтеры работают заведомо тише.

1.5.2.2. Копировальный аппарат.

Во время процесса копирования происходит выделение токсичных газов, в состав которых могут входить канцерогенные вещества, такие как трихлорэтан (вызывает раздражение кожи), изооктан, толуол (вызывающий усталость, сонливость, раздражение слизистых оболочек), ксилол (почечная недостаточность), бензол (имеющий канцерогенное и тератогенное, негативно влияющее на протекание беременности вещество).

Используемые в копировальной технике фоторецепторные барабаны покрыты сульфидами кадмия и селена; под воздействием электричества на их поверхности происходит выделение газа, который может быть причиной раздражения носоглотки, тошноты, рвоты, раздражения кожи, ринита.

Оксид углерода входит в состав тонера ксерокса и выделяется на этапе закрепления изображения. При большой концентрации в воздухе помещения может вызывать головную боль, слабость, сонливость, учащение пульса.

Тонер ксерокса – это соединение полимеров, углерода, оксида железа, неорганических добавок. Его состав всегда неоднороден, различен, иногда может содержать канцерогенные вещества. По степени вредности и опасности для здоровья человека тонер может быть сравним с угольной пылью – он воздействует на органы дыхания, вызывает раздражение слизистой оболочки глаз, носоглотки, раздражение кожи.

Все остальные вредные факторы, влияющие на работающего с копировальным аппаратом человека, аналогичны таковым у лазерных принтеров. Соответственно, правила безопасности применяются аналогичные. Однако копировальные аппараты обладают, как правило, гораздо большей производительностью, нежели офисные принтеры. В связи с этим количество вредных веществ, выделяемых при работе копировального аппарата, значительно превышает количество вредных выделений от использования принтеров.

Размещение копировально-множительных участков в подвальных помещениях любых типов зданий не допускается. При применении аппаратов копировально-множительной техники настольного типа, а также единичных стационарных, используемых периодически, допускается их установка в помещениях, где производятся другие виды работ.

Площадь помещений на одного работающего с копировально-множительным аппаратом должна составлять не менее 6 м² при кубатуре не менее 15 м³. Расстояние от стены или колонны до краев машины или аппарата должно составлять не менее 0,6 м, а со стороны зоны обслуживания – не менее 1,0 м. Минимальные размеры проходов, должны быть не менее 0,6 м.

Помещения должны быть оснащены аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Помещения копировально-множительного производства должны быть оборудованы системами отопления и кондиционирования. Места выделения вредных веществ, влаги, тепла должны быть оборудованы устройствами местной вытяжной вентиляции. Копировально-множительные аппараты, имеющие встроенные озоновые фильтры, могут эксплуатироваться без дополнительного устройства местной вытяжной вентиляции по месту их установки, при условии организации контроля воздуха рабочей зоны и замены озоновых фильтров, в зависимости от срока службы и объемов работ, производимых на копировальных аппаратах.

Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием средств копировально-множительной техники, не допускаются.

1.5.2.3. Персональный компьютер.

Основные опасные и вредные производственные факторы, воздействующие на человека при работе с персональным компьютером, следующие:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная блесккость;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда.

Первые пять опасных и вредных производственных факторов, перечисленных выше, проявляются при работе с мониторами оборудованными электронно-лучевой трубкой. На ЖК мониторах эти опасные и вредные факторы отсутствуют.

Но, все же, при работе с персональными компьютерами существуют довольно значимые вредные эргономические факторы, влияющие на здоровье человека.

Работа на персональных компьютерах относится к зрительно напряженным работам. Это означает, что в первую очередь при работе с компьютером страдают наши глаза. Важно понимать, что вредное воздействие на глаза проявляется не в наличии каких-либо излучений, а лишь в необходимости постоянного напряжения глаз при считывании информации с экрана. Поэтому для профилактики негативных воздействий требуется соблюдать определенный режим работы и отдыха.

При работе с компьютером от 4 до 6 часов за смену устанавливаются следующие регламентированные перерывы – 2 перерыва по 20 минут через 1,5–2 часа после начала смены и через 1,5–2 часа после обеденного перерыва, либо перерывы по 15 минут после каждого рабочего часа.

Обратите внимание, что работа с ПЭВМ в течение более 6 часов за смену (при 8-ми часовой рабочей смене) не допускается. Также не допускается непрерывная работа за компьютером свыше 2 часов. В ночное время общая продолжительность регламентированных перерывов для всех категорий сложности должна увеличиваться на 1 час. Для преподавателей длительность работы в компьютерных классах не должна превышать 4 часа в день. Во время регламентированных перерывов рекомендуется выполнять специальные упражнения для глаз.

На зрительное утомление очень сильно влияет также уровень освещенности рабочего места. Особенно это заметно при необходимости одновременной работы с электронными и бумажными документами. Уровень освещенности рабочего места при работе за компьютером

должен составлять 300-500 лк. При этом монитор и источники света должны быть расположены таким образом, чтобы не создавать бликов на поверхности экрана.

Поскольку экран монитора – это тоже источник света, при постоянном чтении информации с него происходит быстрое утомление глаз, особенно если яркость свечения монитора установлена слишком высокой. Также раздражение глаз вызывает мерцание изображения на мониторе, вызванной низкой частотой кадровой развертки. В целях снижения мерцания экрана рекомендуется устанавливать частоту кадров не менее 75 Гц для ЭЛТ-мониторов. В силу технологических особенностей для ЖКИ-мониторов достаточной является минимальная частота кадров в 60 Гц.

Следующей опасностью, подстерегающей нас в офисе, является статичность позы при работе за компьютером. Статичная напряженная поза при продолжительной работе на компьютере может привести к воспалению мышц, связок и сухожилий спины и ног, заболеваниям позвоночника и суставов (остеохондроз, тендинит и пр.), а постоянное напряжение рук – к повреждениям запястья и сухожилий (так называемый синдром лучезапястного сустава или туннельный синдром). Эти заболевания вызываются так называемыми травмами повторяющихся нагрузок и представляют собой постепенно накапливающиеся недомогания, обусловленные продолжительными повторяющимися воздействиями и перетекающие в болезни нервов, мышц и сухожилий. Влияние этого вредного фактора снижается при правильной организации рабочего места – оптимально подобранной мебели, правильном размещении элементов компьютера.

Подробнее о рациональной организации рабочего места офисного работника читайте в Инструкции по охране труда при работе с персональным компьютером.

Кроме этого существуют следующие опасности при работе с персональным компьютером:

а) Никогда не вставляйте в привод для оптических дисков CD и DVD диски, имеющие трещины или сколы. Во время работы диск раскручивается до очень большой скорости, и действующая на него центробежная сила может разорвать дефектный диск в приводе. При этом эффект действительно подобен взрыву, а кинетическая энергия разлетающихся осколков диска такова, что известны случаи пробоя ими даже металлических частей корпуса компьютера.

б) При использовании источников бесперебойного питания помните, что включенный источник выдает опасное для жизни напряжение 220 В, даже если он отсоединен от стационарной питающей сети (собственно, это и есть его основная задача).

в) Во время грозы отсоединяйте разъемы телефонной линии от модема, так как в большинстве случаев телефонные линии не имеют грозозащиты и очень часто становятся причиной выхода из строя как самих модемов, так и других частей компьютера. То же самое относится и к разъемам локальной вычислительной сети, если она имеет расположенные снаружи здания участки, не оборудованные грозозащитой.

г) Во многих зданиях до сих пор используется электрическая проводка, не имеющая отдельного заземляющего провода. Подключение компьютеров к такой сети чревато появлением на корпусе и разъемах системного блока ненулевых потенциалов, что может привести к выходу оборудования из строя при подсоединении и отсоединении разъемов, а также к возможному удару электрическим током при касании металлических частей корпуса.

Эксплуатация компьютеров без заземления запрещена.

Одно из наиболее распространенных нарушений при эксплуатации компьютеров, это когда вместо прокладки защитного заземляющего провода ограничиваются установкой розетки с заземляющим контактом, который фактически не заземлен.

Поэтому никогда не прикасайтесь к металлическим частям корпуса и разъемов компьютера во время его работы, к поверхности экрана ЭЛТ-монитора (на нем накапливается статическое электричество, которому некуда стекать при отсутствии заземления), а также не производите подключение и отключение разъемов при включенном в сеть компьютере. Известны случаи выхода из строя незаземленных компьютеров даже при подключении устройств, которые поддерживают так называемое «горячее» подключение (например, устройства с подключением через разъем USB).

1.5.2.4. Телефон.

Трудно представить себе какую-либо опасность, исходящую от привычного всем стационарного телефона или факсимильного аппарата. Действительно, телефонный аппарат прост и безопасен в эксплуатации. Однако не многим известно, что напряжение в телефонной линии может достигать достаточно больших величин. Например, при входящем звонке, согласно стандартам, действующим на территории стран СНГ, напряжение в телефонной линии составляет до 120 В переменного тока. Факсимильные же аппараты вообще подключаются к сети переменного тока 220 В и требуют соблюдения соответствующих мер безопасности.

Отдельно несколько слов необходимо сказать о мобильных телефонах. В отличие от стационарных аппаратов, мобильные телефоны не являются столь же безопасными. Любой мобильный телефон является источником высокочастотного электромагнитного излучения. Его воздействие на ткани человеческого тела аналогично воздействию излучения, применяемого в микроволновых печах. Конечно, мощность излучения телефона гораздо меньше, однако оно тоже способно приводить к локальному нагреву тканей, разрывам молекул ДНК и прочим повреждениям клеток. Проводимые в разных странах мира исследования доказали четырехкратное увеличение риска развития опухоли уха, а также подтверждают увеличение риска развития опухоли мозга у пользователей мобильных телефонов с 10-летним стажем. Доказано также, что двухминутное использование мобильного телефона изменяет биоэлектрическую активность мозга ребенка в течение последующих двух часов после окончания разговора.

В связи с этим рекомендуется ограничить использование мобильных телефонов лицам, не достигшим 18 лет, а также беременным женщинам и тем, у кого имплантирован водитель сердечного ритма. Также действуют следующие рекомендации по безопасному использованию мобильных телефонов:

- выбирать мобильный телефон надо с учетом его физических параметров;
- не следует носить телефон на груди или животе;
- разговор по мобильному телефону не должен длиться больше 3 минут, перерыв между звонками должен быть не меньше 15 минут;
- в условиях неустойчивого приема мощность излучения мобильного телефона автоматически повышается до максимальной величины, поэтому в этом случае рекомендуется воздержаться от длительных переговоров или найти место с устойчивым приемом;
- в автомобиле лучше использовать стационарную внешнюю антенну круговой направленности;
- использование гарнитуры hands free и написание SMS вместо голосового общения многократно снижает негативное влияние излучения от мобильного телефона.

1.5.5. Следует учитывать все предупреждения и выполнять все инструкции, указанные на корпусе аппарата или в поставляемой с ним документации.

Этот ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ знак уведомляет пользователей об участках аппарата, представляющих опасность травмы.



Этот ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ знак уведомляет пользователей об участках аппарата, нагревающихся во время работы до опасной температуры.



Этот ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ знак уведомляет пользователей о том, что выполнение недопустимых действий может привести к воздействию вредного светового излучения.



2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТ

2.1. Каждый работник перед началом работы обязан:

- убрать с рабочего места посторонние предметы и предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т.п.);
- убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, а также в отсутствии механических повреждений электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования;
- проверить: исправна и удобно ли расположена мебель, удобно ли размещены оборудование рабочего места и необходимые для работы материалы на рабочем столе, свободны ли подходы к рабочим местам;
- в случае обнаружения повреждений и неисправностей ПЭВМ, периферийных устройств, средств оргтехники, мебели, приспособлений, электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников, кондиционеров и другого оборудования не включать оборудование, не приступать к работе, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;
- проверить, достаточно ли освещено рабочее место. При недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение, причем расположить светильники местного освещения так, чтобы при выполнении работы источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим;

2.2. Убедиться в безопасности выполнения работ, только после этого можно приступать к выполнению работ.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ

3.1. Каждый офисный работник во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, по которой прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ;
- содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения его документами, периодически проветривать и (или) кондиционировать помещение;
- не загромождать оборудование предметами, которые снижают теплоотдачу средств оргтехники и другого оборудования;
- следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ;
- при длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети средства оргтехники и другое оборудование за исключением оборудования, определенного для круглосуточной работы (сетевые серверы и т.д.);
- быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других;
- в случае замятия листа (ленты) бумаги в устройствах вывода на печать перед извлечением листа (ленты) остановить процесс и отключить устройство от электросети, вызвать технический персонал или сообщить об этом своему непосредственному руководителю;
- отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя;
- не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями;
- во время установленных перерывов в работе выполнять рекомендованные упражнения для глаз, кистей рук;
- не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением;
- соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории Компании, пользоваться только установленными проходами, не загромождать установленные проходы;
- хранить документацию в шкафах в специально оборудованном кабинете;
- каждые два часа делать перерыв на 15 минут для снижения утомляемости общефизического характера.

3.2. ОФИСНОМУ РАБОТНИКУ во время работы ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- работать на ПК более 50% рабочего времени в течение рабочего дня;
- непрерывно работать с ПК более 2-х часов без регламентированного перерыва на 15 минут для снижения утомляемости общефизического характера;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
- пользоваться неисправным оборудованием, поврежденными розетками, вилками, шнурами, работать без заземления оборудования;
- держать закрытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и ПК;
- загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу;
- выдергивать вилку за шнур;
- стоять на влажном полу при включении и выключении оборудования или брать за вилку влажными руками;
- при работе на электрическом оборудовании или ПК одновременно прикасаться к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции), касаться одновременно экрана и монитора;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы электрокабелей периферийных устройств;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока ПК;
- оставлять работающую аппаратуру без присмотра;
- передавать электрооборудование лицам, не имеющим права работать с ним;
- снимать средства защиты;
- держать палец на выключателе при переносе электрооборудования;
- натягивать, перекручивать и перегибать подводящий кабель;
- ставить на кабель (шнур) посторонние предметы;
- допускать касание кабеля (шнура) с горячими или теплыми предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование.

Во время нахождения на рабочем месте офисный работник не должен совершать действий, которые могут повлечь за собой наступление несчастного случая:

- не качаться на стуле;
- не касаться оголенных проводов;
- не работать на оборудовании мокрыми руками;
- не размахивать острыми и режущими предметами.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ

4.1. После окончания работы необходимо:

- отключить от электросети средства оргтехники и другое оборудование, за исключением оборудования, которое определено для круглосуточной работы (факс, сетевые серверы и т.д.);
- привести в порядок рабочее место, обращая особое внимание на его противопожарное состояние;
- закрыть окна;
- отключить кондиционер, выключить светильники, закрыть двери;

— обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, проинформировать своего непосредственного руководителя.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Работник при возникновении аварийных ситуаций обязан:

— немедленно прекратить работу, отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю, а в его отсутствие старшему руководителю;

— при необходимости покинуть опасную зону;

— под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни;

— в случае возникновения нарушений в работе средств оргтехники или другого оборудования, а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, посторонний шум при работе средств оргтехники и другого оборудования или ощущения действия электрического тока при прикосновении к их корпусам, мигание светильников и т.д.) отключить средства оргтехники и другое оборудование от электросети, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

— в случае обнаружения неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

— при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование;

— не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей средств оргтехники и оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации;

— при возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить средства оргтехники и прочее оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации;

— тушение очага пожара производить с помощью порошковых или углекислотных огнетушителей с обязательным использованием средств индивидуальной защиты;

— при несчастных случаях с другими работниками оказать пострадавшему доврачебную помощь, помочь доставить его в здравпункт или ближайшее медицинское учреждение, при необходимости вызвать медицинских работников на место происшествия;

— немедленно сообщить своему непосредственному руководителю о происшедшем с работником или по его вине несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников своей или сторонней организации, свидетелем, которого был работник;

— принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей;

- при расследовании несчастного случая работник должен сообщить все известные ему обстоятельства происшедшего случая;
- при совершении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в Компании;
- в случае обнаружения в служебных помещениях нарушений требований безопасности труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью самого работника или других работников сообщить об этом своему непосредственному руководителю, приостановить работу и покинуть опасную зону.

*Волк П.А.
специалист по охране труда*