

УТВЕРЖДАЮ



М.П.

Инструкция

по охране труда и технике безопасности для проведения инструктажа на рабочем месте

I. Общие требования безопасности

К выполнению своих должностных обязанностей на рабочем месте допускается работник, годный по состоянию здоровья, прошедший вводный и первичный инструктаж на рабочем месте, обученный безопасным методам работы на оборудовании, установленном на данном рабочем месте.

При выполнении работы на данном рабочем месте, на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- вредные испарения химических реакций;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов, а также - повышенный уровень шума;
- повышенный уровень ультрафиолетового излучения;
- химических веществ.

Инструктирующему необходимо показать рабочее место инструктируемого и дать его общую характеристику.

Работник обязан:

- знать и выполнять требования Инструкции о мерах пожарной безопасности в МОУ ФК, утвержденной Приказом МОУ ФК от 01.11.2011 № 122;
- знать и выполнять требования Инструкции об охране труда федеральных государственных гражданских служащих МОУ ФК, утвержденной Приказом МОУ ФК от 19.09.2011 № 64;
- строго руководствоваться должностным регламентом;
- знать правила технической эксплуатации оборудования, предоставленного ему для работы;
- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать правила гигиены;
- знать местонахождение и уметь использовать средства индивидуальной защиты и оказания первой медицинской помощи;

- сообщать начальнику отдела (заместителю) обо всех случаях травмирования, плохого самочувствия работников, неисправности оборудования.

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

За нарушение требований Инструкций по охране труда, утвержденных в МОУ ФК, виновные привлекаются к ответственности, согласно Трудовому кодексу Российской Федерации и Федеральному закону от 27.07.2004 № 79-ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации».

II. Требования безопасности на рабочем месте

Работнику запрещается:

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт электрооборудования, бытовых приборов, компьютеров и копировально-множительной техники;
- работать на компьютере при снятых защитных кожухах или при закрытых вентиляционных отверстиях кожуха;
- прикасаться к задней панели компьютеров, копировально-множительной техники, другого оборудования и приборов при включенном питании;
- переключать разъемы кабелей компьютеров, копировально-множительной техники, другого оборудования и приборов при включенном питании;
- отключать оборудование от электросети выдергиванием электровилки, держась за шнур;
- пользоваться неисправными выключателями, розетками, компьютерами, копировально-множительной техникой, другим оборудованием и приборами;
- подключать к одному источнику тока более двух потребителей тока или хотя бы один потребитель, мощность потребления тока которого, превышает мощность источника тока.
- подключать аппарат в сеть при включенном выключателе, при этом к одной розетке должен быть подключён только один аппарат;
- дотрагиваться до кабеля питания мокрыми руками, ставить на него тяжёлые предметы;
- устанавливать на аппарат ёмкости с жидкостью, тяжёлые предметы, мелкие металлические предметы (скрепки, кнопки и т.п.). Попадание внутрь влаги и металлических предметов может вызвать замыкание и пожар;
- подвергать аппарат ударам и другим механическим воздействиям;
- работать при закрытых вентиляционных отверстиях аппарата;
- запрещается курение в помещениях, коридорах и лестничных переходах МОУ ФК. Курить разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

Начиная с третьего часа работы, проводить через каждые 50 минут десятиминутные регламентированные перерывы. Продолжительность непрерывной работы с компьютером не должна быть более 2-х часов.

Через каждые 20 минут работы с компьютером необходимо отводить взгляд от экрана монитора и выполнять расслабляющие упражнения для глаз.

Во время перерывов, с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и утомления, выполнять комплексы физических упражнений.

III. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Во всех случаях прекращения работы оборудования, обрыва проводов питания, неисправности заземления, искрении, появления характерного запаха гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации начальнику отдела или его заместителю.

Не приступать к работе до устранения неисправности. Не пытаться самостоятельно выяснять и устранять причину, помните, что напряжение может неожиданно появиться.

В случае короткого замыкания и загорании оборудования, немедленно отключить питание и действовать по инструкции о мерах пожарной безопасности, принять меры к тушению очага возгорания при помощи углекислотного огнетушителя (Инструктирующему необходимо показать его местонахождение).

Сотрудник должен уметь пользоваться средствами пожаротушения. Для приведения применяемых в МОУ ФК огнетушителей в рабочее состояние необходимо снять огнетушитель с крючка или вынуть из гнезда, где он находится, сорвать пломбу, вынуть защитную чеку, направить раструб на огонь и, не поднося его ближе одного метра к очагу пожара, нажать на рычаг.

Порядок действий работников МОУ ФК в случае пожара.

При обнаружении возгорания:

1. Оповестить:

- а) голосом людей, находящихся рядом (в зоне опасности),
- б) телефоном на пост охраны _____ и пожарную службу - 01;

2. Использовать огнетушитель, если нет результата - эвакуироваться;

3. По пути сообщить посту охраны о месте возгорания.

При получении сигнала о пожаре работники должны:

- 1. Выключить все электроприборы,
- 2. Принять меры к выносу документов и имущества (по возможности),
- 3. Эвакуироваться.

Во время инструктажа инструктирующему необходимо показать пути эвакуации (схемы, указатели, места сбора):

При поражении электрическим током немедленно освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания: выключить рубильник, отбросить электропровод сухой палкой, доской или каким-либо другим токонепроводящим предметом, в случае необходимости перерезать или перерубить провод топором с сухой деревянной ручкой. Запрещается пользоваться в таких случаях мокрыми или незащищенными металлическими инструментами.

Если после освобождения пострадавшего от действия электрического тока обнаружена остановка дыхания, необходимо сразу же начинать искусственное дыхание способом "рот - рот" или "рот - нос".

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и пульс, его следует уложить на спину, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой.

Пораженные электрическим током места на теле (чаще на руках и ногах) следует закрыть сухой (марлевой) повязкой.

В любом случае немедленно вызвать медицинского работника (скорую помощь) или помочь доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

При получении травм или внезапном заболевании, например, при появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, появлении боли в пальцах, кистях рук или позвоночнике, усилении сердцебиения, следует покинуть рабочее место, известить своего начальника отдела или его заместителя и, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь.

До прибытия медицинской помощи следует:

- при ушибе, обеспечить покой ушибленной части тела, к ушибленному месту приложить холод (лед, холодную воду, смоченную холодной водой ткань). Не допускается смазывать ушибленное место йодом, растирать его, делать массаж. При подозрении на ушибы внутренних органов до прибытия скорой помощи необходимо освободить пострадавшего от стесняющей его одежды и положить на ровное место;

- при растяжении тканей (мышц), приложить холод и наложить мягкую фиксирующую повязку;

- при вывихе суставов, обеспечить полную неподвижность в суставе. Вправлять вывихнутый сустав самостоятельно запрещается;

- при любом повреждении кожи и тканей тела следует смазать йодом кожу вокруг раны, закрыть рану стерильным материалом (бинтом, салфеткой) и наложить повязку. Промывать рану и извлекать из нее инородные тела самостоятельно запрещается.

- при переломе конечностей, обеспечить неподвижность кости путем наложения шины из специальных или подручных материалов (доски, планки, фанера, палки), длина которой должна быть такой, чтобы она заходила за те два участка сустава конечности, между которыми произошел перелом;

- при подозрении на перелом позвоночника, уложить пострадавшего животом вниз на жесткие носилки или щит из досок (дверь, крышку от стола, толстый фанерный лист). Вопрос о его транспортировке решает только медицинский работник;

- при открытом переломе, наложить на поврежденное место стерильную повязку. Извлекать и трогать костные обломки запрещается;

- при термическом ожоге без пузырей (ожог 1-й степени), промыть обожженное место струей чистой воды, обработать пораженный участок слабым (розового цвета) раствором марганцовокислого калия (при возможности спиртом или одеколоном), наложить сухую стерильную повязку.

При ожогах 2-й и 3-й степени (наличие пузырей, обугливание тканей) обожженный участок следует закрыть стерильным материалом, а в случае обширного ожога - накрыть простыней и одеялом.

Оказывая доврачебную помощь при ожогах, следует помнить, что к обожженной части тела нельзя прикасаться руками или грязными предметами, прокалывать и снимать пузыри, отрывать прилипшие к обожженному месту части одежды, смазывать обожженную поверхность жирами и присыпать ее порошками. Обрабатывать обожженный участок разрешается соответствующими противоожоговыми аэрозолями или антисептиком, если таковой имеется.

IV. Требования безопасности по окончании работы

Работник обязан:

- ✓ - отключить питание электрооборудования, бытовых приборов, компьютеров и копировально-множительной техники;
 - привести в порядок рабочее место;
 - ✓ - отключить от электросетей все электрооборудование, электроприборы, за исключением, определённого руководством, технологического оборудования, дежурного освещения, установок пожаротушения, пожарной и охранно-пожарной сигнализации;
 - ✓ - убрать от отопительных приборов сгораемые материалы и предметы, с подоконников фокусирующие линзы, приборы и оборудование, со столов стопки бумаг и папок;
 - закрыть на запоры окна и форточки;
 - вынести из помещения все отходы и мусор в мусорный контейнер;
 - отключить систему принудительной вентиляции и кондиционирования.
- Обо всех недостатках на рабочем месте сообщить своему заместителю