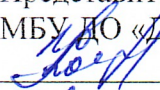


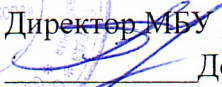
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
ИНН 662200290/КПП 662301001/ОГРН 10266007897070
624742 г. Нижняя Салда, ул. Карла Маркса, 6; 8 (34345) 3-08-00;
dolbilov.a@mail.ru; dusshns.ru

СОГЛАСОВАНО

Представитель работников
МБУ ДО «ДЮСШ»
 Комельских И.В.
«01» 03 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО ДЮСШ
 Долбилов А.Б.
Приказ № 28-ОД от 01.03.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1

по охране труда для административно-управленческого персонала муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» городского округа Нижняя Салда.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция по охране труда для административно-управленческого персонала муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (директор, заместитель директора, инструктор-методист) (далее - работник) разработана в 2023 году в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда»; в соответствии с разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране и безопасности труда.

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

Рабочие, занятые на обслуживании и вспомогательных работах (слесари-электрики, уборщики служебных помещений, рабочие по комплексному обслуживанию и ремонту здания, тренера-преподаватели, сторожа (вахтеры), фельдшеры, механики, заведующие хозяйством), в своей работе руководствуются инструкциями по охране труда по соответствующим профессиям.

1.2. Работник допускается к самостоятельной работе после прохождения:

- медицинского освидетельствования;
- вводного инструктажа, проведенного руководителем или уполномоченным лицом по охране труда по утвержденной программе вводного инструктажа;
- первичного инструктажа на рабочем месте, проведенного руководителем структурного подразделения;
- обучения безопасным методам работы;
- проверки знаний элементарных правил электробезопасности с присвоением I квалификационной группы;
- проверки знания настоящей инструкции.

1.3. 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.

1.4. 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;
- знать места нахождения средств пожаротушения и уметь их применять;
- знать особенности поражения отдельными опасными производственными факторами и уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшим.

1.5. В зависимости от применяемой оргтехники, вычислительной техники и прочего оборудования на рабочем месте могут проявляться различные опасные и вредные производственные факторы.

1.5.1. 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.

1.5.2. 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).

1.5.3. Информация об опасных и вредных производственных факторах, возникающих при эксплуатации другого оборудования, содержится в инструкциях по их эксплуатации.

1.6. Средством индивидуальной защиты пользователя персонального компьютера с дисплеем, не отвечающим санитарным нормам, является защитный экранный фильтр.

1.7. Первичными средствами пожаротушения, доступными работнику, являются песок и ручные огнетушители.

Углекислотный (ОУ-5, ОУ-10) и порошковый (ОП-5, ОП-10) огнетушители позволяют тушить легковоспламеняющиеся жидкости и электрооборудование напряжением до 380 В без снятия напряжения.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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:

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 протирание 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 360, 220 и 380 В для подключения электрооборудования производит электротехнический персонал (электрослесарь, электротехник).

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.

2.3.2. Убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера.

2.3.3. Проверить правильность угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла.

2.3.4. Запрещается приступать 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 ОХРАНЫ ТРУДА 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 огнеопасными 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.

3.1.11. 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 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, 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 работающий с ним почувствует хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и неисправное оборудование должно быть сдано 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 касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры, 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 работников 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 подставкой 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 вызвать 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 работы 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 установить:

- 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 установить в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

3.3.14. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития 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 работы).

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.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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 ухудшений самочувствия, а также в любых других ситуациях, которые по мнению работника создают непосредственную 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. Должностные лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности обязаны:

- сообщить о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство;
- 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 пожарного подразделения 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ 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 ждущем режиме (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. Выключить питание системного блока (процессора).

5.2.3. Выключить питание всех периферийных устройств.

5.2.4. Отключить блок питания.