

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО

РУС «ГЦОЛИФК»



Майорова Л.В.

12 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор РУС «ГЦОЛИФК»



Сейранов С. Г.

12 2022 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда

для специалиста по учебно – методической работе

и делопроизводителя

ИОТ – 11- 2022

Москва – 2022

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ОППО  
РУС «ГЦОЛИФК»

\_\_\_\_\_ Майорова Л.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор РУС «ГЦОЛИФК»

\_\_\_\_\_ Сейранов С. Г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## И Н С Т Р У К Ц И Я

по охране труда

для специалиста по учебно – методической работе

и делопроизводителя

ИОТ – 11- 2022

*Москва – 2022*

Настоящая инструкция разработана в соответствии с требованиями Приказа Минтруда России от 29.10.2021 N 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 самостоятельной работе специалистом по учебно – методической работе и делопроизводителем допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При работе необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе на специалиста по учебно – методической работе и делопроизводителя возможно воздействие идентифицированных опасностей на текущем рабочем месте:

- передвижение по лестничным маршам, скользким и неровным поверхностям;
- переход (движение вдоль) автомобильных дорог;
- дорожно-транспортное происшествие на территории, в дороге, в рабочее время, во время командировок;
- передвижение по лестничным маршам, скользким и неровным поверхностям
- контакт с частями электрооборудования, находящимися под напряжением при повреждении изоляции, заземления;
- падение предметов (материалов, инструмента и т.д);
- интеллектуальные нагрузки;
- эмоциональные нагрузки;
- нагрузка на слуховой анализатор;
- нагрузка на голосовой аппарат;
- противоправные действия третьих лиц;
- нарушение требований охраны труда, санитарно-эпидемиологических, правил внутреннего трудового распорядка и дисциплины труда;
- возгорание (пожар);
- воздействие природного явления и чрезвычайных ситуаций;
- электромагнитное поле, статистическое электричество при работе с компьютерной техникой.

–напряжения зрения и внимания при работе с компьютером (документами).  
Специалист по учебно – методической работе и делопроизводитель обязаны учитывать эти опасности в течение рабочего времени, в том числе, если даже оценки рисков, связанных с выше перечисленными опасностями допустимые и незначительные.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец немедленно сообщает о случившемся своему непосредственному руководителю, который должен организовать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

1.5. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в

чистоте рабочее место.

1.7. 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. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть: при люминесцентных лампах не менее 300 лк, при лампах накаливания не менее 150 лк.

2.2. Проветрить помещение, подготовить к работе рабочее место.

2.3. При использовании в работе электроприборов и аппаратов (компьютер, и др.) необходимо внимательно осмотреть их, проверить отсутствие внешних повреждений, убедиться в исправности, надежности подключения к электросети, отсутствии повреждений штепселей, розеток, вилок, выключателей, изоляции проводов электропитания.

## ***3. Требования охраны труда во время работы***

3.1. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.

3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

3.3. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.4. При работе с использованием электроприборов соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

– не подключать к электросети и не отключать электроприборы мокрыми руками;

– не оставлять электроприборы включенными в электросеть без присмотра;

– соблюдать правила эксплуатации электроприборов.

3.5. При работе с использованием компьютера руководствоваться «Инструкцией по охране труда пользователя, работающего на компьютере».

3.6. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 часа работы проветривать помещение.

3.7. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления через каждый час работы делать перерыв на 10–15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки.

#### ***4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях***

4.1. При возникновении неисправности в работе компьютера, электрических приборов, в случае появления постороннего шума, искрения, запаха гари прекратить работу, отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом своему непосредственному руководителю. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. При получении травмы сообщить о случившемся своему непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью к врачу.

4.3. При поражении электрическим током отключить напряжение и до прибытия врача оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о происшедшем руководителю подразделения.

##### **Недопустимо!**

- прикасаться к пострадавшему без предварительного обесточивания;
- прекращать реанимационные мероприятия до появления признаков биологической смерти.

4.4. В случае возникновения пожара:

- выключить электроприборы;
- сообщить о ситуации своему непосредственному руководителю и в Отдел режима и охраны РУС «ГЦОЛИФК» по телефонам 12-79; 20-86 или вызвать пожарную охрану по телефону:

Службы городской экстренной помощи  
(вызов с городского телефона):

101 (01)- Пожарная охрана и спасатели  
103 (03)- Скорая помощь

Службы экстренной помощи  
(вызов с мобильного (сотового) телефона):

Вызов экстренных служб через номер 112

Вызов с номера экстренного вызова 112 возможен:

- при отсутствии денежных средств на вашем счету,
- при заблокированной SIM-карте,
- при отсутствии SIM-карты телефона,

Звонок в экстренные службы является бесплатным.

#### ***5. Требования охраны труда по окончании работы***

5.1. Отключить от электросети электрические приборы. При отключении от электрические розетки не дергать за электрический шнур (кабель). Очистить экран компьютера от пыли.

5.2. Проветрить помещение, тщательно вымыть руки с мылом.

5.3. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные для хранения места документы и канцелярские принадлежности.

РАЗРАБОТАЛ

Начальник отдела охраны труда

В.С. Дубанов