

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Согласовано:
Председатель
профкома сотрудников БГМУ
Сафаров Р.Э.

«16» _____ 2019 г.



Утверждаю:
Ректор БГМУ
Павлов В.Н.

«16» _____ 2019 г.

**Инструкция № 199
по охране труда для офисного работника**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К выполнению работы допускаются лица: прошедшие установленном порядке предварительный медосмотр и психиатрическое наркологическое обследование – не имеющие противопоказаний к данной работе; соответствующей квалификации; имеющий необходимую теоретическую и практическую подготовку; прошедший вводный и первичный на рабочем месте инструктаж по охране труда и пожарной безопасности; обучение и проверку знаний требований охраны труда и получивший допуск к самостоятельной работе, а также обучение и проверку знаний требований охраны труда, имеющие 1 группу по электробезопасности.

1.2. При выполнении обязанностей на офисного работника возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами компьютером;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов

1.3. Офисный работник обязан:

- соблюдать утвержденные правила внутреннего распорядка инструкции по охране труда и пожарной безопасности;
- знать и уметь применять первичные средства пожаротушения;
- поддерживать порядок на своем рабочем месте;
- быть внимательным во время работы, не отвлекаться посторонними делами и разговорами и не отвлекать других от работы;
- не допускать нарушений требований безопасности труда и правил пожарной безопасности;
- использовать оборудование и инструменты строго в соответствии инструкциями заводов-изготовителей;
- соблюдать правила личной гигиены;

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;

- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности и вида трудовой деятельности (рациональный режим труда и отдыха предусматривает соблюдение перерывов и активное их проведение);

- хранить и принимать пищу только в установленных и специально оборудованных местах;

немедленно сообщать руководителю подразделения о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья, в т.ч. о появлении профессионального заболевания (отравления). Если с кем-либо из работников произошел несчастный случай, то пострадавшему необходимо оказать первую помощь (при необходимости доставить пострадавшего в медицинское учреждение/вызвать бригаду скорой помощи), сообщить о случившемся непосредственному руководителю или работодателю, в службу охраны труда и сохранить обстановку происшествия, если это не создает опасности для окружающих.

- соблюдать требования и предписания знаков безопасности, сигнальных цветов и разметки;

- уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим при несчастных случаях;

- знать номера телефонов для вызова экстренных служб (пожарной охраны, скорой медицинской помощи) и срочного информирования руководителя подразделения, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;

- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.

1.3. Офисный работник обязан соблюдать правила охраны труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, связанных с характером работы, включая:

- нервно-психические перегрузки;

- повышенные зрительные нагрузки при работе в течение длительного времени на компьютере и с бумажными документами;

1.4. Курение, употребление алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ на работе, а также выход на работу в состоянии алкогольного, наркотического, токсического или иного вида опьянения запрещается.

1.5. В соответствии с действующим законодательством офисный работник несет ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции, производственный травматизм и аварии, происшедшие по его вине.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Осмотреть рабочее место.

2.2. Убрать лишние предметы, обратить внимание на рациональную организацию своего рабочего места.

2.2. Следить за исправностью средств оргтехники.

2.3. Проверить рабочее место на соответствие требованиям безопасности;

- исправность применяемого оборудования;

- пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
- наличие первичных средств пожаротушения.

2.4. Быть внимательным, не отвлекаться и не отвлекать других.

2.5. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места, рабочее кресло по высоте, при наличии компьютера высоту и угол наклона монитора.

2.6. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники.

2.7. В случае обнаружения повреждений и неисправностей ПЭВМ не включать оборудование, не приступать к работе до устранения неисправностей техническим персоналом, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Соблюдать требования безопасности и правила эксплуатации оборудования, использования инструментов и материалов, изложенные в технических паспортах, эксплуатационной, ремонтной и иной документации, разработанной организациями-изготовителями.

3.2. Во время работы не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов. Сидеть за рабочим столом следует прямо, свободно, не напрягаясь. Следует соблюдать регламентированные перерывы в течение рабочего дня для проведения общей производственной гимнастики, массажа пальцев и кистей рук и упражнений для глаз.

3.3. Запрещается работать при недостаточном освещении и при одном местном освещении.

3.4. Следить за чистотой воздуха в помещении. При проветривании не допускать образования сквозняков. Содержать рабочее место в порядке и чистоте. Мусор следует собирать в специальные емкости и каждый день удалять из помещения.

3.5. Для предотвращения аварийных ситуаций и производственных травм запрещается:

- курить в помещениях;
- прикасаться к оголенным электропроводам или корпусам штепсельной вилки;
- работать на неисправном оборудовании;
- оставлять без присмотра электронагревательные приборы;
- использовать электронагревательные приборы с открытой спиралью;
- использовать в настольных лампах лампы накаливания мощностью более 60 Вт;
- применять для отопления помещения нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы.

3.6. Постоянно следить за исправностью оборудования, инструментов, блокировочных, включающих и выключающих устройств, сигнализации, электропроводки, штепсельных вилок, розеток и заземления.

3.7. Во время передвижения по территории, находясь на проезжей части либо возле нее, необходимо проявлять особое внимание к движущемуся автотранспорту. Если на пути следования имеются опасные препятствия (маневрирующие автотранспорт и средства механизации, работающий

автопогрузчик и т. п.), следует изменить маршрут движения на более безопасный. Особую осторожность необходимо соблюдать и быть внимательным вблизи зон повышенной опасности (зон погрузочно-разгрузочных работ и др.). При передвижении в районах зон повышенной опасности необходимо выдерживать минимальные безопасные расстояния до источника возможной опасности.

3.8. Во время передвижения следует обходить на безопасном расстоянии места, где ведутся работы на высоте, находятся работающие агрегаты, машины, токоведущие части электрооборудования, а также шланги, кабели, открытые колодцы, люки, канавы и т. п.; переходить встречающиеся на пути препятствия следует по специально оборудованным переходам.

3.9. При передвижении следует обращать внимание на неровности и скользкие места на территории службы, обходить их и остерегаться падения из-за поскользывания. Запрещается проходить под поднятым краном грузом, нельзя приближаться к маневрирующему автопогрузчику.

3.10. Необходимо соблюдать осторожность при передвижении по территории, чтобы не споткнуться и не удариться о шланги, кабели, тросы, рукава, тележки, баллоны и т. п., находящиеся в месте проведения работ.

3.11. Во избежание травмирования головы нужно быть внимательным при передвижении возле низко расположенных конструкций зданий и сооружений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении в рабочей зоне опасных условий труда (появление запаха гари и дыма, повышенное тепловыделение от оборудования, повышенный уровень шума при его работе, неисправность заземления, загорание материалов и оборудования, прекращение подачи электроэнергии и т.п.) немедленно прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о происшедшем руководителю подразделения, при необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб, немедленно уведомить об этом пожарную охрану **по телефону 01** (с мобильного **112**).

4.2. При пожаре, задымлении необходимо немедленно организовать эвакуацию людей из помещения в соответствии с утвержденным планом эвакуации, немедленно вызвать пожарную охрану, проинформировать руководителя подразделения. При загорании электросетей и электрооборудования необходимо их обесточить.

До прибытия пожарной охраны принимать меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя, внутреннего пожарного водопровода, установки пожаротушения и т. п.) если это не угрожает его жизни.

4.3. Организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

4.4. При несчастном случае, внезапном заболевании:

- прекратить работу;
- немедленно сообщить о случившемся непосредственному руководителю;
- немедленно вывести или вынести пострадавшего из опасной зоны;
- оказать пострадавшему первую помощь;

- вызвать скорую помощь;
 - помочь организовать доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

- О каждом несчастном случае, очевидцем которого вы стали необходимо немедленно сообщить руководителю и специалисту по охране труда, пострадавшему оказать первую помощь согласно Инструкции №26
- Если несчастный случай произошел с вами, вы должны по возможности обратиться в здравпункт и сообщить о случившемся руководителю специалисту по охране труда или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

4.5. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана немедленно непосредственно на месте происшествия сразу же после устранения причины вызвавшей травму.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Отключить и обесточить оборудование, оргтехнику, отопительные приборы и светильники.

5.3. Вымыть руки теплой водой с мылом.

5.4. Сообщить руководителю подразделения о выявленных во время работы неполадках и неисправностях оборудования и других факторах влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

<h1>Алгоритм действий при пожаре</h1> <p>Сохраняйте спокойствие!</p>		
1. Немедленно сообщите о пожаре по телефону 01		<ul style="list-style-type: none"> ➔ адрес объекта; ➔ место возникновения пожара; ➔ свою фамилию.
2. Примите все меры к эвакуации людей	 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ произвести оповещение людей; ➔ эвакуировать в безопасное место; ➔ ориентироваться по знакам направления движения.
3. Примите меры по тушению пожара	 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ при необходимости обесточить помещение; ➔ использовать средства противопожарной защиты.

Начальник УОТПЭБ
 Согласовано:
 Начальник УК

[Handwritten signature]

Г.Л. Матузов

Л.Р. Назмиева

