

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»
(ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»)

Мотивированное мнение выборного
органа первичной профсоюзной организации
учтено (протокол от 18.03.19 № 21)

Председатель первичной профсоюзной
организации

М.А. Войлоков



УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

от 18.03.2018 № 161

Директор

А.А. Гурченкова



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда руководителя отдела кадров, специалиста по кадрам
ИОТ-137-2019

1. **Общие требования по охране труда**
 - 1.1. Руководитель отдела кадров, специалист по кадрам (далее работник) допускается к работе по должности при наличии специального образования. Он должен иметь опыт работы по специальности, быть знакомым с программами компьютеризации по своему профилю, пройти вводный и первичный на рабочем месте инструктаж по охране труда.
 - 1.2. Работник по кадрам, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по безопасности труда; в случае нарушения требований безопасности труда, при перерыве в работе более 60 календарных дней, работник администрации должен пройти внеплановый инструктаж.
 - 1.3. Работник по кадрам, направленный для участия в несвойственных его должности работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению этих работ.
 - 1.4. Выполняя служебные задания, работник использует персональные компьютеры, множительную технику, факс-аппараты и другое офисное оборудование, совершает в рабочее время обходы помещений учреждения и служебные поездки.

- 1.5. Для выполнения работ с оборудованием следует изучить инструкции по его эксплуатации, пройти инструктаж и получить первую квалификационную группу по электробезопасности.
- 1.6. Работник, перед поступлением на работу и в дальнейшем периодически (не реже 1 раза в год) должен проходить медицинские осмотры и психиатрическое освидетельствование (требование СТ. 212 ТК РФ).
- 1.7. Женщины-работники со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием электронно-лучевых мониторов, не допускаются.
- 1.8. Работник, допущенный к самостоятельной работе, должен знать:
- правила технической эксплуатации и требования охраны труда при работе с оборудованием, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на человека.
- 1.9. Работнику запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.
- 1.10. Во время работы на Работника могут воздействовать следующие основные (опасные и вредные) производственные факторы:
- конфликтные ситуации при решении юридических, кадровых вопросов или проведении конкурсов на замещение должностей;
 - перенапряжение глаз и нервов при длительной работе за экраном дисплея;
 - длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног при работе на компьютере, что может привести к статическим перегрузкам;
 - ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы персональных компьютеров и сотовые телефоны;
 - статическое электричество;
 - недостаточная освещенность рабочего места;
 - электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус оборудования, может пройти через тело человека.
 - нагретые до высокой температуры поверхности бытовых электроприборов (например, чайника, кофеварки), а также горячий пар, кипяток.
- 1.11. Работник должен соблюдать установленные режимы труда и отдыха.
- 1.12. Для предупреждения возможности возникновения пожара работник должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушений со стороны других работников и, особенно, посетителей.
- 1.13. Для предупреждения заболеваний следует знать и соблюдать правила личной гигиены.
- 1.14. В случае заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха следует сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.
- 1.15. Если Работник оказался свидетелем несчастного случая, он должен оказать пострадавшему первую помощь и сообщить об этом руководителю.
- 1.16. Работник должен уметь оказать первую помощь, в том числе при поражении электрическим током, пользоваться медицинской аптечкой.

1.17. Работник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть при влечен к дисциплинарной ответственности, а в зависимости от последствий и к уголовной; если нарушение связано с причинением предприятию материального ущерба, то виновный может привлекаться к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы Работнику следует рационально организовать свое рабочее место.

2.2. Работник должен знать о том, что, если в помещении расположены несколько персональных компьютеров, то для обеспечения безопасности расстояние между ними должно быть не менее 1,5 м.

2.3. Работник должен знать о том, что взаимное расположение персональных компьютеров влияет на уровень генерируемых ими излучений.

2.4. Для предупреждения облучения других рабочих мест следует выполнять следующие правила:

- левая панель персонального компьютера должна быть обращена либо к стене, либо к проходу, где нет рабочих мест.

- не следует располагать мониторы экранами друг к другу.

2.5. Не рекомендуется располагать монитор экраном к окну.

2.6. При передвижении по территории Работник должен соблюдать следующие правила: во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки, особенно в тесных помещениях.

2.7. Следует помнить о том, что в условиях повышенного шума звуковые сигналы, подаваемые автомобилями, и шум работающего двигателя приближающегося автомобиля, могут быть не слышны.

2.8. Перед началом работы Работнику следует обратить внимание на рациональную организацию рабочих мест работников предприятия.

2.9. Для повышения контрастности изображения, перед началом работы следует очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.

2.10. Работник должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.11. Перед началом работы на офисном оборудовании, необходимо его осмотреть и убедиться в полной исправности, в том числе визуально проверить исправность электрического шнура, вилки и розетки, которые осуществляют питание этого оборудования.

2.12. Плоскость рабочего стола по высоте должна быть в пределах 680*800 мм с учетом индивидуальных особенностей работника; при отсутствии такой возможности, высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

2.13. 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 на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

- 2.14. Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать поддержание рабочей позы работника при работе с персональным компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.
- 2.15. Тип рабочего кресла должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с персональным компьютером и с учетом роста.
- 2.16. Рабочее кресло должно быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья; при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.
- 2.17. Поверхность сиденья, спинки и других элементов кресла должна быть полумягкой, нескользящей, неэлектризуемой с воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.
- 2.18. Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать:
- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
 - поверхность сиденья с закругленным передним краем;
 - регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углам наклона вперед до 15° и назад до 5°;
 - высоту опорной поверхности спинки 300 ± 20 мм, ширину не менее 380 мм
 - и радиус кривизны горизонтальной плоскости 400 мм;
 - угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 ± 300 ;
 - расстояние спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм;
 - подлокотники длиной более 250 мм и шириной -50-70 мм;
 - регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 ± 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500 мм.
- 2.19. Экран видеомонитора должен находиться от глаз работника на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- 2.20. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.
- 2.21. Перед началом работы нужно убедиться в достаточности и равномерности освещения рабочего места; кроме того, должны отсутствовать резкие тени, а все предметы должны быть отчетливо различимы.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Работник должен включать оборудование в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.
- 3.2. Работник должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.
- 3.3. При помощи поворотной площадки монитор персонального компьютера должен быть отрегулирован в соответствии с рабочей позой Работника.

- 3.4. Для уменьшения напряжения зрения следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета.
- 3.5. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.
- 3.6. Режимы труда и отдыха при работе с персональным компьютером должны организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.
- 3.7. Продолжительность непрерывной работы с видеомонитором без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.
- 3.8. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья Работнику, на протяжении рабочего дня должны быть установлены регламентированные перерывы.
- 3.9. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня следует устанавливать в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.
- 3.10. При 8-ми часовом рабочем дне и работе на персональном компьютере регламентированные перерывы продолжительностью 20 минут следует устанавливать:
- через 1,5-2,0 часа от начала рабочего дня;
 - через 2,0-2,5 часа после обеденного перерыва
- 3.11. Для снятия зрительного и позотонического напряжения Работнику в процессе работы следует устраивать паузы продолжительностью 1-3 мин.
- 3.12. Во время регламентированных перерывов с целью снижения утомления зрения, нервно-эмоционального напряжения, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления рекомендуется выполнять специальные комплексы физических упражнений.
- 3.13. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонного труда, целесообразно применять чередование операций осмысления текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).
- 3.14. Работнику, работающему с высоким уровнем напряженности, во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня рекомендуется психологическая разгрузка.
- 3.15. Все работы на копировально-множительной технике должны выполняться в соответствии с инструкцией по эксплуатации.
- 3.16. Копировально-множительная техника, имеющая любые дефекты или неисправности оказывающие влияние на безопасность труда, не должна допускаться к эксплуатации.
- 3.17. Во избежание возможности возникновения пожара нельзя допускать скопление бумажной пыли на элементах копировально-множительной техники.
- 3.18. При выполнении периодического технического обслуживания оборудования следует проявлять осторожность и руководствоваться инструкцией по эксплуатации конкретного типа оборудования.
- 3.19. Во избежание случаев электротравматизма запрещается выполнять любые работы, в том числе, по обслуживанию копировально-множительной техники, находящейся под напряжением электрической сети.

3.20. Для обеспечения пожарной безопасности Работник должен обеспечить выполнение сотрудниками следующих требований:

- нельзя пользоваться электрическими шнурами с поврежденной изоляцией;
- нельзя закреплять электрические лампы с помощью веревок и ниток, подвешивать светильники непосредственно на электрических проводах;
- не следует оставлять без присмотра включенные в сеть электрические приборы, за исключением приборов, предназначенных для круглосуточной работы;
- не использовать в настольных светильниках лампы мощностью более 60 Вт;
- нельзя пользоваться электронагревательными приборами (плитками, утюгами, кипятильниками) вне специально выделенного помещения;
- запрещается применять для отопления помещения нестандартные (самодельные) электронагревательные приборы;
- средства пожаротушения должны быть в необходимом количестве и готовы к применению по сроку годности.

3.21. Работник, при необходимости, должен уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, а также оказать помощь при несчастном случае.

3.22. Работник должен знать и не допускать нарушения допустимых норм перемещения грузов вручную (для мужчин и женщин).

3.23. При переноске тяжестей на расстояние до 25 м для мужчин допускается максимальная нагрузка 30 кг.

3.24. Женщинам разрешается поднимать и переносить тяжести вручную: постоянно в течение рабочей смены массой не более 5 кг; периодически (до 2-х / час) при чередовании с другой работой менее 7 кг.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении каких-либо неполадок в работе оборудования необходимо прекратить работу, выключить устройство и сообщить об этом непосредственному руководителю для организации ремонта.

4.2. Не следует самому устранять технические неполадки оборудования.

4.3. При несчастном случае, внезапном заболевании необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся событии.

4.4. Работник должен уметь оказывать первую помощь при легких ранениях. При этом он должен знать, что всякая рана легко может загрязниться микробами, находящимися на ранящем предмете, коже пострадавшего, а также в пыли, на руках оказывающего помощь и на грязном перевязочном материале.

4.5. Если произошла травма вследствие воздействия электрического тока, то меры оказания первой помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший после освобождения его от действия электрического тока:

- если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, его следует уложить в удобное положение и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом; ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему двигаться;

- если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать водой и обеспечить полный покой;

- если пострадавший плохо дышит (очень редко и судорожно), ему следует делать искусственное дыхание и массаж сердца; при отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и пульса) нельзя считать его мертвым, искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача; вопрос о прекращении проведения искусственного дыхания решает врач.

4.6. Работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону **101**.

4.7. До прибытия пожарной охраны надо принимать меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара имеющимися штатными средствами.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы Работник должен выключить оборудование, привести в порядок рабочее место, убрать внешние накопители (дискеты, флешки, диски), документацию и т.п.

Инструкцию разработал:
Руководитель отдела кадров

Р.А. Кондратюк

Согласовано:
Специалист по охране труда

А.А. Фоменков

С инструкцией ознакомлен:

« 18 » марта 2019 г.

Кондратюк Р.А.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« 18 » марта 2019 г.

Щербанова В.Ю.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.

« ___ » _____ 20 г.

ПОДПИСЬ

Ф.И.О.