

АНО ДПО «Учебный центр «Парадигма»  
150001, г. Ярославль,  
ул. Малая Пролетарская, д. 33  
ИНН 7604200936 / КПП 760401001  
ОГРН 1117600002178



**УТВЕРЖДЕН**  
**Приказом исполнительного**  
**директора АНО ДПО**  
**«Учебный центр «Парадигма»**  
**№ 2/П от 12.12.2013 г.**  
**Исполнительный директор**  
**Гребенкина А.В.**



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда и технике безопасности**

Ярославль – 2013



## 1. Общие требования безопасности

1.1. Сотрудник обязан:

- Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха.
- Не приступать к работе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Соблюдать меры электротехнической безопасности, пользоваться исправными выключателями, розетками, вилками.
- Не оставлять без присмотра включенное оборудование и электроприборы.

## 2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. До момента начала работы сотрудник должен прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки, падения и травматизма, и при этом обязан:

- Не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам.
- Не садиться и не облокачиваться на ограждения и случайные предметы.
- Обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования.
- Осмотреть рабочее место, убрать все лишние предметы, проверить исправность оборудования.
- Немедленно сообщить руководителю о замеченных недостатках и неисправностях и до устранения неполадок и разрешения руководителя к работе не приступать.

## 3. Требования безопасности во время работы

3.1. На рабочих местах, оснащенных персональными компьютерами экран должен находиться ниже уровня глаз на 5 градусов, и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15 градусов).

3.2. Расстояние от глаз оператора до экрана должно быть в пределах 60 - 80 см.

3.3. Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, должен обеспечивать равномерную освещенность на поверхности 40x40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре других частях пульта, на экране видеотерминала.

3.4. Для снижения зрительного и общего утомления после каждого часа работы за экраном следует использовать регламентированные перерывы продолжительностью 10 минут, во время которых осуществляется смена деятельности, не связанную с компьютером.

3.5. Необходимо в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место. В течение рабочего времени экран монитора должен быть очищен от пыли не менее одного раза.

3.6. Во время работы запрещается:

- Работать на персональном компьютере более 2-х часов без перерыва.
- Производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.
- Загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами.
- Производить отключение питания во время выполнения активной задачи.
- Допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств.
- Производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.



3.7. При работе с электроприборами и оргтехникой (персональные компьютеры, принтеры, сканеры, копировальные аппараты, факсы, бытовые электроприборы, приборы освещения) автоматические выключатели и электрические предохранители должны быть всегда исправны

3.8. Изоляция электропроводки, электроприборов, выключателей, штепсельных розеток, светильников, шнуров, с помощью которых электроприборы включаются в электросеть, должны быть в исправном состоянии.

3.9. Для подогрева воды необходимо пользоваться только сертифицированными электроприборами с закрытой спиралью и устройством автоматического отключения, с применением несгораемых подставок.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Сотрудник обязан немедленно прекратить работу, отключить персональный компьютер, иное электрооборудование и доложить руководителю, если:

- Обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки.

- Наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования.

- Не прекращается мерцание экрана.

- Наблюдается прыганье текста на экране.

- Чувствуется запах гари и дыма.

- Прекращена подача электроэнергии.

4.2. Сотруднику запрещается приступать к работе до полного устранения неисправностей.

4.3. В случае возгорания или пожара работники должны немедленно прекратить работу и действовать согласно инструкции по пожарной безопасности.

4.4. При травмировании необходимо поставить в известность руководителя, вызвать скорую медицинскую помощь тел. 03, (030, 112 с мобильного телефона), оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и по возможности сохранить неизменной ситуацию до начала расследования причин несчастного случая

#### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. По окончании работы сотрудник обязан:

- Привести в порядок рабочее место.

- Отключить и обесточить оборудование.

5.2. При выходе из здания сотрудник обязан:

- Убедиться в отсутствии движущего транспорта.

- Ходить по тротуарам и пешеходным переходам дорожкам.