МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДОМ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБУ ДО «ДЮТ Грозненского муниципального района»)

МХь «Грозненски КІДД»
Муниципальни тІетоьхначу дешаран бюджетни хьукмат
«ГРОЗНЕНСКИ МУНИЦИПАЛЬНИ КІОШТАН КЪОНАЧУ ТЕХНИКИЙН ЦІА»
(МТІД БХь «Грозненски муниципальни кІоштан КъТЦІ»)

СОГЛАСОВАНО
Председатель Профкома
_____Бугаева З.Д.
от «29» 08 2025г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DEE9AB1CD839368F02DD4FE4D4B9028E
Владелец: Эльдарова Асет Кюриевна
Действителен: с 19.02.2025 до 15.05.2026

Инструкция № 5
по охране труда для методиста

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе методистом допускается специалист, имеющий необходимую теоретическую и практическую подготовку, прошедший вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда и получивший допуск к самостоятельной работе.

1.2. Методист, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по охране труда; в случае нарушения требований охраны труда, а также при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней, он должен пройти внеплановый инструктаж.

1.3. Методист должен пройти специальный инструктаж и получить группу I по электробезопасности.

1.4. Методист, не прошедший своевременно инструктажи по охране труда, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Методист, допущенный к самостоятельной работе должен знать: правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с персональным компьютером. Способы рациональной организации рабочего места. Санитарно-гигиенические требования к условиям труда. Правила, нормы и инструкции по охране труда и пожарной безопасности. Правила пользования первичными средствами

пожаротушения. Способы оказания первой помощи при несчастных случаях. Правила внутреннего трудового распорядка организации.

1.6. Методист, показавший неудовлетворительные знания требований охраны труда при выполнении своей работы, к самостоятельной работе не допускается.

1.7. Методист, направленный для участия в выполнении несвойственных его должности работ, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.8. Методисту запрещается пользоваться инструментами, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым он не обучен.

1.9. Во время работы на методиста могут оказывать неблагоприятное воздействие, в основном, следующие опасные и вредные производственные факторы:

- перенапряжение зрительного анализатора при длительной работе за экраном монитора;
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам;
- ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы персональных компьютеров;
- статическое электричество;
- возможность падения (например, в результате спотыкания, поскальзывания);
- движущиеся транспортные средства (например, во время командировок);
- электрический ток, путь которого в случае замыкания, может пройти через тело человека (например, при включении в сеть электрического оборудования);
- неудовлетворительные микроклиматические условия (температура воздуха рабочей зоны, относительная влажность, подвижность воздуха);
- недостаточная освещенность рабочей зоны.

1.10. Методист, работающий с персональным компьютером, должен соблюдать установленные для него режимы труда и отдыха.

1.11. Женщины со времени установления беременности должны быть переведены на работы, не связанные с использованием персональных компьютеров, или для них должно быть ограничено время работы с персональным компьютером (не более 3-х часов за рабочую смену).

1.12. Для предупреждения возможности возникновения пожара методист должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушения этих требований другими работниками.

1.13. Методист обязан соблюдать трудовую и производственную дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка.

1.14. Если с кем-либо из работников произошел несчастный случай, то пострадавшему необходимо оказать первую помощь, сообщить о случившемся

непосредственному руководителю и сохранить обстановку происшествия, если это не создает опасности для окружающих.

1.15. Методист, при необходимости, должен уметь оказать первую помощь, пользоваться медицинской аптечкой.

1.16. Для предупреждения возможности заболеваний методисту следует соблюдать правила личной гигиены, в том числе, перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом.

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

2. Требования охраны труда перед началом работы

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

2.2. Методист должен знать о том, что площадь служебного помещения на одно рабочее место пользователя персонального компьютера на базе электроннолучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6,0 $м^2$, а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических, плазменных) – 4,5 $м^2$.

2.3. При использовании персонального компьютера на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств – принтера, сканера и др.) с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 $м^2$ на одно рабочее место пользователя.

2.4. Если в помещении расположены несколько рабочих мест, то расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

2.5. Не рекомендуется располагать видеомонитор экраном к окну.

2.6. Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.

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

2.8. Методист должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.9. Перед началом работы с персональным компьютером необходимо его осмотреть и убедиться в полной исправности, в том числе визуально проверить исправность электрического шнура, вилки и розетки, с помощью которых осуществляется его питание.

2.10. Перед пользованием электроприборами (кулер, чайник, кофеварка и др.) следует:

-Внешним осмотром проверить исправность электрического шнура, его защитной трубки и штепсельной вилки.

-Проверить четкость работы выключателя.

-Проверить работу электроприбора на номинальном режиме.

-Не следует пользоваться бытовыми электроприборами, если имеются сомнения в обеспечении безопасности.

2.11. 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. Во время работы методисту необходимо быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

3.2. Методисту следует проявлять осторожность при передвижении по территории учреждения.

3.3. При передвижении по территории следует обращать внимание на неровности на поверхности и скользкие места, остерегаться падения из-за поскальзывания.

3.4. Во избежание травмирования головы нужно быть внимательным при передвижении возле низкорасположенных конструктивных элементов зданий и сооружений.

3.5. При использовании в работе персонального компьютера, методист должен включать его в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

3.6. Для подключения персонального компьютера к электрической сети необходимо использовать шнур питания, поставляемый в комплекте с оборудованием; не следует использовать для этой цели самодельные электрические шнуры.

3.7. Методист должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.

3.8. При помощи поворотной площадки монитор персонального компьютера должен быть отрегулирован в соответствии с рабочей позой методиста.

3.9. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе с персональным компьютером, позволять

изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.10. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с персональным компьютером.

3.11. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, 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.

3.12. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

3.13. Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности, высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

3.14. 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.

3.15. 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 150 и назад до 50;
- 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 + 300;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 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.

3.16. Рабочее место методиста следует оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 200.

3.17. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

3.18. 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.

3.19. Экран видеомонитора должен находиться от глаз методиста на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.20. Для уменьшения напряжения зрения следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый, желто-коричневый; по возможности следует избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего, ярко-зеленого.

3.21. Для уменьшения зрительной утомляемости методисту предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.

3.22. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления методисту следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.23. Для снятия зрительного и позотонического напряжения методисту в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1 - 3 мин.

3.24. Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления рекомендуется выполнять специальные комплексы физических упражнений.

3.25. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

3.26. При пользовании бытовым электроприбором, методисту необходимо убедиться в том, что его кабель должен быть защищен от случайного повреждения и соприкосновения с металлическими, горячими, влажными поверхностями или предметами.

3.27. При пользовании электроприбором его кабель не следует натягивать, перекручивать и перегибать, а также ставить на него какие-либо грузы; кабель по возможности нужно подвешивать.

3.28. Методисту, использующему бытовые электроприборы, не следует разбирать и ремонтировать их своими силами.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

4.2. Методисту не следует самому устранять технические неполадки персонального компьютера.

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

4.4. 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:

4.5. 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.

4.6. 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.

4.7. 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 бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решает врач.

4.8. Методист при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 101 или 112, своего непосредственного руководителя и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя, внутреннего пожарного водопровода, установки пожаротушения и т.п.).

4.9. До прибытия пожарной охраны методист обязан принимать меры по эвакуации людей и имущества.

4.10. Следует организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы методист должен выключить персональный компьютер и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Методист должен привести в порядок рабочее место, видео- и аудиоматериалы, наглядные пособия, методическую документацию и т.п.

5.3. По окончании работы следует тщательно вымыть руки тёплой водой с мылом.

5.4. Обо всех замеченных в процессе работы неполадках и неисправностях используемого оборудования, а также о других нарушениях требований охраны труда следует сообщить своему непосредственному руководителю.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда *для методиста*

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			