

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
«КАРЕЛЬСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК»
(КарНЦ РАН)

ИНСТИТУТ ЯЗЫКА, ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОРИИ
- обособленное подразделение
Федерального государственного бюджетного учреждения науки
Федерального исследовательского центра
«Карельский научный центр Российской академии наук»
(ИЯЛИ КарНЦ РАН)

СОГЛАСОВАНО

Председатель
комитета профсоюза

_____ А.П. Родионова
«_____» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЯЛИ КарНЦ РАН

_____ О.П.Илюха
«_____» _____ 2023 г.

Инструкция
по охране труда при работе
с офисной техникой и бытовыми электроприборами
№ _____

г. Петрозаводск
2023 г.

1. Общие положения

1.1. Требования охраны труда, изложенные в настоящей Инструкции, распространяются на:

- работников ИЯЛИ КарНЦ РАН,
- студентов, проходящих практику,
- командированных на территорию института,
- третьих лиц,

выполняющих работу с офисной техникой и (или) при пользовании бытовыми электроприборами (далее - работники).

1.2. Настоящая инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья работников при выполнении ими своих трудовых обязанностей, с учётом требований безопасности, изложенных в эксплуатационной и ремонтной документации организаций - изготовителей оборудования, на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, изложенных в нормативных документа (Приложение_1 «Нормативные ссылки»), а также:

- анализа трудовой функции работников по профессии, должности, виду и составу выполняемой работы;
- анализа состояния и причин производственного травматизма и профессиональных заболеваний, анализа результатов расследования травмирования;
- результатов специальной оценки условий труда;
- оценки профессиональных рисков и опасностей;
- определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций и работ;
- определения безопасных методов и приемов использования бытовых электроприборов.

1.3. Настоящая инструкция включает в себя требования электробезопасности и предназначена для работников, использующих офисную технику (в том числе персональные компьютеры, копировально-множительную технику, факсимильные аппараты и другую офисную технику) и (или) бытовые электроприборы (далее - электроприборы), при работе с которыми может возникнуть опасность поражения электрическим током.

1.4. К работе с использованием электроприборов допускаются работники:

- 1) не моложе 18 лет,
- 2) прошедшие обязательные предварительные медицинские осмотры (освидетельствования) и не имеющие противопоказаний;
- 3) прошедшие вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте;

1.5. При использовании (для выполнения работ) электроприборов не требуется прохождения стажировки.

1.6. Сотрудникам запрещается пользоваться любым инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которым они не обучены.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для всех работников при выполнении должностных обязанностей независимо от их категории, квалификации и стажа работы.

1.8. Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в порядке, установленном Правилами внутреннего трудового распорядка и действующим законодательством.

1.9. Работник обязан:

- знать и соблюдать требования настоящей инструкции, правила и нормы охраны труда и санитарно-гигиенические, Правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать правила режим труда и отдыха, правила поведения на территории и в помещениях организации;
- выполнять только ту работу, которую ему поручили, по которой он прошел обучение, инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ;
- проходить при необходимости обязательные периодические медицинские осмотры, в установленном порядке;
- проходить повторные, внеплановые и целевые инструктажи по охране труда, обучение по охране труда, пожарной безопасности, оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях и правильному применению СИЗ (при необходимости), очередную и внеочередную проверку знаний требований охраны труда, пожарной безопасности;
- знать действие на человека опасных и вредных производственных факторов, возникающих во время работы, и меры защиты от их воздействия;
- быть информированным о выявленных на рабочем месте профессиональных рисках, возможных последствиях; мероприятиях по снижению их (профессиональных рисков) уровня;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье;
- применять безопасные методы и приемы выполнения работ;
- выполнять требования пожаро- и взрывобезопасности, знать сигналы оповещения о пожаре, порядок действий при нем, места расположения средств пожаротушения и уметь пользоваться ими, не загромождать доступ к противопожарному инвентарю, гидрантам и запасным выходам;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- знать порядок действий в случае возникновения чрезвычайных происшествий;
- знать расположение ближайшего эвакуационного выхода;
- содержать в чистоте рабочее место, не допускать его загромождения материалами, инвентарем и приспособлениями;
- выполнять требования запрещающих, предупреждающих, указательных и предписывающих знаков безопасности и надписей;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления) и обратиться за помощью в медицинское учреждение;
- прекратить работу и немедленно сообщить непосредственному руководителю, а в его отсутствие – вышестоящему руководителю при ухудшении состояния здоровья, при

обнаружении нарушений требований охраны труда, создающих опасность для жизни и здоровья работников или являющихся предпосылкой к аварии, пожару, несчастному случаю.

1.10. Действие электрического тока на организм человека.

Основным риском при использовании (для выполнения работ) **электроприборов** является действие электрического тока на организм человека.

Проходя через организм человека, электрический ток производит термическое, электролитическое и биологическое действие:

- **термическое действие** тока проявляется при нагреве и ожоге отдельных участков тела, нагреве кровеносных сосудов, нервов, крови и т. д.;
- **электролитическое действие** тока проявляется в разложении плазмы крови и других органических жидкостей, вызывая значительные нарушения их физико-химических составов;
- **биологическое действие** тока проявляется в нарушении биоэлектрических процессов и сопровождается раздражением и возбуждением живых тканей и сокращением мышц, в том числе мышц легких и сердца, в результате этого могут возникнуть различные нарушения в организме, в том числе нарушения и даже полное прекращение деятельности органов кровообращения и дыхания.

1.11. При выполнении работ с использованием бытовых электроприборов и оборудования работник обязан знать:

- об опасности электрического тока;
- о мерах безопасности при работе с электроприборами;
- правила оказания первой помощи пострадавшим от электрического тока.

1.12. Общие требования охраны труда

1.12.1. Указания о соблюдении правил внутреннего распорядка

Общие правила поведения работников на территории КарНЦ РАН (далее – КарНЦ) устанавливаются Правилами внутреннего трудового распорядка, которые определяют обязанности работников и работодателя КарНЦ при выполнении ими своих служебных (трудовых) обязанностей, режим работы, а также правила поведения в КарНЦ.

Выполнение требований Правил внутреннего трудового распорядка обязательно всеми работниками. Законодательством Российской Федерации предусмотрена дисциплинарная ответственность за нарушение правил внутреннего трудового распорядка.

1.12.2. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при выполнении работ

Работники института обязаны соблюдать режимы труда и отдыха. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка.

Каждый работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

1.12.3. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы

При выполнении работ на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (Приложение_2):

1.12.4. Перечень профессиональных рисков и опасностей

В соответствии с проведенной оценкой профессиональных рисков выявлены основные возможные опасности и риски, представляющие угрозу жизни и здоровью работников в процессе работы (Приложение_3).

1.12.5. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами

1.12.5.1. Выдача средств индивидуальной защиты (далее - СИЗ) – техническое мероприятие по охране труда проводимое на основании результатов специальной оценки условий труда и выявленных профессиональных рисков. Данное мероприятие формируется и отражается в *Приложении к Коллективному договору КарНЦ РАН*.

1.12.5.2. Выдаваемая специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты должны соответствовать характеру и условиям работы, обеспечивать безопасность труда, иметь сертификат соответствия.

1.12.5.3. Средства индивидуальной защиты, на которые не имеется технической документации, к применению не допускаются.

1.12.5.4. Личную одежду и спецодежду необходимо хранить отдельно в шкафчиках и гардеробной. Уносить спецодежду за пределы предприятия запрещается.

1.12.5.5. *Согласно результатам проведенных специальной оценки условий труда, оценки профессиональных рисков и опасностей на рабочих местах работников института, выполняющих работы с использованием только электроприборов, выдача средств индивидуальной защиты не предусмотрена.*

1.12.6. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента

1.12.6.1. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем непосредственному руководителю любым доступным для этого способом и обратиться за медицинской помощью по телефону 112 или 103.

1.12.6.2. В случае заболевания, плохого самочувствия работник обязан сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.

1.12.6.3. В случае неисправности оборудования, приспособлений и инструмента работник должен уведомить непосредственного руководителя и прекратить работу с использованием такого оборудования, приспособлений, инструмента.

1.12.7. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы

1.12.7.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену. Необходимо проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования.

1.12.7.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

1.12.7.3. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

1.12.7.4. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

1.12.7.5. Запрещается употреблять спиртные напитки и находиться на территории организации в нетрезвом состоянии или под воздействием наркотических и других веществ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Порядок подготовки рабочего места

2.1.1. Перед началом работы необходимо:

- определить свое психофизиологическое состояние, при недомогании следует известить об этом своего руководителя и обратиться при необходимости за медицинской помощью в мед. учреждение;

- оценить свою теоретическую и практическую подготовку применительно к намечаемой работе;

- определить источники опасности и риски, которые могут воздействовать при выполнении порученного задания;

- оценить свои знания инструкций по предстоящей работе и практические навыки применения безопасных способов и приемов выполнения задания. В случае незнания способов безопасного выполнения работы, а также в случае отсутствия необходимых для безопасного выполнения работ средств индивидуальной защиты, приспособлений или инструмента обратиться к своему непосредственному руководителю;

- определить возможные способы защиты себя и окружающих от имеющихся опасностей;

- подготовить рабочее место: убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе;

- отрегулировать освещение на рабочем месте, кроме того, должны отсутствовать резкие тени, а все предметы должны быть отчетливо различимы;

- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;

- проверить правильность подключения оборудования к электросети;

- проверить исправность и безопасность механизмов, инструмента, приспособлений, которыми предстоит работать.

2.2. Порядок расположения персонального компьютера, монитора

2.2.1. Сотрудник должен знать о том, что площадь на одно постоянное рабочее место пользователя персонального компьютера на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6,0 м, а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических, плазменных) — 4,5 м.

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

2.2.3. Не рекомендуется располагать монитор экраном к окну.

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

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

2.3. Порядок проверки исправности оборудования

2.3.1. Необходимо проверить внешним осмотром:

- отсутствие внешних повреждений корпуса электроприбора, жилы кабеля, электрического шнура, вилки, розетки, выключателя, аварийной кнопки, кнопки дистанционного управления, правильность оборудования места установки электроприбора;
- затяжку винтов, крепящих узлов и исправность съемных деталей;
- соответствие величин напряжения сети и электроприбора;
- отсутствие оголенных токоведущих жил кабеля;
- исправность заземления и зануления (заземление (зануление) — преднамеренное электрическое соединение с заземляющим устройством какой-либо части электроприемника).

2.3.2. Токоведущие части электроприборов не должны быть доступны для случайного прикосновения, а доступные прикосновению открытые и сторонние проводящие части не должны находиться под напряжением, представляющим опасность поражения электрическим током, как в нормальном режиме работы электроприборов, так и при повреждении изоляции.

2.3.3. Электроприборы должны располагаться на специальных подставках, обеспечивающих противопожарное состояние помещений, на расстоянии не менее 1,5 м от заземленных конструкций и других электроприборов.

2.3.4. Включение вновь приобретенных электроприборов, увеличение числа розеток, выключателей электроосветительных точек допускаются с разрешения гл.энергетика.

2.3.5. Все неисправности электроприборов, розеток, выключателей, а также чистку светильников и замену ламп в сети освещения должен устранять электротехнический персонал.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования

3.1.1. Сотрудник должен включать (выключать) электрооборудование в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации и только сухими руками.

При отключении приборов от сети необходимо держаться за штепсельную вилку, придерживая корпус розетки.

Конструкция штепсельных вилок должна исключать возможность сочленения их с розетками, рассчитанными на другое напряжение.

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

3.1.3. Электронагревательные приборы нужно устанавливать на столах, защищенных стальными листами и покрытых листовым асбестом.

3.1.4. Электронагревательные приборы необходимо располагать на расстоянии не менее 0,5 м от стены.

3.1.5. Корпуса электронагревательных приборов, электроприборов, установленных в помещениях с повышенной опасностью, должны быть занулены и заземлены.

3.1.6. Для присоединения переносных электроприемников к питающей сети следует применять штепсельные соединители. Розетка и вилка штепсельного соединителя должны иметь специальные защитные контакты для присоединения к ним заземляющих проводников или проводников уравнивания потенциалов. Конструкция штепсельной вилки должна обеспечивать опережающее замыкание заземляющего контакта при включении и запаздывающее размыкание его при отключении.

3.1.7. Не допускается пользоваться штепсельными соединителями, которые погнуты, с обнаженными контактами, разбитым или выкрашенным корпусом.

3.1.8. При перерыве в работе или переносе электроприборов с одного рабочего места на другое их необходимо отключить от сети штепсельной вилкой.

3.1.9. При переносе необходимо держать приборы за корпус, а не за питающий провод, при этом не допускается перекручивание провода.

3.1.10. Для предохранения электрических проводов от механических повреждений их необходимо защитить так, чтобы исключить соприкосновение с металлическими предметами, горячими, влажными или покрытыми маслами и другими химическими веществами поверхностями.

3.1.11. Во избежание возможности возникновения пожара нельзя допускать скопление бумажной пыли на конструктивных элементах копировально-множительной техники.

3.1.12. Во избежание пожара в помещении, где выполняются копировально-множительные работы, запрещается курить, зажигать спички, пользоваться огнем и открытыми электронагревательными приборами.

3.1.13. Для предупреждения неблагоприятного воздействия на организм человека вредных веществ, содержащихся в материалах, применяемых в копировально-множительной технике, помещение, в котором производятся эти работы, должно быть оборудовано приточно-вытяжной вентиляцией или иметь хорошую естественную вентиляцию.

3.1.14. При выполнении периодического технического обслуживания следует проявлять осторожность и руководствоваться инструкцией по эксплуатации конкретного типа электрооборудования.

3.1.15. Во избежание случаев электротравматизма выполнять любые работы, в том числе по обслуживанию копировально-множительной техники, находящейся под напряжением электрической сети, запрещается.

3.2. Указания по безопасному содержанию рабочего места

3.2.1. Содержите рабочее место в чистоте, своевременно убирайте с пола упавшие предметы.

3.2.2. Не загромождайте рабочее место, проходы к нему и между оборудованием, столами, стеллажами, проходы к пультам управления, рубильникам, пути эвакуации и другие проходы.

3.2.3. Будьте внимательным, осторожным и не отвлекайтесь на посторонние разговоры.

3.2.4. Знайте, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.

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

3.2.6. Конструкция рабочего кресла должна обеспечивать поддержание рабочей позы сотрудника при работе с персональным компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.2.7. Тип рабочего кресла должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с персональным компьютером с учетом роста сотрудника.

3.2.8. 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.

3.2.9. Поверхность сиденья, спинки и других элементов кресла должна быть полумягкой с нескользящим, неэлектризуемым и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

3.2.10. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать возможность размещения на рабочей поверхности необходимого комплекта оборудования и документов с учетом характера выполняемой работы. Плоскость рабочего стола по высоте должна быть в пределах 680—800 мм с учетом индивидуальных особенностей сотрудника, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

3.2.11. Рабочий стол должен иметь пространство для размещения ног высотой не менее 600 мм, глубиной — не менее 450 мм на уровне колен и 600 мм — на уровне стоп, шириной — не менее 500 мм.

3.2.12. 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 по 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 $0 \pm 30^\circ$;
- 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.

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

3.2.14. Клавиатура на рабочем месте должна располагаться так, чтобы обеспечивалась оптимальная видимость экрана. 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.

3.2.15. 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.

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

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

3.2.18. Режимы труда и отдыха при работе с персональным компьютером должны организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.

3.3. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций

3.3.1. Пользователю ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- пользоваться неисправными электроприборами;
- мыть электроприборы или протирать их влажными тряпками, не отключая электроприборы от электросети;
- производить самостоятельно какой-либо ремонт;
- вытаскивать вилку из розетки за шланг электропитания;
- проверять нагрев конфорок электроплиты прикосновением руки;
- оставлять включенный электроприбор без присмотра.

3.3.2. Запрещается пользоваться электроприборами при возникновении хотя бы одной из следующих неисправностей:

- повреждение штепсельного соединения изоляции кабеля (штанги);
- нечеткая работа выключателя;
- появление дыма и запаха, характерного для горячей изоляции;
- поломка или появление трещин в корпусе прибора.

3.3.3. Не допускается прокладывание проводов и шнуров по водопроводным трубам, горючим поверхностям, батареям отопления, а также вешать на розетки и провода какие-либо предметы.

3.3.4. Не допускается применение самодельных электронагревательных приборов, электрических приборов с открытой спиралью и незануленных и незаземленных.

3.3.5. Не допускается наступать на оборванные, свешивающиеся или лежащие на земле или полу провода, кабели, тросы, соприкасающиеся с этими проводами, или прикасаться к ним.

3.3.6. Не допускается эксплуатация неисправного электрооборудования, а также электрооборудования с неисправными или отключенными устройствами аварийного отключения, блокировок защит и сигнализации.

3.3.7. Каждый работник, если он не может принять меры к устранению нарушений, должен немедленно сообщить вышестоящему руководителю обо всех замеченных им нарушениях.

3.3.8. Если во время работы произошла авария, то работник обязан немедленно поставить об этом в известность непосредственного руководителя.

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

3.3.10. Аптечка должна быть укомплектована перевязочными материалами, у которых не истек срок реализации; аптечка должна находиться на видном и доступном месте.

3.3.11. Единый номер телефона экстренных служб 112.

3.3.12. Следует прекратить работу при возникновении хотя бы одной из следующих неисправностей: **далее немного переделала**

- повреждения штепсельного соединения, кабеля (шнура) или его защитной трубки;
 - нечеткая работа выключателя;
 - появление дыма или запаха, характерного для горячей изоляции;
 - появление повышенного шума, стука, вибрации;
 - поломка или появление трещин в корпусной детали, рукоятке, защитном ограждении;
 - повреждение изоляции питающего или контрольного кабеля;
 - повреждение корпусов розеток, выключателей, ключей, кнопок;
- а также
- при обнаружении неисправности в приборах, если работающий почувствует хотя бы слабое действие тока;
 - при появлении дыма или запаха, характерного для горячей изоляции;
 - при возникновении загорания.

3.3.13. При обнаружении в процессе работы загораний необходимо немедленно отключить электроприбор от электросети, работу приостановить и принять меры к тушению первичными средствами пожаротушения. В случае невозможности ликвидировать загорание собственными силами вызвать пожарную команду по телефону 01, сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

3.3.14. При обнаружении хотя бы слабого действия электрического тока (пощипывание кожи при касании) немедленно отключить его от электросети, сообщить о случившемся непосредственному руководителю и сдать прибор в ремонт. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электроприбор от электросети,

оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о случившемся непосредственному руководителю, в случае необходимости вызвать врача.

При обнаружении замыкания на землю запрещается приближаться к месту замыкания на расстояние не менее 5 м в закрытых и не менее 10 м в открытых помещениях (за исключением оказания помощи пострадавшему).

3.3.15. При попадании под действие шагового напряжения необходимо выходить из опасной зоны на расстояние не менее 10 м мелкими шагами, не превышающими длину стопы, и не отрывая стопу от поверхности земли.

3.3.16. В случае поражения человека электрическим током необходимо принять меры к освобождению пострадавшего от действия электрического тока.

3.3.17. Следует помнить, что прикосновение к человеку, находящемуся под напряжением, опасно.

3.3.18. При освобождении пострадавшего необходимо соблюдать меры безопасности, чтобы не оказаться в контакте с токоведущей частью или телом, а также под шаговым напряжением.

3.3.19. Наиболее простым способом освобождения является отключение электроприбора.

3.3.20. В случае, если невозможно быстро отключить электроприбор (напряжением до 1000 В), необходимо пострадавшего оттянуть за сухую одежду. При этом нельзя касаться незащищенных участков тела пострадавшего, сырой одежды, обуви.

3.3.21. Необходимо пользоваться электрозащитными средствами (диэлектрические перчатки, боты, галоши, коврики) при освобождении пострадавшего.

3.3.22. В случае, когда руки пострадавшего охватывают проводник, следует перерубить проводник топором или другим предметом с изолированными ручками (сухое дерево, пластмасса).

3.3.23. Если пострадавший в результате воздействия напряжения шага упал, его необходимо изолировать от земли, подсунув под него фанеру, или вынести из зоны действия шагового напряжения.

3.3.24. После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо установить степень поражения, начать немедленно оказывать первую помощь и вызвать скорую помощь по телефону 112 или 03.

3.4. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты работников

3.4.1. Для защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов все работники должны быть обеспечены спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты в соответствии с действующими правилами и нормами бесплатной выдачи спецодежды, спецобуви и других средств индивидуальной защиты.

3.4.2. Применяемые средства индивидуальной защиты должны быть проверены и испытаны в установленном порядке.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие

4.1.1. При работе могут возникнуть следующие аварийные ситуации:

- воздействия электрического тока при контакте с токоведущими частями, которые находятся под напряжением (в том числе из-за неисправного состояния) до 1000 В, по причине несоблюдения требований охраны труда или износа оборудования;
- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- пожар, по причине несоблюдения требований охраны труда или износа оборудования;
- несчастный случай, по причине несоблюдения требований охраны труда или износа оборудования.

4.1.2. Воздействие электрического тока и электродуги на человека приводит к электротравмам.

Различают два вида поражения организма — *электрические травмы* и *электрические удары*:

- электрическая травма — это местное поражение тканей и органов, электрические ожоги, электрометаллизация кожи, воспаление глаз и механические повреждения;
- электрический удар представляет собой возбуждение живых тканей электрическим током, сопровождающееся непроизвольным судорожным сокращением мышц.

По исходу электрические удары различают:

- без потери сознания;
- с потерей сознания, но без нарушения сердечной деятельности и дыхания;
- клиническая смерть и электрический шок.

Клиническая смерть, или мнимая смерть, — это переходное состояние от жизни к смерти. Длительность клинической смерти составляет 5—8 минут, по истечении этого времени происходит гибель клеток коры головного мозга, жизнь угасает. Наступает необратимая биологическая смерть.

Электрический шок — это тяжелая нервно-рефлекторная реакция организма на электроток. При электрошоке возникают глубокие расстройства дыхания, кровообращения, нервной системы и других систем организма.

4.1.3. Основные причины электротравматизма

Основными причинами электротравматизма являются:

- прямое прикосновение — электрический контакт людей и животных с токоведущими частями, находящимися под напряжением;
- косвенное прикосновение — электрический контакт людей и животных с токоведущими частями, оказавшимися под напряжением при повреждении изоляции;
- возникновение шагового напряжения на участке земли, где находится человек.

Шаговое напряжение — напряжение между двумя точками на поверхности земли на расстоянии 1 м одна от другой, которое принимается равным длине шага человека.

Шаговое напряжение может возникнуть в результате замыкания фазы на землю.

4.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае

4.2.1. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, работу необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

4.3. Действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций

4.3.1. При обнаружении каких-либо неполадок в работе электрооборудования:

- прекратить выполнение работы,
- оценить обстановку,
- обезопасить себя,
- освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность,
- оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103 или 112,
- сообщить о происшествии руководству и специалисту по охране труда,
- по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей,
- сделать фото (видео) съёмку места происшествия,
- подробно записать всё, что случилось, всем свидетелям происшествия.

4.3.2. Сотруднику не следует самому устранять технические неполадки оборудования.

4.3.3. Не приступать к работе до устранения аварийной ситуации.

4.3.4. При возникновении пожара:

- необходимо немедленно сообщить об этом в пожарную охрану, руководителю работ и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя, внутреннего пожарного водопровода, установки пожаротушения и т. п.).

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

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья

В случае травмирования, отравления и других повреждениях здоровья следуйте указаниям *Инструкции № ПП «По оказанию первой помощи пострадавшим»*.

В настоящей инструкции приводятся наиболее распространенных повреждений здоровья - выдержки из Инструкции № ПП.

4.4.1. Действия при несчастном случае, микротравме

- немедленно организуйте первую помощь пострадавшему;
- вызовите скорую помощь (доставку в медицинскую организацию) пострадавшему при необходимости, сообщите своему непосредственному руководителю;
- примите неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;

- сохраните до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств;

- ИЛИ зафиксируйте сложившуюся обстановку (составьте схемы несчастного случая, проведите письменный опрос свидетелей, проведите другие мероприятия) в случае невозможности ее сохранения обстановки.

4.4.2. Первая помощь при поражениях ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

- **прекратите как можно быстрее воздействие электротока на пострадавшего, соблюдая меры безопасности**, (при напряжении до 1000 В - отключите напряжение, сбросьте сухим токонепроводящим предметом провод с пострадавшего).

Не допускается приступать к оказанию первой помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока и не обеспечив собственную безопасность.

4.4.2.1. **Не прикасайтесь к пострадавшему без применения надлежащих мер предосторожности при его освобождении от воздействия электрического тока.**

Следите за тем, чтобы **самому не оказаться в контакте с токоведущей частью** или под шаговым напряжением, находясь в зоне растекания тока замыкания на землю (не менее 8 метров от места касания провода земли).

4.4.2.2. При **напряжении до 1000 В для освобождения** пострадавшего от токоведущих частей или провода:

- воспользуйтесь каким-либо сухим предметом, не проводящим электрический ток (канатом, палкой, доской);

- изолируйте себя от действия электрического тока, встав на сухую доску;

- оттащите пострадавшего:

- **за одежду** (если она сухая и отстает от тела), избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего, не прикрытым одеждой;

- **за ноги**, при этом **не касайтесь** его обуви или одежды без средств электрозащиты своих рук, так как обувь и одежда могут быть сырыми и являться проводниками электрического тока;

- действуйте одной рукой.

4.4.2.3. Если **электрический ток проходит в землю через пострадавшего**, который сжимает в руке провод, находящийся под напряжением, то прервать действие электрического тока можно следующим образом:

- отделить пострадавшего от земли (например, подсунуть под него сухую доску);

- перерубить провод топором с сухой деревянной рукояткой;

- перекусить провод, применяя инструмент с изолирующими рукоятками (кусачки, пассатижи);

- отбросить перерубленный (перекушенный) провод от пострадавшего, используя подручные средства из изоляционного материала (сухую доску, черенок лопаты и пр.).

4.4.2.4. Если **пострадавший находится на высоте**, то до прекращения действия электрического тока следует принять меры по предотвращению падения пострадавшего и получения дополнительной травмы.

4.4.2.5. При **напряжении свыше 1000 В** оказывать помощь пострадавшему допускается только после снятия напряжения с токоведущих частей или провода и их заземления.

4.4.2.6. После **освобождения пострадавшего от действия электрического тока**, в зависимости от его состояния, необходимо оказать ему первую помощь:

- Пострадавшему следует расстегнуть одежду,
- обеспечить приток свежего воздуха.

При поражении электрическим током у пострадавшего возможны остановка дыхания и прекращение сердечной деятельности.

4.4.2.7. В случае **отсутствия дыхания** необходимо приступить к искусственной вентиляции легких.

4.4.2.8. При **отсутствии дыхания и прекращении сердечной деятельности** следует применить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца до тех пор, пока не восстановится естественное дыхание пострадавшего или до прибытия бригады скорой медицинской помощи.

4.4.2.9. После того, как пострадавший **придет в сознание**, необходимо на место термического ожога на пораженный участок кожи наложить стерильную повязку и принять меры к устранению возможных механических повреждений (ушибов, переломов).

4.4.2.10. Пострадавшему от поражения электрическим током, независимо от его самочувствия и отсутствия жалоб, необходимо направить в медицинское учреждение.

4.4.3. Первая помощь при ОБМОРОКЕ

При (причины возникновения - недостаток кислорода в воздухе, падение артериального давления, потеря крови, в том числе внутреннее кровотечение, болевые и психические травмы) необходимо:

- придать пострадавшему лежачее положение,
- расстегнуть одежду и пояс,
- обеспечить доступ свежего воздуха и возвышенное положение нижних конечностей,
- надавить на болевую точку под носом или помассировать ее.

Если пострадавший **в течение 3-4 минут не пришел в сознание** необходимо:

- перевернуть его на живот,
- приложить холод к голове.

4.4.3.1. Первая помощь ПРИ ПОВТОРНЫХ ОБМОРОКАХ или БОЛЯХ В ЖИВОТЕ

При болях повторных обмороках или в животе возможно внутреннее кровотечение, поэтому:

- положите больному на живот холод (бутылка или пакет с холодной водой или снегом).

4.4.3.2. Первая помощь при ГОЛОДНОМ ОБМОРОКЕ

При голодном обмороке дать сладкий чай и обеспечить покой (нельзя кормить).

4.4.4. Первая помощь при ЭПИЛЕПТИЧЕСКОМ припадке

При эпилептическом припадке (внезапная потеря сознания с характерным вскриком перед падением; часто расширенные зрачки, судороги, непроизвольные телодвижения, пенистые выделения изо рта, непроизвольное мочеиспускание, после приступа - кратковременная потеря памяти) требуется:

- отодвинуть больного от опасных предметов,
- повернуть на бок,
- положить под голову мягкий предмет.

4.4.5. Первая помощь при УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Приложить холод к месту укуса (при укусе пчелы - удалить безопасно жало), при возникновении **аллергической реакции** следует обратиться к врачу.

Во всех случаях поражения электрическим током, получения механических травм, тяжелых термических и химических ожогов, падения с высоты, отравлениях ядовитыми жидкостями, газами, травмах глаз, укусах ядовитых змей пострадавшего необходимо СРОЧНО ДОСТАВИТЬ В БЛИЖАЙШЕЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы работник должен выключить электрооборудование и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Привести рабочее место в порядок.

5.3. Убрать в специально отведённое место сбора отходы (макулатуру, батарейки).

5.4. Вымыть руки с мылом.

5.5. По окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Зам. директора ИЯЛИ КарНЦ РАН

С.Э. Яловицына

СОГЛАСОВАНО:

Ведущий специалист по охране труда

ОКБ КарНЦ РАН

Н.В.Лебедева

Приложение_1

к инструкции по охране труда
при работе с офисной техникой
и бытовыми электроприборами
№ ____ от _____.2023 г.

Нормативные ссылки

1. Трудовой кодекс Российской Федерации
2. Приказ Минтруда "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем" от 29.10.2021 г. № 772н
3. Правила обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 24.12.2021 г. N 2464
4. Приказ Минздрава от 28.01.2021 г. № 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры"
5. Перечень мероприятий по оказанию первой помощи и перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, утвержденные приказом Минздравсоцразвития от 04.05.2012 г. № 477н
6. Приказ Министерства энергетики РФ от 12.08.2022 г. № 811 «Об утверждении Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей электрической энергии»
7. Приказ Минтруда России от 15.12.2020 г. № 903н «Об утверждении Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок»
8. и другие нормативные акты

Приложение_2

к инструкции по охране труда
при работе с офисной техникой
и бытовыми электроприборами
№ ____ от _____.2023 г.

Перечень

опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы

- электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус может пройти через тело человека;
- статическое электричество;
- ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы персональных компьютеров;
- движущиеся части копировально-множительной техники;
- острые края и режущие части оборудования (резак, уничтожители бумаги), а также кромка бумаги;
- повышенный уровень шума;
- загрязнение рук химическими веществами, входящими в состав красок, порошков копировально-множительной техники;
- пары, газы и аэрозоли, выделяющиеся при работе с копировальной и печатающей оргтехникой в плохо проветриваемых помещениях;
- недостаточная освещенность рабочего места;
- монотонность работ;
- перенапряжение зрительного анализатора при длительной работе за экраном монитора;
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам;
- возможность спотыкания о препятствия во время ходьбы;
- нервно-психические перегрузки.

Приложение 3

к инструкции по охране труда
при работе с офисной техникой
и бытовыми электроприборами
№ ____ от _____.2023 г.

Единый реестр профессиональных опасностей
Институт языка, литературы и истории КарНЦ РАН

1.1.	Опасность падения
1.1.1.	Опасность падения из-за потери равновесия при спотыкании;
1.1.2.	Опасность падения из-за потери равновесия при подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
1.1.3.	Опасность падения с высоты;
1.1.5.	Опасность падения из-за внезапного появления на пути следования большого перепада высот;
1.1.6.	Опасность падения в яму;
1.2.	Опасность удара
1.2.2.	Опасность удара из-за падения случайных предметов;
1.2.5.	Опасность удара тяжелым инструментом
1.2.6.	Опасность удара элементами оборудования, которые могут отлететь из-за плохого закрепления
1.2.7.	Опасность удара вращающимися или движущимися частями оборудования
1.2.12.	Опасность падения на ноги тяжелого предмета
1.5.	Опасность пореза
1.5.3.	Опасность пореза в результате воздействия движущихся режущих частей механизмов, машин;
1.5.6.	Опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлической стружки (при механической обработке металлических заготовок и деталей);
1.5.7.	Опасность пореза разбившимися стеклянными предметами;
2.	Электрические опасности
2.1.	Опасность воздействия электрического тока
2.1.1.	Опасность воздействия электрического тока при контакте с токоведущими частями, которые находятся под напряжением до 1000 В;
2.1.3.	Опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт) до 1000 В;
4.	Опасности, связанные с воздействием микроклимата и климатические опасности
4.1.	Опасность заболевания из-за воздействия пониженной температуры воздуха;
4.2.	Опасность перегрева из-за воздействия повышенной температуры воздуха;
4.3.	Опасность воздействия влажности;
4.4.	Опасность заболевания из-за воздействия движения воздуха пониженной температуры;
7.	Опасности, связанные с воздействием химического фактора
7.1.	Опасность поражения кожи из-за попадания вредных веществ;
7.2.	Опасность поражения легких от вдыхания вредных паров или газов;
9.	Опасности, связанные с воздействием биологического фактора
9.4.	Опасности из-за укуса переносчиков инфекций;*
10.	Опасности, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса
10.5.	Опасность физических перегрузок при неудобной рабочей позе;
10.8.	Опасность перенапряжения зрительного анализатора;
10.9.	Опасность психических нагрузок, стрессов;
10.10.	Опасность заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) при приеме пищи на рабочем месте;
11.	Опасности, связанные с воздействием шума
11.1.	Опасность повышенного уровня и других неблагоприятных характеристики шума;
11.2.	Повышенный уровень инфразвуковых колебаний;
12.	Опасности, связанные с воздействием вибрации

12.1.	Опасность воздействия локальной вибрации;
12.2.	Опасность воздействия общей вибрации;
13.	Опасности, связанные с воздействием световой среды
13.1.	Опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне;
14.	Опасности, связанные с воздействием неионизирующих излучений
14.2.	Опасность, связанная с воздействием электростатического поля;
14.4.	Опасность, связанная с воздействием электрического поля промышленной частоты;
14.5.	Опасность, связанная с воздействием магнитного поля промышленной частоты;
14.6.	Опасность от электромагнитных излучений;
16.	Опасности, связанные с воздействием животных
16.1.	Опасность укуса животным;
16.2.	Опасность разрыва животным;
17.	Опасности, связанные с воздействием насекомых
17.1.	Опасность укуса насекомого;
17.2.	Опасность попадания в организм насекомого;
18.	Опасности, связанные с воздействием растений
18.1.	Опасность воздействия пыльцы, фитонцидов и других веществ, выделяемых растениями;
18.2.	Опасность ожога выделяемыми растениями веществами;
18.3.	Опасность пореза растениями;
19.	Опасность утонуть
19.1.	Опасность утонуть в водоеме;
19.2.	Опасность утонуть в технологической емкости;
20.	Опасность расположения рабочего места*
20.3.	Опасность выполнения кровельных работ на крышах, имеющих большой угол наклона рабочей поверхности;*
21.	Опасности, связанные с организационными недостатками*
21.1.	Опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте инструкций, содержащих порядок безопасного выполнения работ, и информации об имеющихся опасностях, связанных с выполнением рабочих операций;*
21.4.	Опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи;*
21.5.	Опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии;*
21.6.	Опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда;*
21.7.	Опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по электробезопасности;
22.	Опасности пожара
22.1.	Опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
22.2.	Опасность воспламенения;*
22.3.	Опасность воздействия открытого пламени;
24.	Опасности транспорта
24.1	Опасность наезда на человека;
24.2.	Опасность падения с транспортного средства;
24.6.	Опасность травмирования в результате дорожно-транспортного происшествия;
26.	Опасности насилия:
26.1.	Опасность насилия от враждебно настроенных работников;
26.2.	Опасность насилия от третьих лиц;
27.	Опасности взрыва:
27.1.	Опасность самовозгорания горючих веществ;
28.	Опасности, связанные с применением средств индивидуальной защиты:*
28.1.	Опасность, связанная с несоответствием средств индивидуальной защиты анатомическим особенностям человека;*