

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профсоюзной  
организации МБУДО ДЮЦ «Турист»  
Цыбулина О.А.  
28.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»  
№ 10-О от 28.01.2019 г.

# ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для методиста  
ИОТ-031

## **1. Общие требования безопасности**

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, допущенный к самостоятельной работе должен знать: правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с персональным компьютером. Санитарно-гигиенические требования к условиям труда. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.

1.3. 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;
- электрический ток, путь которого в случае замыкания, может пройти через тело человека (например, при включении в сеть электрического оборудования);
- недостаточная освещенность рабочей зоны.

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

1.5. 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.

1.6. 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 убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.3. 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.

2.4. Перед использованием электроприборами (кулер, чайник, кофеварка и др.) следует внешним осмотром проверить исправность электрического шнура, его защитной трубки и штепсельной вилки, проверить четкость работы выключателя.

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

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

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

3.3. 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.

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

3.5. 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 директору 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:
- 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 бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решает врач.
- 4.5. 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», «112» или 8-495-583-17-31, своего непосредственного руководителя и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения (с помощью огнетушителя).
- 4.6. До прибытия пожарной охраны методист обязан принимать меры по эвакуации людей и имущества.

#### **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 директору.