

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр творчества детей и молодежи»
Алтайский край, г. Славгород

СОГЛАСОВАНО:

Первичная профсоюзная
организация
МБОУ ДО «ЦТДМ»
Протокол от 28.07.2022 №05

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
ДО «ЦТДМ»

_____ О.В. Фукс
01.08.2022г.

**ИНСТРУКЦИЯ № ____
по охране труда для методиста**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе методистом допускается лица, соответствующие требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н, прошедшие вводный и первичный инструктажи по охране труда, противопожарный инструктаж, психиатрическое освидетельствование, медицинский осмотр и не имеющие ограничений на работу в образовательных организациях и противопоказаний к работе по состоянию здоровья.

1.1. 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.

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

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

1.4. 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, поскользывания);
- 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.

Перечень профессиональных рисков и опасностей:

- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам
- опасность падения с высоты при разности уровней высот (со ступеней лестниц, приставных лестниц, стремянок и т.д.)
- опасность удара (удар дверным полотном)
- опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами
- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)
- опасность ожога при контакте незащищенных частей тела с поверхностью предметов, имеющих высокую температуру
- опасность психических нагрузок, стрессов
- опасность недостаточной освещенности в рабочей зоне
- опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте инструкций, содержащих порядок безопасного выполнения работ, и информации об имеющихся опасностях, связанных с выполнением рабочих операций
- опасность, связанная с отсутствием описанных мероприятий (содержания действий) при возникновении неисправностей (опасных ситуаций) при обслуживании устройств, оборудования, приборов или при использовании биологически опасных веществ
- опасность, связанная с отсутствием на рабочем месте аптечки первой помощи, инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему на производстве и средств связи
- опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии
- опасность, связанная с допуском работников, не прошедших подготовку по охране труда
- опасность травмирования в результате дорожно-транспортного происшествия
- опасность насилия от враждебно настроенных работников
- опасность насилия от третьих лиц
- опасность заболевания при эпидемиях в период роста заболеваемости.

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

1.6. 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).

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

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

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

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

1.11. 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 м², а на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических, плазменных) – 4,5 м².
- 2.3. 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.
- 2.4. Не рекомендуется располагать видеомонитор экраном к окну.
- 2.5. Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.
- 2.6. Для повышения контрастности изображения, перед началом работы следует очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.
- 2.7. Методист должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.
- 2.8. 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.
- 2.9. 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.
 - Проверить работу электроприбора на номинальном режиме.
- 2.10. 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 поскользывания.
- 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 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 + 30°;
- 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 20°.

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

пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности в работе электроприборов, оборудования, проводки;

неисправности мебели и приспособлений вследствие износа, порчи;

прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб;

террористический акт или угроза его совершения.

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

- незамедлительно сообщить о ситуации своему непосредственному руководителю или заведующему хозяйством любым доступным способом;
- в ближайшее время сообщить о ситуации директору устно или письменно;
- для расследования несчастного случая сохранить обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были во время происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

4.3. Действия при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

4.3.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3.2. При возникновении неисправности в работе электроприборов, оборудования (посторонний шум, искрение, запах гари), при обнаружении оголенных электропроводов, неисправных выключателей, штепсельных розеток, других возможных опасностей предупредить окружающих, немедленно отключить электрический прибор от электросети и сообщить о данной ситуации директору, а при отсутствии — иному должностному лицу Центра. Работу можно продолжать только после устранения указанных обстоятельств.

4.3.3. При возникновении неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

4.3.4. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о произошедшем директору или заведующему хозяйством.

4.3.5. В случае, если разбилась посуда или иные приборы из стекла, фарфора, не собирать их осколки незащищенными руками, а использовать для этой цели щетку и совок.

4.3.6. При возникновении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в Центре.

4.3.7. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

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

- при получении обучающимся травмы оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно или с помощью медсестры, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом директору, родителям (законным представителям) обучающегося.
- при несчастных случаях с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, сообщить о случившемся непосредственному руководителю.
- при любом несчастном случае, предаварийной ситуации и ухудшении состояния своего здоровья методист должен прекратить работу и известить о происшествии непосредственного директора.

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.

5.5. Проветрить помещения, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

5.6. Закрыть помещение на ключ.

