

УТВЕРЖДЕНА
приказом Комитета по физической
культуре и спорту Мурманской
области
от 30 декабря 2016 № 380

**Инструкция
по охране труда государственных гражданских служащих
(работников) Комитета по физической культуре и спорту Мурманской
области**

I. Общие положения

1. Сфера действия Инструкции.

Настоящая Инструкция определяет требования охраны труда для государственных гражданских служащих (далее – гражданские служащие) и работников, замещающих должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Мурманской области (далее – работники) государственной гражданской службы Мурманской области (далее – Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области (далее – Комитет).

1.1. Граждане Российской Федерации, впервые и вновь поступающие на должности государственной гражданской службы или принимаемые на работу по трудовому договору в Комитет, допускаются к самостоятельной работе только после прохождения вводного инструктажа по охране труда.

1.2. Граждане Российской Федерации, являющиеся работниками сторонних организаций и направленные для выполнения трудовой деятельности в Комитет, допускаются к работе только после прохождения целевого инструктажа по охране труда в соответствии с видом предстоящей работы.

1.3. Инструктаж гражданских служащих и работников должен заканчиваться обязательной проверкой знаний.

1.4. Проведение всех видов инструктажей (вводного, повторного и т.д.) должно быть зарегистрировано в журнале регистрации инструктажей по охране труда.

1.5. Каждому гражданскому служащему и работнику необходимо:

- знать место хранения медицинской аптечки (каб. 305);
- уметь правильно действовать при возникновении пожара.

2. Опасные и вредные производственные факторы.

2.1. Трудовая деятельность гражданских служащих, работников Комитета может сопровождаться наличием следующих опасных и вредных производственных факторов:

2.1.1. работа на персональных компьютерах - ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зрительным напряжением;

2.1.2. работа с электроприборами (приборы освещения, бытовая техника, принтер, сканер и прочие виды офисной техники) - повышенным значением напряжения электрической цепи;

2.1.3. работа вне организации (по пути к месту командировки и обратно) – движущимися машинами (автомобили и прочие виды транспорта),

движущимися машинами (автомобили и прочие виды транспорта), неудовлетворительным состоянием дорожного покрытия (гололед, неровности дороги и прочее).

3. Требования к оборудованию рабочих мест и помещениям.

3.1. Помещения, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных персональными компьютерами, при необходимости следует оснащать солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и прочее).

3.2. Все помещения с персональными компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение.

3.3. Запрещается применение открытых ламп (без арматуры) в установках общего и местного освещения.

3.4. Искусственное освещение на рабочих местах в помещениях с персональными компьютерами следует осуществлять в виде комбинированной системы общего и местного освещения.

3.5. Местное освещение при необходимости обеспечивается светильниками, установленными непосредственно на столешнице.

3.6. Для борьбы с запыленностью воздуха необходимо проводить влажную ежедневную уборку и регулярное проветривание помещения.

3.7. Рабочее место должно включать: рабочий стол, стул (кресло) с регулируемой высотой сиденья.

4. Ответственность гражданских служащих, работников Комитета.

4.1. Гражданские служащие, работники Комитета, нарушившие требования охраны труда, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4.2. Контроль за соблюдением требований настоящей Инструкции возлагается на руководителей структурных подразделений Комитета.

II. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Комитета перед началом работы

1. Прибыть на работу заранее для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма, при этом:

- не подниматься, не спускаться бегом по лестничным маршрутам;
- не садиться, не облокачиваться на ограждения и случайные предметы;
- обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования;
- не приступать к работе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2. Осмотреть рабочее место и оборудование. Убрать все лишние неиспользуемые предметы.

2.1. Очистить экран дисплея персонального компьютера от пыли.

2.2. Отрегулировать высоту и угол наклона экрана.

2.3. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места.

2.4. Отрегулировать кресло по высоте. Проверить исправность оборудования.

2.5. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить

непосредственному руководителю или вышестоящему руководителю и до устранения неполадок и разрешения непосредственного руководителя или вышестоящего руководителя к работе не приступать.

III. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Комитета во время работы

1. На рабочих местах, оснащенных персональными компьютерами:

- переводить женщин с момента установления беременности (по предъявлению соответствующей справки) на работы, не связанные с использованием персональных компьютеров, или ограничивать время работы на них не более 3-х часов за рабочий день;
- экран должен находиться ниже уровня глаз на 5 град. и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15 град.);
- расстояние от глаз оператора до экрана должно быть в пределах 60 - 80 см;
- 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 40 x 40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и мониторе в направлении глаз работника;
- при периодическом наблюдении за экраном - экран должен находиться справа, клавиатура напротив правого плеча, а документы в центре левого угла обзора. При постоянной работе экран должен быть расположен в центре поля обзора, документы слева на столе или на специальной подставке. Рукопись, клавиатура и экран должны быть удалены на одинаковое расстояние от глаз работника;
- для снижения зрительного и общего утомления после каждого часа работы за экраном следует использовать регламентированные перерывы продолжительностью до 10 минут, во время которых осуществляется деятельность, не связанная с компьютером;
- необходимо в течение всего рабочего (служебного) дня содержать в порядке и чистоте рабочее место. В течение служебного (рабочего) дня экран дисплея должен быть не менее одного раза очищен от пыли.

2. Во время службы (работы) не допускается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- закрывать технологические вентиляционные отверстия в корпусе системного блока (процессора);
- допускать захламленность рабочего места;
- 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;

- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3. 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;

- изоляция электропроводки, электроприборов, выключателей, штепсельных розеток, ламповых патронов и светильников, а также шнуров, с помощью которых включаются в электросеть электроприборы, должны быть в исправном состоянии;

- электроприборы необходимо хранить в сухом месте, избегать резких колебаний температуры, вибрации, сотрясений;

- для подогрева воды пользоваться сертифицированными электроприборами с закрытой спиралью и устройством автоматического отключения с применением несгораемых подставок.

4. Запрещается:

- пользоваться неисправными электроприборами и электропроводкой;

- очищать от загрязнения и пыли включенные осветительные аппараты и электрические лампы;

- ремонтировать электроприборы самостоятельно;

- подвешивать электропровода на гвоздях, металлических и деревянных предметах, перекручивать провод, закладывать провод и шнуры на водопроводные трубы и батареи отопления, вешать что-либо на провода, вытягивать за шнур вилку из розетки;

- прикасаться одновременно к персональному компьютеру и к устройствам, имеющим соединение с землей (радиаторы отопления, водопроводные краны, трубы и т.п.), а также прикасаться к электрическим проводам, неизолированным и не огражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, предохранителей);

- применять на открытом воздухе бытовые электроприборы и переносные светильники, предназначенные для работы в помещениях;

- пользоваться самодельными электронагревательными приборами и электроприборами с открытой спиралью;

- наступать на переносимые электрические провода, лежащие на полу.

5. При перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места выключать оборудование.

6. Требования охраны труда к государственным гражданским служащим (работником) Комитета по пути к месту командировки и обратно.

6.1. Избегать экстремальных условий на пути следования.

6.2. Соблюдать правила дорожного движения и правила поведения в транспортных средствах.

6.3. Соблюдать предельную осторожность при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части.

6.4. В период неблагоприятных погодных условий (гололед, снегопад, туман) соблюдать особую осторожность.

7. Соблюдать правила охраны труда, техники безопасности и противопожарной охраны. Курить на территории и в помещениях, занимаемых Комитетом, запрещается. За нарушение законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака устанавливается дисциплинарная ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

IV. Требования охраны труда к государственным гражданским служащим, работникам Комитета по окончании работы

1. Привести в порядок рабочее место.

2. Отключить и обесточить оборудование.

3. При выходе из административного здания гражданский служащий, работник Комитета обязан:

-ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам;

-соблюдать правила дорожного движения для пешеходов.

V. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Комитета в аварийных ситуациях

1. Немедленно прекратить работу, отключить персональный компьютер, иное электрооборудование и доложить непосредственному руководителю или вышестоящему руководителю, если:

- обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;

- наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;

- наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;

- мерцание экрана не прекращается;

- наблюдается прыганье текста на экране;

- чувствуется запах гари и дыма;

- прекращена подача электроэнергии.

2. Не приступать к работе до полного устранения неисправностей.

3. В случае возгорания или пожара работники должны немедленно прекратить работу, отключить электроприборы, вызвать пожарную охрану, сообщить непосредственному руководителю или вышестоящему руководителю, и до прибытия пожарной охраны принимать посильные меры по спасению людей, имущества и тушению пожаров.

4. При травме в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, поставить в известность непосредственного руководителя или вышестоящего руководителя, вызвать медицинскую помощь,

оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и по возможности сохранить неизменной ситуацию до начала расследования причин несчастного случая.

Телефоны экстренных служб:

- вызов с городского телефона:
 - 01 – пожарная охрана и спасатели;
 - 02 – милиция;
 - 03 – скорая помощь;
- вызов с других операторов сотовой связи
 - 112-1 – пожарная охрана и спасатели;
 - 112-1 – полиция;
 - 112-3 – скорая помощь

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель председателя Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

Н.П. Марковина

Начальник отдела организационно-
аналитической работы Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

Г.М. Афанасьев

Начальник отдела спортивно-массовой работы
и спорта высших достижений Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

И.А. Цыганкова

Начальник отдела финансово-
экономической деятельности
Комитета по физической культуре и
спорту Мурманской области

Л.И. Кубышкина

Главный специалист отдела организационно-
аналитической работы Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

И.С. Курапова

При переломах и вывихах конечностей необходимо поврежденную конечность укрепить шиной, фанерной пластинкой, палкой, картоном или другим подобным предметом. Шины накладываются поверх одежды и обуви. Поврежденную руку можно также подвесить при помощи бинта или косынки к шее и прибинтовать к туловищу.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель председателя Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

Н.П. Марковина

Начальник отдела организационно-
аналитической работы Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

Г.М. Афанасьев

Начальник отдела спортивно-массовой работы
и спорта высших достижений Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

И.А. Цыганкова

Начальник отдела финансово-
экономической деятельности
Комитета по физической культуре и
спорту Мурманской области

Л.И. Кубышкина

Главный специалист отдела организационно-
аналитической работы Комитета
по физической культуре и спорту
Мурманской области

И.С. Курапова