

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ  
РАБОТНИКОВ ОФИСА**



# Изучи расположение

- Огнетушителей
- Пожарных кранов
- Аварийных выходов
- Ручных пожарных извещателей





## Рабочее место

- Рационально распредели документы на своем рабочем месте
- Не клади лишние предметы под рабочий стол
- Никогда не клади предметы на верх шкафов
- Никогда не оставляй стол с открытыми ящиками

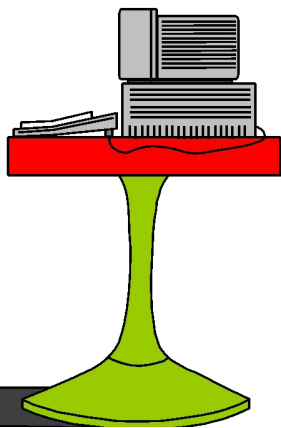
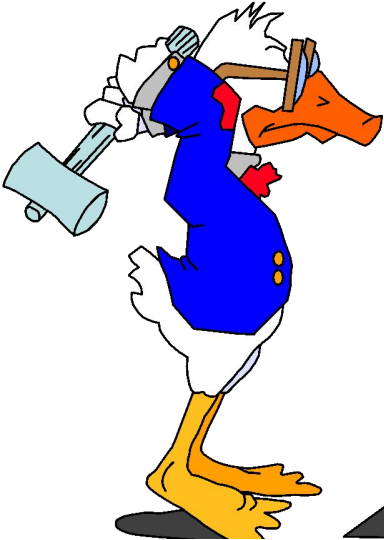


## Осанк

а



- Не сиди в позе «нога за ногу» - вредно для кровообращения и может привести к варикозу
- Во время работы старайся поддерживать «S»-образной формы позвоночника



# Компьютеры

- Монитор должен располагаться напротив пользователя
- Экран должен быть на расстоянии 60-70 сантиметров от глаз

# Компьютеры

- Верхняя часть монитора должна располагаться на уровне глаз во избежание напряжения шейных позвонков
- Клавиатура должна располагаться непосредственно перед пользователем



# Компьютеры

- Заднюю часть клавиатуры желательно немного приподнять, чтобы запястья могли занимать нейтральную позу
- Монитор желательно располагать под таким углом относительно оконных проемов во избежание появления экранных бликов



# Эвакуационные выходы

- Не загромождай проходы и лестничные пролеты.
- Не загромождай доступ к противопожарному оборудованию



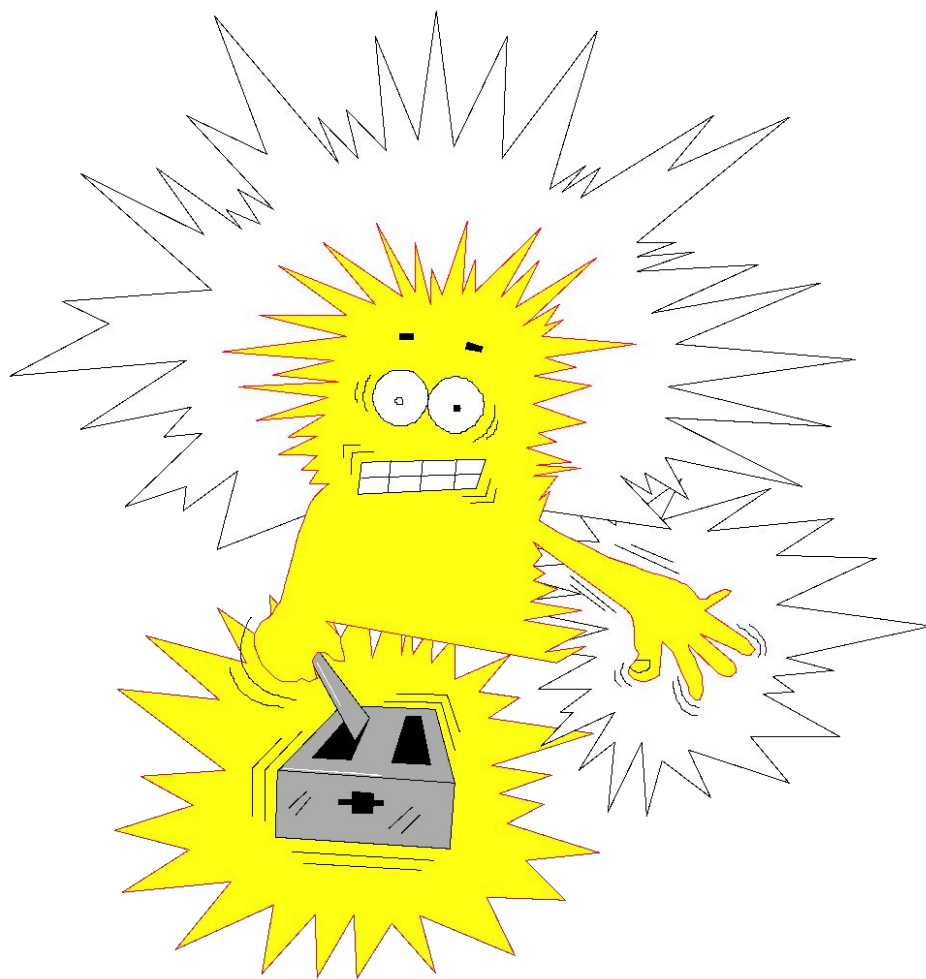


# Освещение

- Не должно быть причиной зрительного напряжения
- Слепящее действие должно быть исключено
- Светильники должны быть оснащены светозащитами



**Не работай с электрооборудованием, если ты этому не обучен и не имеешь соответствующей группы по электробезопасности**



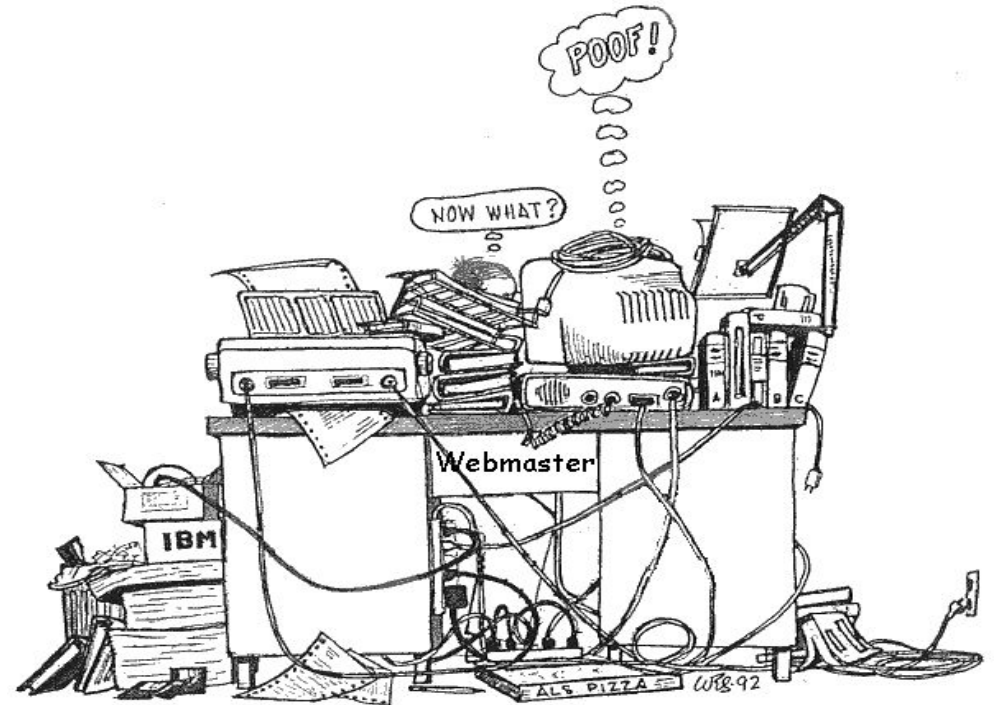
# Электрические провода и кабели

- **Свободно лежащие, незакрепленные провода**
  - Это недооцененная опасность
  - Может быть причиной поражения электрическим током
  - Люди могут зацепить провод и «протащить» дорогостоящее оборудование со стола
  - Создают атмосферу беспорядка на рабочем месте

Твоя обязанность сообщить в ИТ отдел о незакрепленных проводах!

# Электробезопасность

Неисправные электровилки, розетки и электропроводка является причиной большего количества несчастных случаев, чем само оборудование.



# Электробезопасность

- Необученный и неуполномоченный персонал не имеет права осуществлять какие либо действия в распределительных щитах и заниматься ремонтом электрооборудования



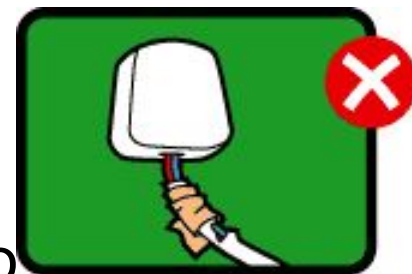
# Электробезопасность

- Не перегружай розетки. О возможности подключения дополнительных электроприемников интересуйся у руководителя.
- Если провод или кабель очень теплый при прикосновении, он должен быть отключен. Незамедлительно проинформируй об этом непосредственного руководителя.
- Кабели и удлинители не должны быть проложены под настилом пола в незащищенном исполнении.



# Электробезопасность

- Запрещается применять подручные материалы (скотч, изолента) для соединения проводов с поврежденной изоляцией.
- Ежедневно осуществляй визуальный контроль исправности розеток, вилок и электропроводки. О всех повреждениях сообщай непосредственному руководителю.
- Обращай внимание на:
  - физическое повреждение кабеля
  - повреждение вилок
  - ненадежное соединение вилки с розеткой.
- Выключай оборудование перед извлечением вилки из розетки, перед уборкой и чисткой оборудования.



**Спасибо за внимание**