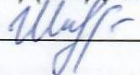


СОГЛАСОВАНО
председатель профсоюзной организации
МБУДО «ДХШ № 3»

 Н.Г. Шилина




УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБУДО «ДХШ № 3»

№ 609 от «12» марта 2021 г.

 Т.В. Кудинова

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по охране труда  И.А. Ермошина

Введена в действие с «12» марта 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ- 09-21

по охране труда

ИНСПЕКТОРА ПО КАДРАМ

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«ДЕТСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА № 3»
городского округа Саранск**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Действие настоящей инструкции распространяется на инспектора по кадрам образовательного учреждения, имеющего для исполнения своих должностных обязанностей кабинет, в котором непосредственно не осуществляется образовательный процесс

К самостоятельной работе в административном кабинете допускаются лица:

- не моложе 18 лет, прошедшие обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы в соответствующей должности;
- прошедшие вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
- прошедшие вводный инструктаж по электробезопасности, соответствующей занимаемой должности работника;
- прошедшие необходимое обучение по эксплуатации и инструктаж по охране труда по эксплуатации оборудования, приспособлений и инструментов, использованных при оснащении кабинета.

Опасными факторами при работе в административных кабинетах являются:

- **физические** (опасное напряжение в электрической сети; утомляемость глаз, пальцев рук);
- **психофизиологические** (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки и монотонность труда).

Обо всех неисправностях электропроводки и сантехники работник обязан немедленно проинформировать заведующего хозяйством, ответственного за охрану труда, а в случае отсутствия - сделать запись в тетради заявок.

Работник обязан соблюдать требования пожарной безопасности.

Для обеспечения пожаробезопасности в легкодоступном месте должен находиться исправный огнетушитель.

Для оказания доврачебной помощи в легкодоступном месте должна находиться аптечка.

За нарушение данной инструкции работник несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Проветрить помещение.

Проверить правильность оборудования рабочего места (установку стола, стула) и, при необходимости, произвести необходимые изменения в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

Перед началом работы на персональном компьютере выполнить следующие требования охраны труда:

проверить:

- компьютер отключён от электросети;
- исправность и целостность присоединительного шнура, вилки выключателя.

Только после выполнения мер безопасности можно включить компьютер в электросеть.

Правильно сесть за стул (прямо).

Руки от плечевого сустава до локтевого свободно опустить вниз, параллельно туловищу, предплечья направить к центру клавиатуры, кисти подтянуть к центру, пальцы плавно опустить на клавиши.

Ноги не рекомендуется вытягивать перед собой или прятать под стул, их следует свести вместе и поставить прямо перед собой.

Запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Работник обязан:

- сосредоточиться на печатании: хорошее письмо требует внимания;
- печатать при достаточном освещении;
- не напрягать плечи;
- сохранять правильную посадку за компьютером, правильное положение рук и пальцев во избежании усталости;
- соблюдать определенный ритм, равномерно ударяя по клавишам, это снижает утомляемость;
- не класть на компьютер посторонние предметы;

- бережно относиться к компьютеру, своевременно протирать его от пыли;
- соблюдать настоящую инструкцию;
- выполнять правила эксплуатации и инструкции по охране труда при использовании оборудования, приборов и приспособлений;
- постоянно содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- соблюдать общие требования гигиены труда.

Во время работы запрещается:

- допускать скапливание бумаг на рабочем месте;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования, приборов и приспособлений;
- оставлять без присмотра включенное оборудование, приборы и приспособления.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления рекомендуется выполнять соответствующие комплексы физических упражнений (Приложение №1).

Использование ионизаторов допускается только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В случае возникновения аварийных ситуаций работник, при возможности, должен отключить неисправное оборудование и немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю, заведующему хозяйством, ответственного за охрану труда, а в случае отсутствия - сделать запись в тетради заявок.

При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, индицирующих о его неисправности, немедленно прекратить работу и отключить питание.

В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить в пожарную охрану и непосредственному руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

После окончания работы работник обязан:

- отключить питание используемого оборудования, приспособлений и приборов в последовательности, установленной инструкциями по их эксплуатации с учетом характера выполняемых работ;
- убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место;
- отключить освещение, перекрыть краны, закрыть окна.

При обнаружении неисправности мебели, оборудования, приборов и приспособлений, нарушения целостности стекол проинформировать об этом заведующего хозяйством, ответственного за охрану труда, а в случае отсутствия - сделать запись в тетради заявок.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в 5 лет.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий труда в конкретном кабинете;
- при внедрении новой техники и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев и профессиональных заболеваний;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Если в течение 5 лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия труда в конкретном кабинете не изменяются, то ее действие продлевается на следующие 5 лет.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на заведующего хозяйством, ответственного за охрану труда.

С инструкцией ознакомлен (а)

п/№	С инструкцией ознакомлен (а)	Дата	Подпись	Расшифровка подписи
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1:

Положи руки ладонями на стол. На счет раз - поставь полусогнутые пальцы на стол, на счет два - подтяни полусогнутый палец вверх на 2-3 см, на счет три - сделай удар, на счет четыре - займи исходное положение.

Упражнение 2:

Поставь руки, согнутые в локтях, на край стола. Кисти рук подними вверх ладонями друг к другу. Делай вращательные движения каждым пальцем влево и вправо.

Упражнение 3:

Кисти рук подними вверх ладонями друг к другу. На счет раз - прогни ладонь назад, на счет два - согни пальцы в фалангах, на счет три - выпрями ладонь.

Упражнение 4:

Кисти рук подними вверх ладонями друг к другу. На счет раз - согни пальцы в фалангах, на счет два - выпрями палец. Упражнение проделай каждым пальцем.

Упражнение 5:

Подними руки вверх, расслабь их, урони вниз и свободно потряси кистями.

Упражнение 6:

Кисти рук подними вверх ладонями друг к другу. Пальцы согни в фалангах. На счет раз - пальцы медленно скользят по ладони вниз, на счет два - так же медленно поднимаются вверх, на счет три - выпрямляются, на счет четыре - занимают исходное положение.

Упражнение 7:

Поставь руки, согнутые в локтях, на край стола. Кисти рук подними вверх ладонями друг к другу. Делай вращательные движения кистями влево и вправо.

Упражнение 8:

Положи ладонь на стол. На счет раз - сделай упор на ладони, подними все пальцы, на счет два - верни пальцы в исходное положение;