

Общество с ограниченной ответственностью
«ИРКУТСКАЯ ТЕПЛОСЕТЕВАЯ КОМПАНИЯ»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный инженер

Болкун Д.С.

07 июля 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО
«ИТСК»

07 июля 2025г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
№ ИОТ-02

ДЛЯ АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА

г. Иркутск 2025 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Работники допускаются к самостоятельной работе после прохождения:

- вводного инструктажа по охране труда;
- первичного инструктажа на рабочем месте, проведенного руководителем структурного подразделения, групп, отдела или непосредственным руководителем работ (за исключением лиц, освобожденных от прохождения первичного инструктажа на рабочем месте приказом директора);
- проверки знаний правил электробезопасности с присвоением 1 -й квалификационной группы.

1.2. Работник обязан соблюдать трудовую дисциплину, правила внутреннего трудового распорядка, правила личной гигиены, требования настоящей и прочих инструкций по охране труда, исполнять все приказы и распоряжения по предприятию, выполнять только ту работу, которую ему поручили и по которой он проинструктирован по безопасности труда.

1.3. Не допускается распитие спиртных напитков на рабочем месте, появление на рабочем месте в нетрезвом, в нездоровом (физически или психически) состоянии или под влиянием наркотических средств.

1.4. Периодические медицинские осмотры для административно-управленческого персонала, специалистов, инженерно-технического персонала, инженерно-технических работников проводятся не реже 1 раза в 2 года. Для лиц, младше 21 года медицинские осмотры проводятся ежегодно.

1.5. Основными опасными и вредными производственными факторами, которые могут воздействовать на работника, являются:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
- пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенная яркость светового изображения;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки;
- пониженная или повышенная температура воздуха.

1.6. Если работнику выданы специальная одежда, обувь, средства индивидуальной защиты, то работник обязан их использовать согласно назначению.

1.7. Работник, эксплуатирующий электрооборудование при выполнении трудовых обязанностей, должен:

- иметь элементарные знания эксплуатируемой электроустановки (инструкция по эксплуатации, место подключения электроустановки в распределительном устройстве, входной рубильник, блокировочный рубильник, кнопки управления, корпус, ручки управления);
- знать основные требования охраны труда, соблюдать организационно-технические меры при выполнении работ (знание настоящей Инструкции, исправность питающей линии подключения - перегибы, оголенные участки, места смятия; применение основных и дополнительных средств защиты; использование инструмента с изолированными ручками, проверка подключения заземления и зануления);
- иметь представление об опасности приближения к токоведущим частям и поражения электрическим током;
- иметь практические навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим от электрического тока.

При эксплуатации электрооборудования опасным производственным фактором является электрический ток. Предельно допустимая величина переменного тока 0,3 мА. При увеличении тока до 0,6-1,6 мА человек начинает ощущать его воздействие.

Факторами, определяющими степень поражения током, являются сила тока, продолжительность его воздействия на человека, место соприкосновения и путь прохождения тока, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма.

Виды поражения током:

- электрический удар (возможны паралич сердца и дыхания);
- термический ожог (электроожог);
- электрометаллизация кожи;
- технические повреждения;
- электроофтальмия (воспаление глаз вследствие действия тока).

Во избежание поражения электротоком работнику запрещается исправлять электропроводку, включать и отключать рубильники, устанавливать и менять электролампы, а также присоединять концы проводов к рубильникам и распределительным устройствам (за исключением мастеров групп электрохозяйства и сотрудников, имеющих необходимую группу допуска по электробезопасности), прикасаться к неизолированным проводам.

1.8. Работник обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать место нахождения средств пожаротушения, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, в том числе - огнетушителями углекислотными и порошковыми, позволяющими тушить огонь на электрооборудовании до 380 В без снятия напряжения.

В целях обеспечения взрыво- и пожарной безопасности:

- не разрешается курить и пользоваться открытым огнем у колодцев (канализационных, газовых и др.), возле помещений, где хранятся огнеопасные материалы, у мусорных баков;
- отдыхать и курить можно только в специально отведенных местах;
- нельзя загромождать доступ к противопожарному инвентарю, гидрантам, запасным выходам, не загромождать проходы и дверные проемы;
- не разрешается сушить одежду и обувь на нагревательных приборах, пользоваться самодельными электроприводными средствами, неисправными электроприборами;
- работник должен уметь оказывать первую доврачебную помощь, знать схему эвакуации и места расположения огнетушителей;
- при длительных перерывах в работе (более 1 часа) и при уходе с работы, выключать ПК и другие электроприборы (кроме факса и холодильника) путем вынимания вилки из розетки;
- недопустимо вешать одежду на выключатели и розетки;
- не хранить легковоспламеняющиеся вещества в кабинетах.

1.9. Работник должен соблюдать правила личной гигиены:

- не касаться открытых участков кожи и глаз загрязненными руками;
- принимать пищу только в специально отведенном месте;
- перед едой руки тщательно мыть с мылом и т.д.

1.10. В целях личной безопасности работник не должен садиться и облокачиваться на случайные предметы и ограждения, подниматься и спускаться бегом по лестничным маршам. При передвижении по территории необходимо соблюдать следующие требования:

- ходить только по пешеходным дорожкам, тротуарам;
- переходить автомобильные дороги только в установленных местах;
- при выходе из здания убедиться в отсутствии движущегося транспорта.

За нарушение требований охраны труда работник может подвергаться дисциплинарной, административной, уголовной и гражданско-правовой ответственности.

1.11. За нарушение трудовой дисциплины, под которым понимается неисполнение или ненадлежащее исполнение по вине работника возложенных на него трудовых обязанностей, включая обязанность по соблюдению требований охраны труда, предусматривается дисциплинарная ответственность. Дисциплинарная ответственность заключается в применении к виновному одного из следующих видов взыскания, предусмотренных законодательством о труде: замечание, выговор, увольнение с работы (ст. 192 ТК РФ).

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Работник при работе с персональным компьютером обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности,

отсутствии отражений (бликов) на экране;

- проверить правильность подключения оборудования в электросеть, исправность проводящих проводов и отсутствие оголенных участков проводов;
- убедиться в наличии защитного заземления;
- протереть чистой сухой салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;
- убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера;
- проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, мыши, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и стула, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

В течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место. Запрещается приступать к работе при расположении компьютеров в ряд на расстоянии не менее 1,2 м., при расположении рабочих мест с компьютерами в колонну на расстоянии менее 2 метров, при рядном расположении дисплеев экранами друг к другу.

2.2. Запрещается протирать влажной или мокрой салфеткой электрооборудование, которое находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или другую уборку следует проводить при отключенном оборудовании.

Пользоваться неисправным оборудованием запрещается, при обнаружении неисправности, необходимо сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

Работник производит включение электрооборудования в сеть путем вставки исправной вилки в исправную специальную розетку, необходимо убедиться, что включение оборудования никого не подвергает опасности.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией, которая была ему поручена и по которой он был проинструктирован;
- держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры;
- не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- соблюдать санитарные нормы, режим труда и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации электрооборудования или другого оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
- соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и выполнять в паузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
- выдерживать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 -70 см, но не ближе 50 см., с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.2. Специальные требования охраны труда во время работы с ПК. При работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

Работник обязан соблюдать последовательность включения ПК:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

Работник обязан отключить ПК от электросети:

- при обнаружении неисправности;
- при внезапном снятии напряжения электросети;
- во время чистки и уборки оборудования.

3.3. Рабочее место при работе с ПК должно быть устроено следующим образом:

- высоту рабочей поверхности стола отрегулировать в пределах 680 - 800 мм, при отсутствии регулировки высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм, 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 для вытянутых ног - не менее 650 мм, оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину - не менее 400 мм, регулировку по высоте - в пределах 150 мм, по углу наклона опорной поверхности подставки - до 20 градусов, клавиатуру расположить на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой по высоте рабочей, отделенной от основной, столешницы, уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или 2/3 высоты экрана, линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать $\pm 5^\circ$, допустимое - $\pm 10^\circ$.

- работник обязан соблюдать режим труда и отдыха при работе с ПК. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 ч. Суммарная длительность регламентированных перерывов составляет 30 минут при 8-часовой смене и 70 минут при 12-часовой смене. При работе с ПК в ночную смену (с 22 до 6 ч), продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 минут.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, не допускаются.

3.4. Требования охраны труда при работе с электрооборудованием:

- перед началом работы с электрооборудованием необходимо произвести осмотр электрооборудования;
- проверку комплектности и надежность крепления деталей;
- проверку внешним осмотром исправности кабеля (шнура);
- проверку четкости работы выключателя.

Работник обязан доложить непосредственному руководителю об обнаружении дефектов в электрооборудовании и не эксплуатировать неисправное электрооборудование. Для устранения неисправности вызвать специалиста.

При работе с электрооборудованием запрещается:

- оставлять включенное электрооборудование без надзора;
- передавать электрооборудование лицам, не имеющим права работать с ним;
- ударять по электрооборудованию;
- снимать средства защиты;
- дергать за подводящий провод для отключения;
- держать палец на выключателе при переносе электрооборудования;

- натягивать, перекручивать и перегибать подводящий кабель;
- ставить на кабель (шнур) посторонние предметы;
- допускать касание кабеля (шнура) с горячими или теплыми предметами;
- производить разборку или ремонт электрооборудования.

Работник обязан выполнять с электрооборудованием только ту работу, для которой предназначено оборудование.

Если во время работы обнаружится неисправность электрооборудования или работающий с ним почувствует хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и неисправное оборудование должно быть сдано для проверки или ремонта.

Отключение электрооборудования необходимо производить при перерыве в работе и при окончании рабочего процесса. Работник обязан отключить электрооборудование, вынув вилку из розетки.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления, других повреждений электрооборудования, инженерных коммуникаций, конструктивных элементов здания, помещения, в случае появления резких ухудшений самочувствия, а также в любых других ситуациях, которые по мнению работника создают непосредственную угрозу жизни или здоровью людей, он обязан немедленно сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2. Работники, находящиеся вблизи места происшествия несчастного случая, должны оказать доврачебную помощь пострадавшему и в максимально короткий срок сообщить о произошедшем начальнику подразделения, главному инженеру или диспетчеру. На месте происшествия ничего не изменять, не убирать — при невозможности сохранить первоначальную обстановку, сделать подробные фото. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока.

При расследовании причин несчастного случая работники обязаны сообщить известные им обстоятельства происшедшего случая.

4.3. Порядок действий при пожаре:

Работник при обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.) обязан:

- прекратить работу;
- отключить от сети электрооборудование (если это не угрожает жизни и здоровью работника или иных лиц);
- оповестить окружающих сотрудников;
- без паники выйти из здания;
- вызвать пожарную команду по телефону 01;
- сообщить руководителю;
- приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

Руководители и должностные лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности обязаны:

- сообщить о возникновении пожара в пожарную охрану и поставить в известность вышестоящее руководство, диспетчера, ответственного дежурного по объекту;
- в случае угрозы жизни людей немедленно организовать их спасение, используя для этого имеющиеся силы и средства;
- при необходимости отключить электроэнергию (за исключением систем противопожарной защиты) и выполнить другие мероприятия, способствующие предотвращению развития пожара и задымления помещений здания;
- прекратить все работы в здании, кроме работ, связанных с мероприятиями по ликвидации пожара;
- удалить за пределы опасной зоны всех работников, не участвующих в тушении пожара;

- осуществить общее руководство по тушению пожара (с учетом специфических особенностей объекта) до прибытия подразделения пожарной охраны;
- обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, принимающими участие в тушении пожара;
- одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию и защиту материальных ценностей;
- организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара;
- по прибытии пожарного подразделения информировать руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях объекта, прилегающих строений и сооружений, количестве и пожароопасных свойствах хранимых и применяемых веществ, материалов, изделий и других сведениях, необходимых для успешной ликвидации пожара и безопасности личного состава, а также организовывать привлечение сил и средств объекта к осуществлению необходимых мероприятий, связанных с ликвидацией пожара и предупреждением его развития.

В аварийных ситуациях при работе с ПК работник обязан:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и диспетчеру;
- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать соответствующего специалиста;
- не приступать к работе на ПК до устранения неисправности;
- в случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить руководителю;
- при получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь и вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (112);
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать первую доврачебную помощь и вызвать скорую помощь по телефону 03 (112).

В аварийных ситуациях при работе с электрооборудованием работник обязан:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и диспетчеру;
- не приступать к работе с неисправным электрооборудованием до устранения неисправности;
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать первую доврачебную помощь и вызвать скорую помощь по телефону 03 (112).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании работ необходимо привести в порядок рабочее место, отключить приборы и оборудование за исключением работающего в ждущем режиме (факс, холодильник, сигнализация и т.п.).

5.2. О замеченных во время работы неисправностях и неполадках доложить руководителю.

5.3. Используемые во время работы специальную одежду, обувь, средства защиты снять и убрать в отведенное для хранения место.

5.4. После окончания работ с ПК соблюдать следующую последовательность его выключения:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);

- убедиться, что в дисководов нет дискет.
- навести чистоту на рабочем месте, погасить свет.

РАЗРАБОТАЛ:

Инженер по эксплуатации ТО  Котляров А.Ю.