

Согласовано  
Председатель профсоюзного  
комитета Макаренко Т.Л.

Утверждаю  
Директор РГБУ «УМЦ»  
Е.М. Шатрова



### **Инструкция по охране труда для методистов**

Настоящая инструкция по охране труда для методистов РГБУ УМЦ разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021г.№2 «Об утверждении Сан ПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

Данная инструкция по охране труда для методиста образовательной организации разработана в целях обеспечения безопасности его труда и сохранения жизни и здоровья при выполнении им трудовых обязанностей. Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы методиста, определяет безопасные методы и приемы выполнения работ в кабинете и иных помещениях образовательной организации, а также требования охраны труда в возможных аварийных ситуациях.

К выполнению обязанностей методиста в образовательной организации допускаются лица:

имеющие образование и стаж работы, соответствующие требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;

соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раз в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных

исследований, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

Методист при приеме на работу проходит в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы(если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), повторные инструктажи не реже одного раза в учебный год, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда.

Методист должен пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение методам и приемам оказания первой помощи пострадавшим, правилам пожарной безопасности и электробезопасности, а также проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей

Методист в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;

соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;

знать правила эксплуатации и требования безопасности при работе с ЭСО(персональным компьютером, мультимедийным проектором) и иной оргтехникой;

знать способы рациональной организации рабочего места;

иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ с использованием ЭСО и оргтехники, знать основные способы защиты от их воздействия;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих;

осуществлять контроль выполнения педагогическими работниками правил и требований охраны труда, инструкции по охране жизни и здоровья обучающихся;

пользоваться электроприборами согласно инструкциям по эксплуатации;

знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;

знать место расположения аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;

соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устав образовательной организации;

соблюдать установленные режимы труда и отдыха, трудовую дисциплину;

соблюдать инструкции по охране труда при выполнении работ и работе с оборудованием;

соблюдать должностную инструкцию методиста.

Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать в процессе работы на методиста, отсутствуют.

Перечень профессиональных рисков и опасностей:

нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;

зрительное утомление при длительной работе с методическими документами, на персональном компьютере (ноутбуке);

снижение работоспособности и ухудшение общего состояния в следствие переутомления, связанного с чрезмерной фактической продолжительностью рабочего времени и (или) повышенной интенсивностью работы;

поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, выключателей;

поражение электрическим током при использовании неисправных ЭСО, оргтехники, при отсутствии заземления / зануления;

поражение электрическим током при использовании кабелей питания с поврежденной изоляцией, несертифицированных и самодельных удлинителей;

снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на сотрудника электромагнитного излучения при работе с оргтехникой;

статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;

возможность получения травмы вследствие неосторожного обращения с канцелярскими принадлежностями;

эмоциональные перегрузки.

В случае получения травмы уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При обнаружении недостатков в работе оргтехники или поломок мебели сообщить директору и не использовать до устранения недостатков и получения разрешения.

В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм методист учреждения должен:

Оставлять верхнюю одежду в предназначенных для этого местах;

мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи;

соблюдать требования СП2.4.3648-20, СанПиН1.2.3685-21.

Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие

вещества на рабочем месте или в рабочее время.

Методист, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда в учреждении, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

### **Требования охраны труда перед началом работы**

Методист РГБУ УМЦ должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

Проверить окна в кабинете на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете и убедиться в исправности электрооборудования:

осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

уровень искусственной освещенности в кабинете методиста должен составлять 300люкс;

коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

Убедиться в свободности выхода из кабинета, проходов.

Убедиться в безопасности своего рабочего места:

Проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;

Проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, оргтехнике, не допускать переплетения кабелей питания;

Проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;

Убедиться в отсутствии посторонних предметов на мониторе и системном блоке компьютера, иной оргтехнике;

Убедиться в устойчивости находящихся в сгруппированном положении рабочих документов, папок.

Провести осмотр санитарного состояния кабинета. Рационально организовать свое рабочее место, привести его в порядок. Осуществить подготовку необходимой рабочей и методической документации.

Проверить наличие в достаточном количестве и исправность канцелярских принадлежностей, необходимых для работы методиста.

Произвести сквозное проветривание кабинета РГБУ УМЦ, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.

Провести проверку работоспособности персонального компьютера (ноутбука), удостовериться в полной исправности оргтехники. При необходимости провести необходимую регулировку монитора, протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.

Спланировать и равномерно распределить выполнение намеченной работы с обязательными перерывами на отдых и прием пищи.

Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

### **Требования охраны труда во время работы**

Во время работы методисту учреждения необходимо соблюдать порядок в рабочем кабинете, не загромождать свое рабочее место, выход из кабинета бумагой, документами, оргтехникой и любыми другими посторонними предметами.

В процессе работы соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю.

В целях обеспечения необходимой естественной освещенности кабинета не ставить на подоконники большое количество растений, не располагать папки, документы и иные предметы.

Персональный компьютер (ноутбук), оргтехнику использовать только в исправном состоянии и в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

При использовании мониторов выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране. Выключать или переводить в режим ожидания электронные средства обучения, когда их использование приостановлено или завершено.

Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы. Конструкция рабочего кресла должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

При длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети электроприборы, средства оргтехники и другое оборудование за исключением оборудования, определенного для круглосуточной работы.

Клавиатуру и мышь ежедневно дезинфицировать в соответствии с

рекомендациями производителя либо с использованием салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

Не использовать в работе мониторы на основе электронно-лучевых трубок.

При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения использовать настольную лампу.

Не использовать в помещении кабинета переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, а также кипятильники, плитки и несертифицированные удлинители.

При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2ч работы проветривать кабинет, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

При использовании ЭСО и оргтехники методисту учреждения запрещается:

Смотреть прямо на луч света исходящий из проектора, прежде чем повернуться к аудитории лицом, необходимо отступить от экрана (интерактивной доски) в сторону;

Прикасаться к работающему или только что выключенному мультимедийному проектору, необходимо дать ему остыть;

Включать в электросеть и отключать от неё приборы, подключать комплектующие составляющие приборов мокрыми и влажными руками;

Допускать попадания влаги на поверхности используемых электроприборов;

нарушать последовательность включения и выключения ЭСО и оргтехники, технологические процессы;

выполнять выключение рывком за шнур питания;

передвигать включенные в электрическую сеть электроприборы;

размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);

разбирать включенные в электросеть приборы;

прикасаться к кабелям питания с поврежденной изоляцией;

сгибать и заземлять кабели питания;

оставлять без присмотра включенные электроприборы.

Методисту необходимо придерживаться правил передвижения в помещениях и на территории учреждения:

Во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;

Ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны, осторожно и не спеша;

Не ходить по мокрому полу;  
при передвижении по лестничным пролетам соблюдать осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;

обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории учреждения, обходить их и остерегаться падения;

Во избежание падения информационных стендов аккуратно располагать на них информацию, не передвигать и не поправлять.

Соблюдать инструкцию по охране труда для методиста в учреждении, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха, при работе с использованием электронных средств обучения, включая мультимедийный проектор и персональный компьютер руководствоваться «Инструкцией по охране труда при работе с ЭСО».

### **Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

Методисту образовательной организации не допускается приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

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

пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности оргтехники и иных электроприборов, шнуров питания;

неисправность ЭСО и иной оргтехники;

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

террористический акт или угроза его совершения.

Методист учреждения обязан оперативно известить своего непосредственного руководителя:

о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудников и обучающихся;

о каждом произошедшем несчастном случае;

об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

При возникновении неисправности ЭСО и оргтехники (посторонний шум, дым, искрение и запах гари) необходимо прекратить с ними работу и обесточить, сообщить директору и использовать только после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

В случае получения травмы методист должен прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора учреждения (при отсутствии иное должностное лицо). При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 112, 03 (103) и сообщить о происшествии директору учреждения.

Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом. Оказать содействие при проведении расследования несчастного случая.

В случае возникновения задымления или возгорания в кабинете, методист должен немедленно прекратить работу, вывести сотрудников и посетителей из кабинета–опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 112, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить директору учреждения. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения в кабинете необходимо оперативно сообщить о происшедшем директору

В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

### **Требования охраны труда после завершения работы**

По окончании работы методисту необходимо выключить все ЭСО и оргтехнику, обесточить их отключением из электросети.

Внимательно осмотреть рабочее место и методическом кабинете, привести его в порядок. Убрать с рабочего стола документацию канцелярские принадлежности, носители информации в отведенные для хранения места.

Удостовериться, что помещение рабочего кабинета приведено в пожаробезопасное состояние.

Проветрить помещение кабинета.

Проконтролировать проведение влажной уборки, а также вынос мусора из помещения кабинета.

Закрывать окна, вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.

Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.

При отсутствии недостатков закрыть кабинет на ключ.

С инструкцией ознакомлены: