

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» Азовского района**

**СОГЛАСОВАНО**

**Председатель ПК**

**М.Б. Бойко**

**Протокол № 4 от «10» марта 2023г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБУДОСШ Азовского района**

**И.М. Дибиров**

**Приказ № 19/1 от «10» марта 2023г.**

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда для методиста**

**ИОТ № 29/2023**

**с. Кагальник  
2023**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» Азовского района**

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда для методиста**

**ИОТ № 29/2023**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «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.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы системного администратора, определяет требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы выполнения работ на рабочем месте, при работе с сетевым оборудованием, персональным компьютером и иной оргтехникой.

1.3. Инструкция составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья методиста спортивной школы при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций.

1.4. К выполнению обязанностей методиста допускаются лица:

в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.5. При работе методистом соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.6. При работе на методиста возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и с компьютером;
- ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов.

**Перечень профессиональных рисков:**

- Падение при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
- Опасность удара, ушиба о выступающие углы столов и другой мебели;
- Опасность пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами, острыми кромками металлических изделий;
- Психоэмоциональные перегрузки;
- Отсутствие заземления или неисправность электрооборудования.

1.8. Методист обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.9. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации школы.

1.10. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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

2.1. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть: при люминесцентных лампах не менее 300лк (20 Вт/ кв. м), при лампах накаливания не менее 150 лк (48 Вт/кв. м).

2.2. Проветрить помещение и подготовить к работе необходимый инструмент и оборудование.

2.3. При использовании в работе электрических приборов и аппаратов (электрическая пишущая машинка, компьютер и др.) убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

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

3.1. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.

3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

3.3. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.4. При работе с использованием электрической пишущей машинки соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

- не подключать к электросети и не отключать от нее пишущую машинку мокрыми и влажными руками;

- не оставлять включенную в электросеть пишущую машинку с работающим электродвигателем без присмотра.

3.5. При работе с использованием компьютера руководствоваться «Инструкцией по охране труда при работе с компьютером».

3.6. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 часа работы проветривать помещение.

3.7. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления через каждый час работы делать перерыв на 10-15 мин., во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки.

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

4.1. В случае появления неисправности в работе электрической пишущей машинки или компьютера, постороннего шума, искрения и запаха гари, немедленно отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом администрации школы. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. При возникновении пожара немедленно сообщить об этом администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить об этом администрации школы.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Отключить от электросети электрические приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.

5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы, инструмент и оборудование.

5.3. Проветрить помещение, закрыть окна, фрамуге и выключить свет.

Инструкцию разработал(а):

С инструкцией по охране труда ознакомлена: