

**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

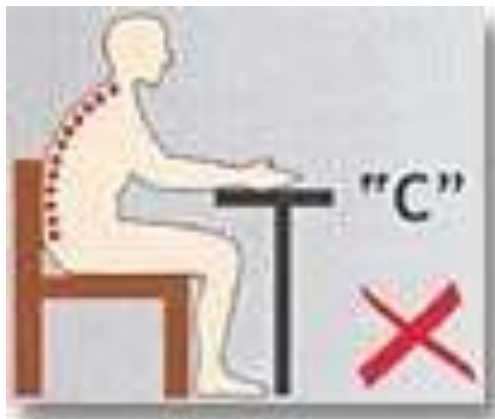
# Требования к конструкции рабочих стульев



- Рабочий стул должен быть регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки
- Поверхность сиденья и спинки должна быть полумягкой с нескользящим покрытием
- Стулья на колесиках должны иметь 5 опор
- Если ваш стол слишком высокий, отрегулируйте стул по высоте

- Никогда не используйте стул, кресло, диван и другие подручные предметы чтобы достать до чего-либо

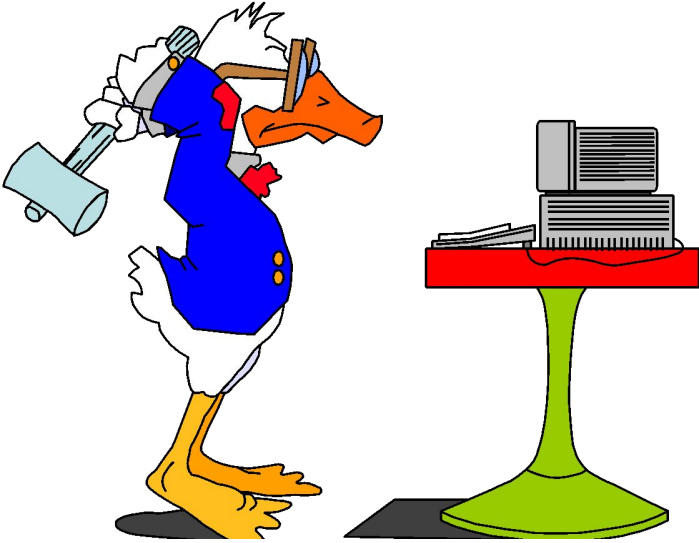




## Осанка



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



## Компьютеры

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





- Некорректно установленный компьютер не только снижает работоспособность пользователя, но и служит причиной дискомфорта
- Если монитор некорректно установлен пользователь может испытывать зрительное напряжение, головные боли, боли в шее, плечах и спине.



# 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



## Стеллажи

- На стеллажах легкие предметы хранить наверху, а тяжелые - внизу
- Ящики, коробки, архивы и другие тяжелые предметы запрещается размещать наверху шкафов, стеллажей или подоконниках



## Шкафы для хранения документов

- Не открывай все ящики одновременно
- Для закрытия шкафа используй рукоять



# Эвакуационные выходы

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

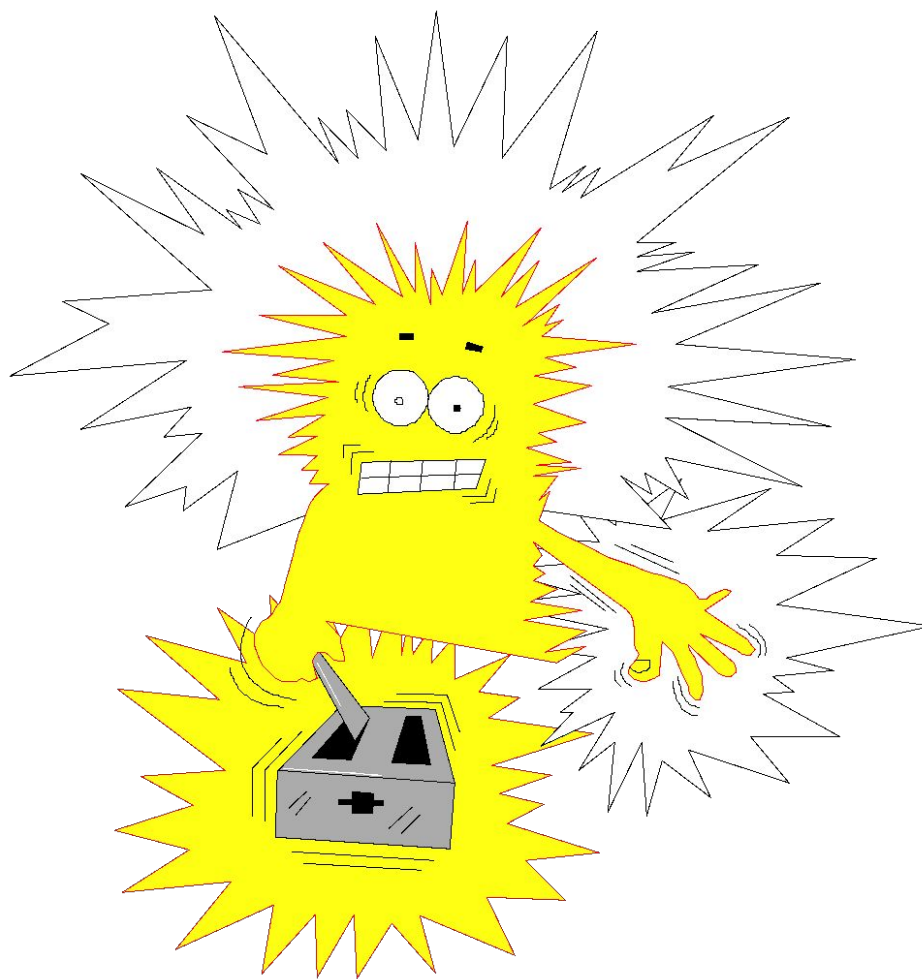


# Освещение

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



**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



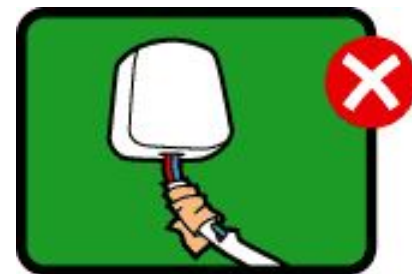
# Электробезопасность

- 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.



## Вентиляторы

Запрещается размещать напольные вентиляторы на столах, коробках, стульях и т.д. и в любых других местах, где люди могут зацепиться одеждой или руками или спотыкнуться и упасть.



# Травмы спины

## Травма

- хроническая
- острая

## Последствия

- Критичны
- Снижение подвижности
- Снижение объема выполненной работы
- Снижение продуктивности





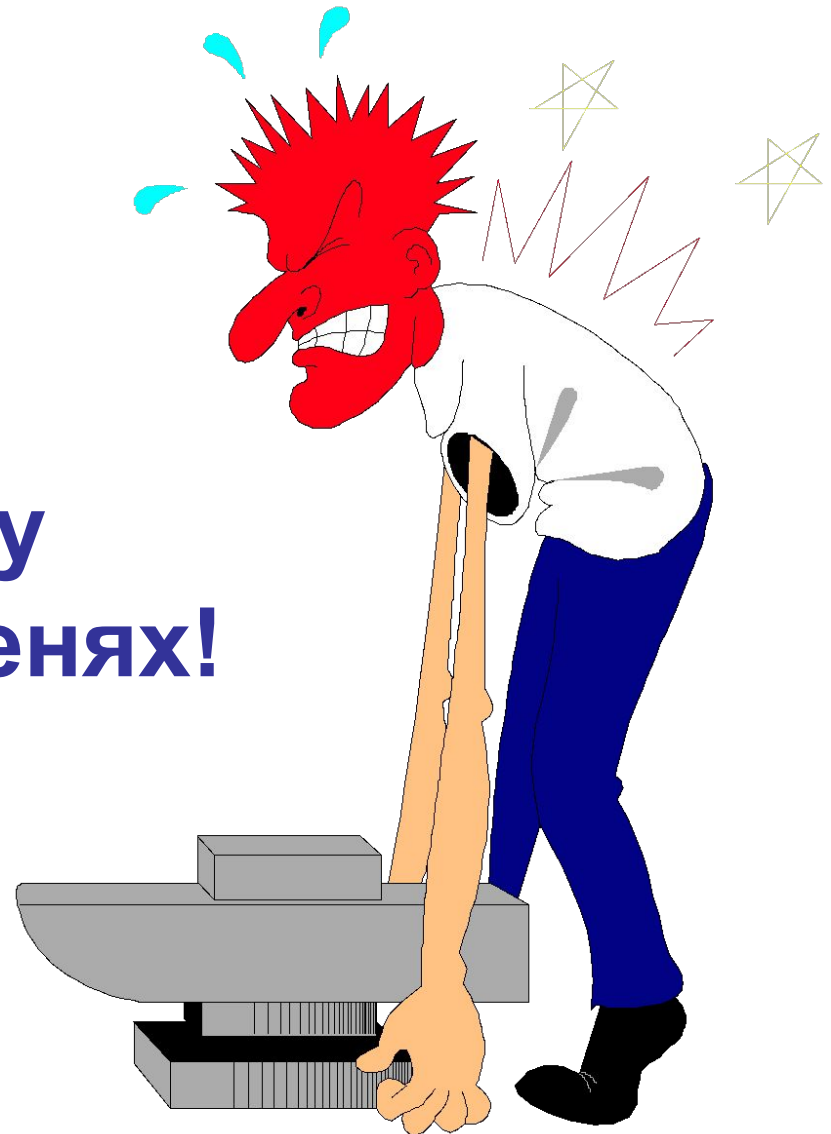
## Подъем тяжестей

Пожалуйста, обращайтесь внимание на правила безопасности при подъеме тяжестей вручную чтобы обезопасить себя и своих коллег; иначе существует вероятность получения серьезной травмы



**Используй корректные  
методы при поднятии  
тяжести!**

**Для снижения  
нагрузки на спину  
согни ноги в коленях!**



# Безопасность офиса

- О каких-либо подозрениях в отношении посетителей офиса или подрядчиков сообщай непосредственному руководителю!

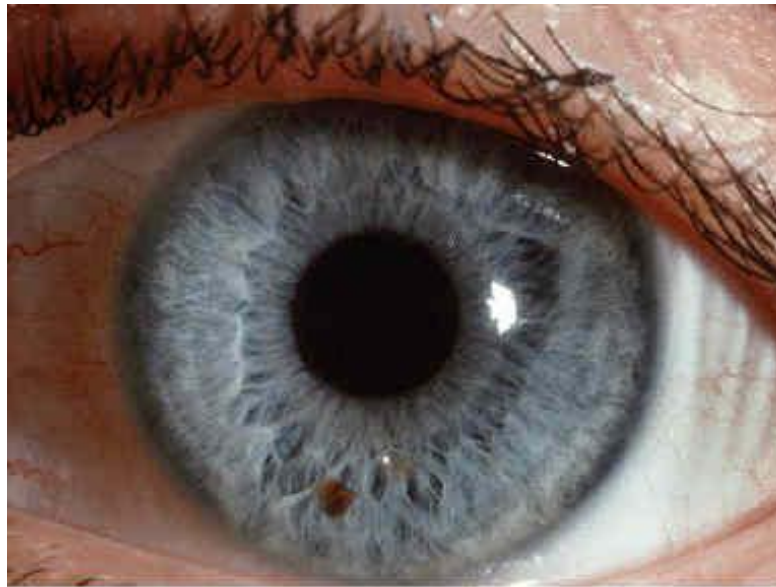


# Химические вещества на рабочем месте

- **Читай этикетки и применяй продукт согласно инструкции!**



# Глаза



- Не растирай глаза если был контакт рук с химическим веществом.
- Соблюдай дистанцию таким образом, чтобы глаза были на разумном расстоянии от улов шкафов, коробок, ящиков, карандашей и ручек

Поддерживай свое рабочее место в чистоте и порядке!



## Осколки стекла

Если при разбитии стекла клиннинг персонал отсутствует:

- Убери разбитое стекло используя веник и совок.
- Заверни стекло в плотную бумагу и оставь записку о содержимом чтобы уборщица была осведомлена о содержимом





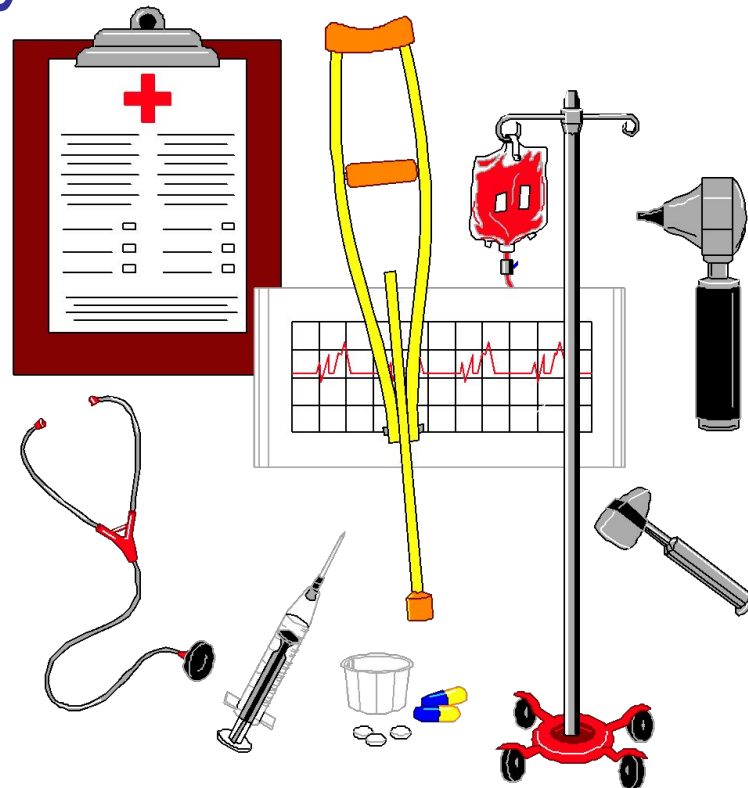
Остерегайся небезопасных мест



**О ЛЮБОЙ  
ОПАСНОСТИ  
СООБЩАЙ  
РУКОВОДСТВУ!**

# Сообщение о несчастных случаях

- О всех несчастных случаях сообщай руководству!



# Аптечка первой помощи

- Знай места расположения аптечек первой помощи
- Сообщай руководству об использованных медикаментах



# Береги руки!

Будь внимателен:

- Когда пользуешься выдвижными ящиками
- Когда работаешь с бумагой и степлером
- Храни острые предметы в безопасных емкостях



## Падения

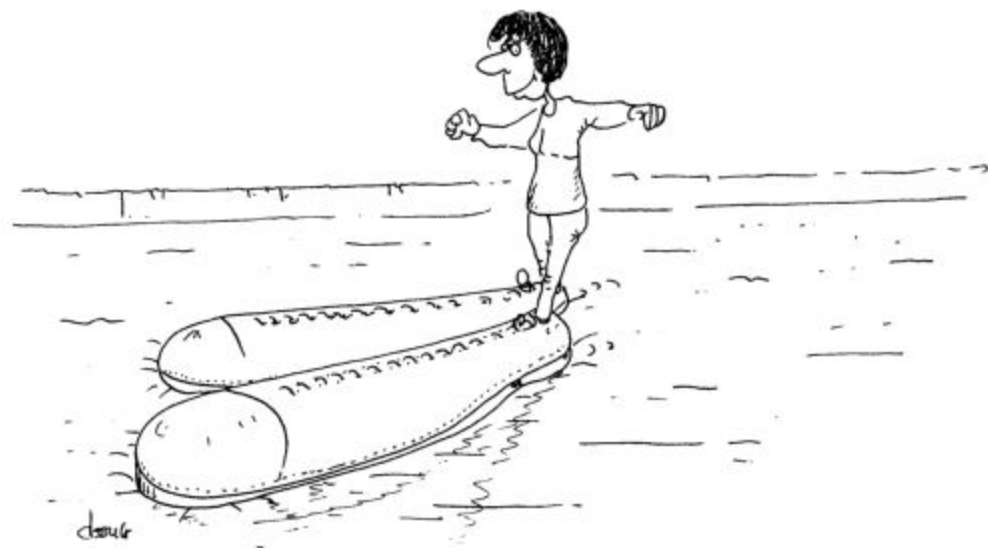
- Предотврати падения следуя следующим правилам:
  - Следи за тем чтобы электропроводка не послужила причиной падения
  - Незамедлительно обеспечь уборку пролитых жидкостей
  - Не загромождай проходы
  - Поддерживай чистоту в помещениях



Обращай внимание на:

- Плохо прикрепленное покрытие пола
- Сколы на ступенях лестницы
- Сколы на плитке
- неподходящую обувь
- Поднимай упавшие предметы - карандаши и т.д.

**Смотри под ноги!**

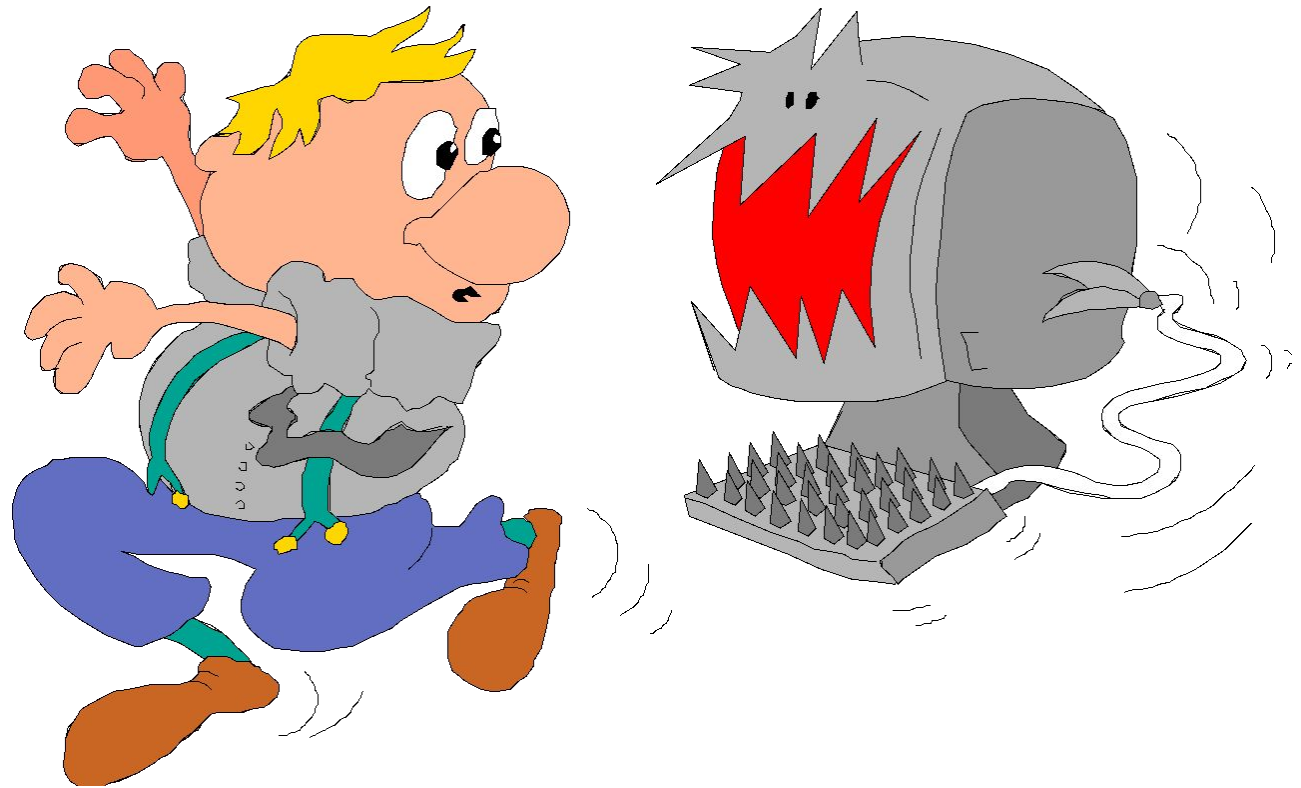


## Лестница



- Не отвлекайся при спуске
- Делай один шаг в единицу времени
- Смотри куда идешь. Не переноси предметы, которые ограничивали бы твой обзор.
- Держись одной рукой за перила
- Не собирайтесь на лестнице или лестничных площадках
- Если лестница недостаточно освещена – сообщи руководителю

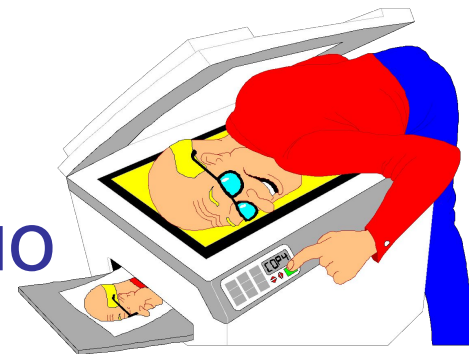
**Работай только на том  
оборудовании на котором тебе  
разрешено!**





# Офисное оборудование

- Перед работой на офисном оборудовании изучи инструкцию по безопасной эксплуатации
- Придерживайся разумного расстояния между оборудованием и концами одежды, ювелирными украшениями, длинными волосами
- Отключи оборудование перед чисткой

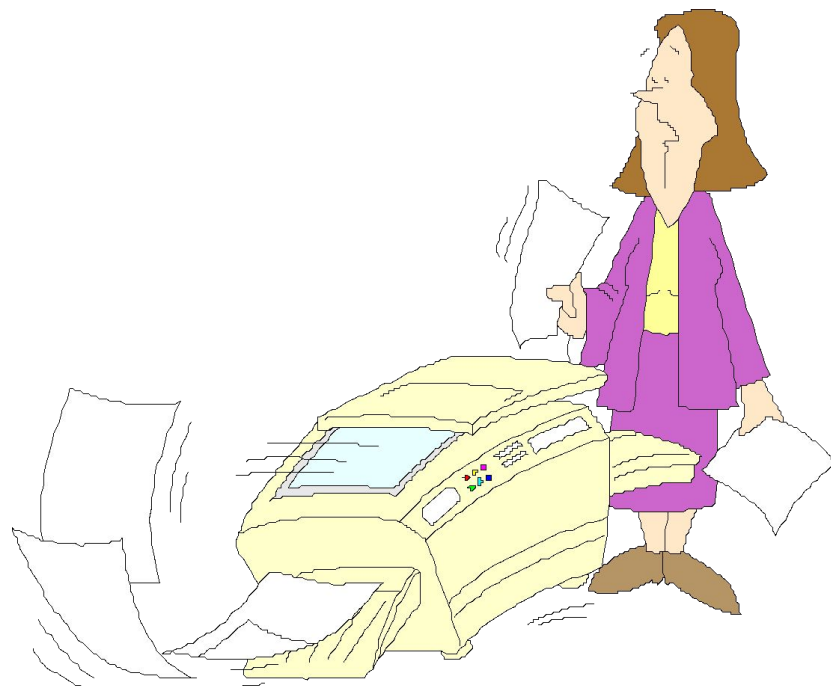


- Держи подальше пальцы рук от входного отверстия шредера



**"I told him again and again  
not to lean over the shredder!"**

- Если чувствуешь покалывание при прикосании к оборудованию, наблюдаешь дым или искрение, немедленно отключи оборудование и сообщи руководству.



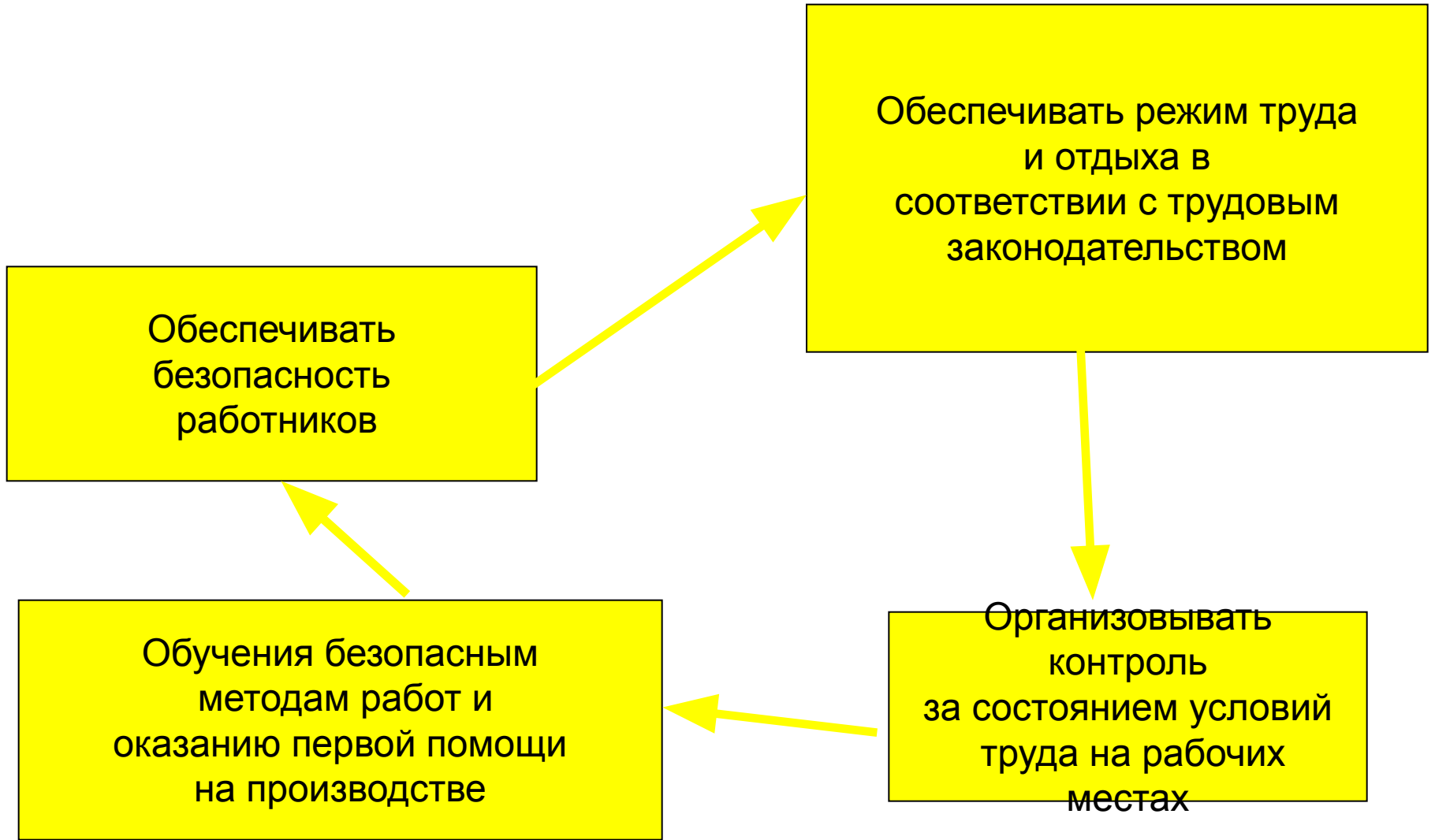
# Санитария и гигиена

- Сохраняй чистоту в санузлах
- Уходя из санузла убедись, что оставил помещение в таком состоянии в котором хотел бы увидеть его снова
- Не бросай в унитаз что-либо, что могло бы засорить канализационные трубы



# Основные обязанности руководителей





# Основные обязанности работников



Проходить обучение  
по охране труда  
(обучение,  
инструктажи)

Соблюдать  
требования  
охраны труда

Правильно применять  
средства  
индивидуальной  
и коллективной  
защиты



Извещать о  
нарушениях  
требований  
охраны труда,  
о всех  
несчастных  
случаях





# Знаки безопасности

Существует четыре сигнальных цвета знаков каждый из которых имеет свое смысловое значение

- Красный
- Желтый
- Зеленый
- Синий

# **Красный цвет** знаков (область применения):

**Запрещающие знаки –**  
запрещение опасного поведения или действия



**Знаки пожарной безопасности –**  
обозначение и определение мест нахождения пожарной техники



# **Желтый цвет** знаков (область применения)

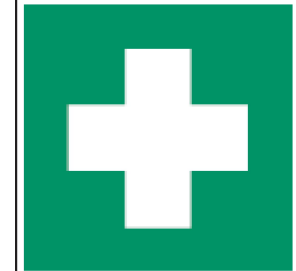
**Предупреждающие знаки –**  
предупреждение о  
возможной опасности.  
Осторожность. Внимание



# **Зеленый цвет знаков** (область применения)

**Эвакуационные знаки и знаки  
медицинского и санитарного  
назначения –**

обозначение направления движения при эвакуации. Спасение, первая помощь при авариях или пожарах. Надпись, информация для обеспечения безопасности.



# Синий цвет знаков (область применения)

**Предписывающие знаки –**  
предписание обязательных  
действий во избежание опасности



**Указательные знаки –**  
разрешение. Указание. Надпись или  
информация.



# Следи за своим здоровьем

Вместо кофе или чая с сахаром, выпей стакан воды.



Приноси с собой и питайся полезной пищей.



Так как работа занимает большую часть нашего активного времени и большинство из нас ведет сидячий образ жизни в течение этого периода, важно использовать всякую возможность для физических упражнений. Пройдись пешком в течение обеденного перерыва; попроси коллег составить тебе компанию.





# Не провоцируй и не унижай чувство собственного достоинства других работников





Для своей собственной пользы.....  
Будь уверен что отдыхаешь достаточно!

Не пей на работе!



ЕСТЬ ВОПРОСЫ???

ЗАДАВАЙ!



**"He won't get off your back until  
he's sure you know everything  
about safety!"**