

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Аппарата Правительства  
Мурманской области  
от 29.03.2019 № 50-ОД

**Инструкция**  
**по охране труда государственных гражданских служащих**  
**(работников) Аппарата Правительства Мурманской области**

I. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция определяет требования охраны труда для государственных гражданских служащих (далее – гражданские служащие) и работников, замещающих должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Мурманской области (далее – работники) Аппарата Правительства Мурманской области (далее – Аппарат).

1.2. Граждане Российской Федерации, поступающие на должности государственной гражданской службы или принимаемые на работу по трудовому договору в Аппарат, допускаются к самостоятельной работе только после прохождения вводного инструктажа по охране труда.

1.3. Граждане Российской Федерации, являющиеся работниками сторонних организаций и направленные для выполнения трудовой деятельности в Аппарат, допускаются к работе только после прохождения целевого инструктажа по охране труда в соответствии с видом предстоящей работы.

1.4. Инструктаж гражданских служащих и работников должен заканчиваться обязательной проверкой знаний.

1.5. Проведение всех видов инструктажей (вводного, повторного и т.д.) должно быть зарегистрировано в журнале регистрации инструктажей по охране труда.

1.6. Каждому гражданскому служащему и работнику необходимо знать:

- место хранения медицинской аптечки (каб. 313);
- перечень мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшим;
- действия при возникновении несчастного случая;
- уметь правильно действовать при возникновении пожара.

2. Опасные и вредные производственные факторы.

Трудовая деятельность гражданских служащих (работников) Аппарата может сопровождаться наличием следующих опасных и вредных производственных факторов:

К опасным производственным факторам относятся:

- электрический ток, повышенная температура поверхностей оборудования (в здании Аппарата);

– движущийся автотранспорт, различные подъемно-транспортные устройства (на прилегающей территории к Аппарату, а также во время исполнения выездных заданий).

Вредными для здоровья физическими факторами являются: повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны, высокие влажность и скорость движения воздуха, повышенные уровни шума, вибрации, ультразвука и различных излучений – тепловых, электромагнитных, ионизирующих, инфракрасных и других излучений, освещенность рабочих мест, микроклиматические условия и т.п. К вредным физическим факторам относятся также запыленность и загазованность воздуха рабочей зоны, недостаточная освещенность рабочих мест, проходов, повышенная яркость света.

К психофизическим опасным и вредным производственным факторам относятся физические перегрузки и нервно–психические (умственное перенапряжение, перенапряжение слуха, зрения).

Основными опасными и вредными производственными факторами на рабочих местах могут явиться недостаточная освещенность на рабочем месте и несоблюдение правил работы на персональном компьютере.

При выполнении работ на персональном компьютере согласно ГОСТу 12.0.003-74 “ССБТ. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация” могут иметь место следующие факторы:

- повышенная температура поверхностей ПК;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- выделение в воздух рабочей зоны ряда химических веществ;
- повышенная или пониженная влажность воздуха;
- повышенный или пониженный уровень отрицательных и положительных аэроионов;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенная напряженность электрического поля;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная искусственная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- повышенная контрастность;
- прямая и отраженная блескость;
- зрительное напряжение;
- монотонность трудового процесса;
- нервно-эмоциональные перегрузки.

### 3. Требования к оборудованию рабочих мест и помещениям.

В целях обеспечения нормальных условий труда и предотвращения производственного травматизма должны быть обеспечены следующие требования по организации рабочего места:

3.1. Помещения, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных персональными компьютерами, при необходимости следует

оснащать солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и прочее).

3.2. Все помещения с персональными компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение.

Освещение рабочих мест должно отвечать требованиям действующих строительных норм и правил.

Освещенность на поверхности стола пользователя ПК в зоне расположения документа должна быть 300 – 500 лк.

Следует ограничивать прямую блесккость от источников освещения (окна, светильники и др.).

Следует ограничивать отраженную блесккость на рабочих поверхностях (экран, стол, клавиатура и др.) за счет правильного выбора типов светильников и расположения рабочих мест по отношению к источникам естественного и искусственного освещения.

Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

Показатель ослепленности для источников общего искусственного освещения при постоянной работе с компьютерами должен быть не более 20, в административно–общественных помещениях – не более 40.

Следует ограничивать неравномерность распределения яркости в поле зрения пользователя ПК, при этом соотношение яркости между рабочими поверхностями не должно превышать 3:1 – 5:1, а между рабочими поверхностями и поверхностями стен и оборудования – 10:1.

Коэффициент пульсации освещенности для рабочих мест с ПК не должен превышать 5%.

Допустимые значения электромагнитных излучений ПК должны соответствовать действующим санитарным правилам и нормам.

3.3. Запрещается применение открытых ламп (без арматуры) в установках общего и местного освещения.

3.4. Искусственное освещение на рабочих местах в помещениях с персональными компьютерами следует осуществлять в виде комбинированной системы общего и местного освещения.

3.5. Местное освещение при необходимости обеспечивается светильниками, установленными непосредственно на столешнице.

3.6. Для борьбы с запыленностью воздуха необходимо проводить влажную ежедневную уборку и регулярное проветривание помещения.

3.7. Рабочее место должно включать: рабочий стол, стул (кресло) с регулируемой высотой сиденья.

## II. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Apparata перед началом работы

1. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма, при этом:

- не подниматься, не спускаться бегом по лестничным маршам;
- не садиться, не облокачиваться на ограждения и случайные предметы;
- обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования;

– не приступать к работе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2. Осмотреть рабочее место и оборудование. Убрать все лишние неиспользуемые предметы.

2.1. Очистить экран дисплея персонального компьютера от пыли.

2.2. Отрегулировать высоту и угол наклона экрана.

2.3. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места.

2.4. Отрегулировать кресло по высоте. Проверить исправность оборудования.

2.5. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить руководителю и до устранения неполадок и разрешения руководителя к работе не приступать.

### III. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Аппарата во время работы

1. На рабочих местах, оснащенных персональными компьютерами:

– переводить женщин с момента установления беременности (по предъявлению соответствующей справки) на работы, не связанные с использованием персональных компьютеров, или ограничивать время работы на них не более 3-х часов за рабочий день;

– экран должен находиться ниже уровня глаз на 5 град. и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15 град.);

– расстояние от глаз оператора до экрана должно быть в пределах 60 – 80 см;

– местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, должен обеспечивать равномерную освещенность на поверхности 40 x 40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране видеотерминала в направлении глаз работника;

– при периодическом наблюдении за экраном – экран должен находиться справа, клавиатура напротив правого плеча, а документы в центре левого угла обзора. При постоянной работе экран должен быть расположен в центре поля обзора, документы слева на столе или на специальной подставке. Рукопись, клавиатура и экран должны быть удалены на одинаковое расстояние от глаз работника;

– режим труда и отдыха при работе на ПК предусматривает непрерывную продолжительность работы с монитором и клавиатурой не более 4-х часов при восьмичасовом рабочем дне, при этом через каждый час работы необходимо делать перерыв для отдыха на 5 – 10 минут, а через 2 часа работы – на 15 минут, во время которого осуществляется деятельность, не связанная с компьютером;

– необходимо в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место. В течение рабочей смены экран дисплея должен быть не менее одного раза очищен от пыли.

## 2. Во время службы (работы) не допускается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- закрывать технологические вентиляционные отверстия в корпусе системного блока (процессора);
- допускать захламленность рабочего места;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

## 3. При работе с электроприборами и оргтехникой (персональные компьютеры, принтеры, сканеры, копировальные аппараты, факсы, бытовые электроприборы, приборы освещения):

- автоматические выключатели и электрические предохранители должны быть всегда исправны;
- изоляция электропроводки, электроприборов, выключателей, штепсельных розеток, ламповых патронов и светильников, а также шнуров, с помощью которых включаются в электросеть электроприборы, должны быть в исправном состоянии;
- электроприборы необходимо хранить в сухом месте, избегать резких колебаний температуры, вибрации, сотрясений;
- для подогрева воды пользоваться сертифицированными электроприборами с закрытой спиралью и устройством автоматического отключения с применением несгораемых подставок.

## 4. Запрещается:

- пользоваться неисправными электроприборами и электропроводкой;
- очищать от загрязнения и пыли включенные осветительные аппараты и электрические лампы;
- ремонтировать электроприборы самостоятельно;
- подвешивать электропровода на гвоздях, металлических и деревянных предметах, перекручивать провод, закладывать провод и шнуры на водопроводные трубы и батареи отопления, вешать что-либо на провода, вытягивать за шнур вилку из розетки;
- прикасаться одновременно к персональному компьютеру и к устройствам, имеющим соединение с землей (радиаторы отопления, водопроводные краны, трубы и т.п.), а также прикасаться к электрическим

проводам, неизолированным и не огражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, предохранителей);

- применять на открытом воздухе бытовые электроприборы и переносные светильники, предназначенные для работы в помещениях;

- пользоваться самодельными электронагревательными приборами и электроприборами с открытой спиралью;

- наступать на переносимые электрические провода, лежащие на полу.

5. При перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места выключать оборудование.

6. Требования охраны труда к гражданским служащим и работникам Аппарата по пути к месту командировки и обратно.

6.1. Избегать экстремальных условий на пути следования.

6.2. Соблюдать правила дорожного движения и правила поведения в транспортных средствах.

6.3. Соблюдать предельную осторожность при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части.

6.4. В период неблагоприятных погодных условий (гололед, снегопад, туман) соблюдать особую осторожность.

7. Курить на территории и в помещениях, занимаемых структурными подразделениями Аппарата, запрещено.

#### IV. Требования охраны труда к государственным гражданским служащим, работникам Аппарата по окончании работы

1. Привести в порядок рабочее место.

2. Отключить и обесточить оборудование.

3. При выходе из административного здания гражданский служащий, работник Аппарата обязан:

- ходить по тротуарам и пешеходным дорожкам;

- соблюдать правила дорожного движения для пешеходов.

#### V. Требования охраны труда, выполняемые гражданскими служащими, работниками Аппарата в аварийных ситуациях

1. Немедленно прекратить работу, отключить персональный компьютер, иное электрооборудование и доложить руководителю работ, если:

- обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;

- наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;

- наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;

- мерцание экрана не прекращается;

- наблюдается прыганье текста на экране;

- чувствуется запах гари и дыма;

– прекращена подача электроэнергии.

2. Не приступать к работе до полного устранения неисправностей.

3. В случае возгорания или пожара работники должны немедленно прекратить работу, отключить электроприборы, вызвать пожарную команду, сообщить руководителю и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения, расположенными на лестничных проемах.

4. При травме в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, поставить в известность руководителя, вызвать медицинскую помощь, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и по возможности сохранить неизменной ситуацию до начала расследования причин несчастного случая.

## VI. Ответственность гражданских служащих, работников Apparata.

6.1. Гражданские служащие, работники Apparata, нарушившие требования охраны труда, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

6.2. Контроль за соблюдением требований настоящей Инструкции возлагается на руководителей структурных подразделений Apparata.

### **Телефоны экстренных служб:**

вызов с городского телефона:

01 – пожарная охрана и спасатели;

02 – полиция;

03 – скорая помощь.

вызов с других операторов сотовой связи:

112-1 – пожарная охрана и спасатели;

112-1 – полиция;

112-3 – скорая помощь.

---