

**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

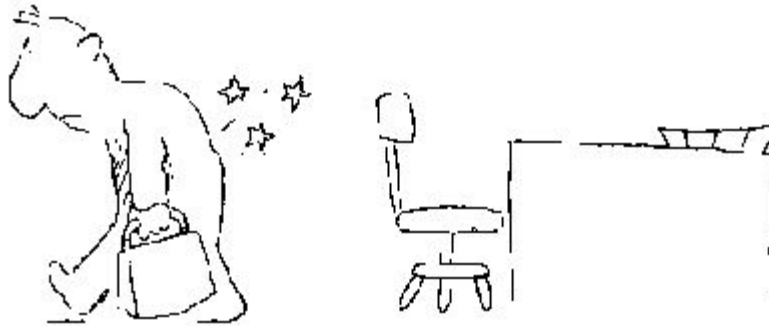


- Не сиди в позе «нога за ногу» - вредно для кровообращения и может привести к варикозу
- Во время работы старайся поддерживать «S»-образной формы позвоночника



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.

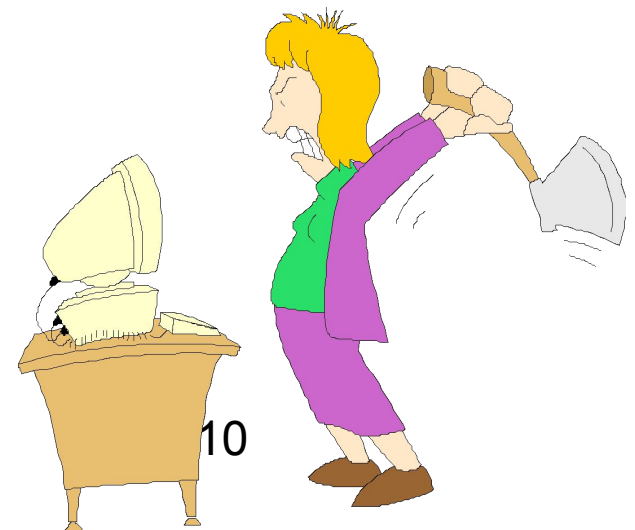
Компьютеры

- 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

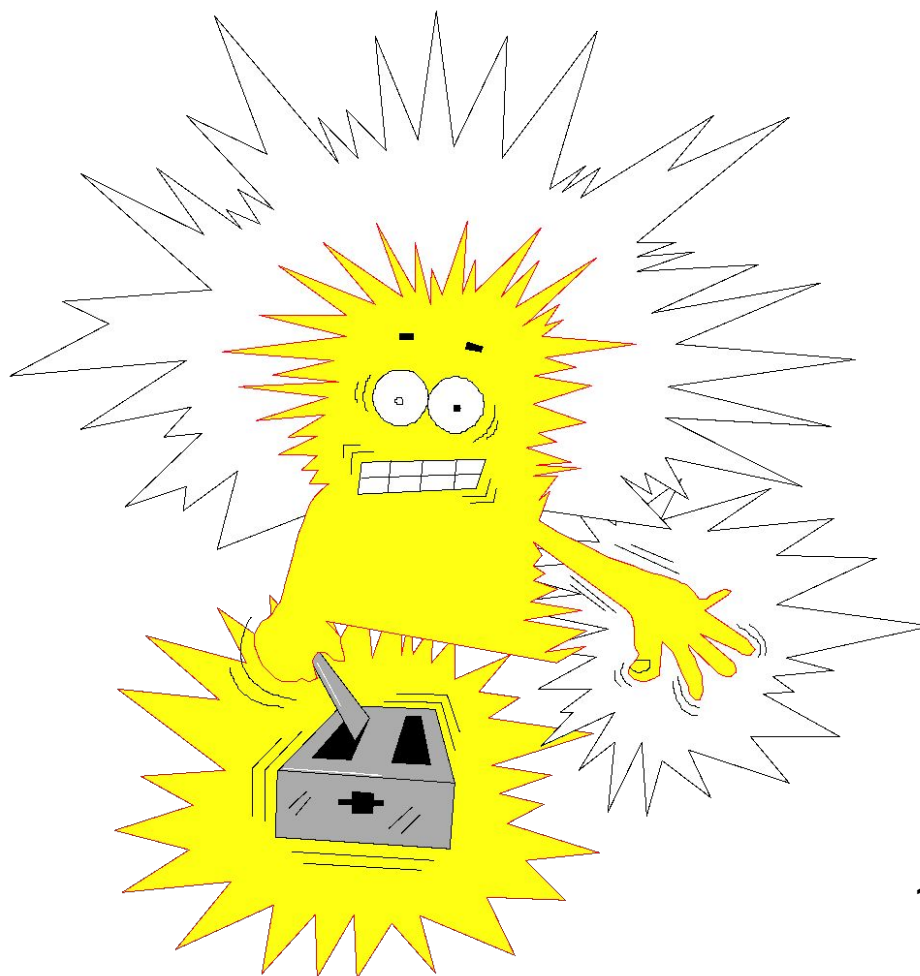


Освещение

- 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**



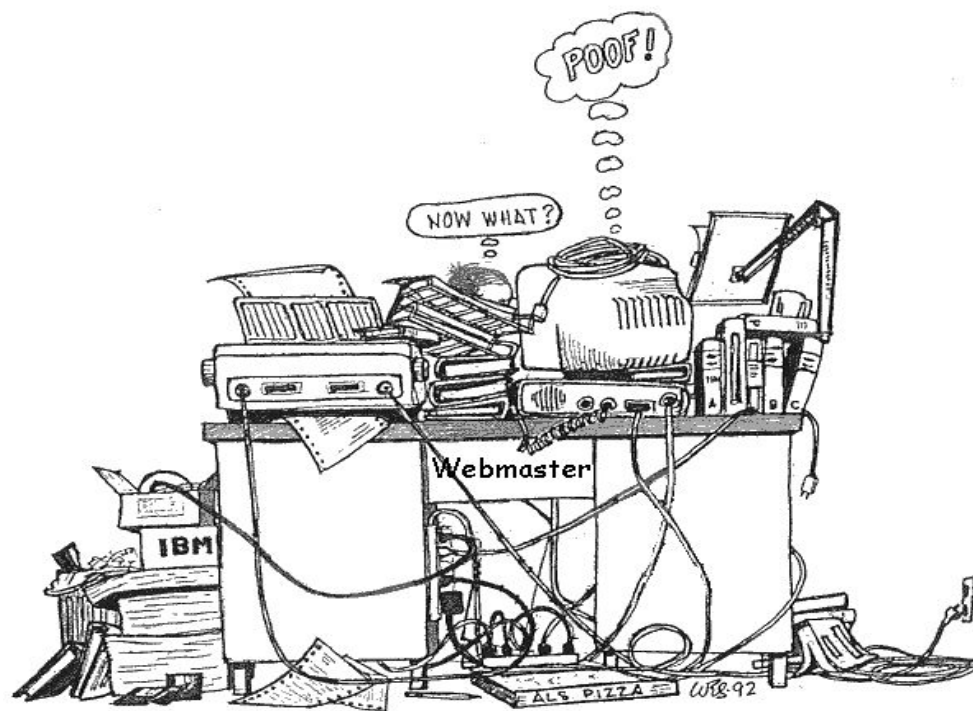
Электрические провода и кабели

- 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



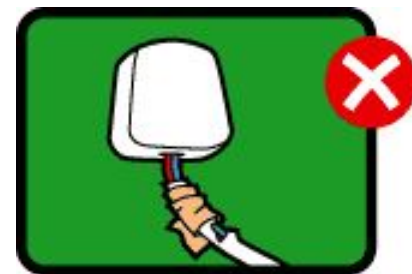
Электробезопасность

- 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



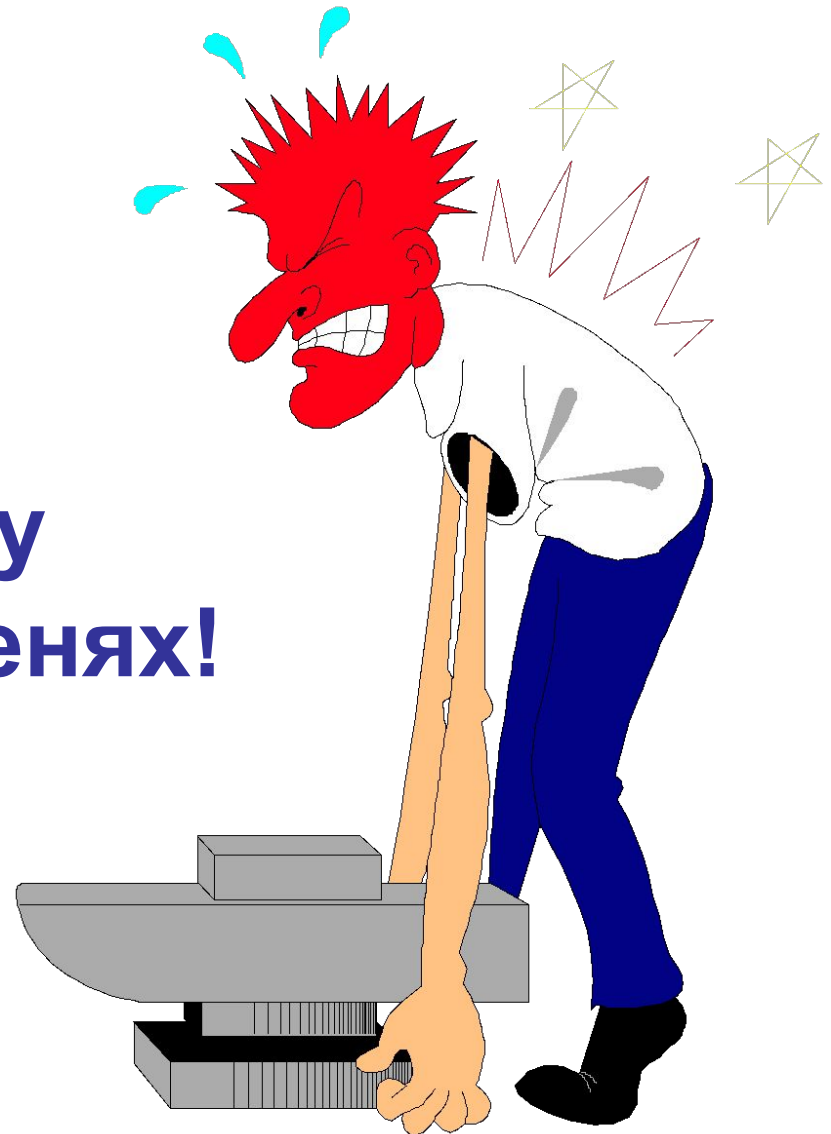
Подъем тяжестей

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!

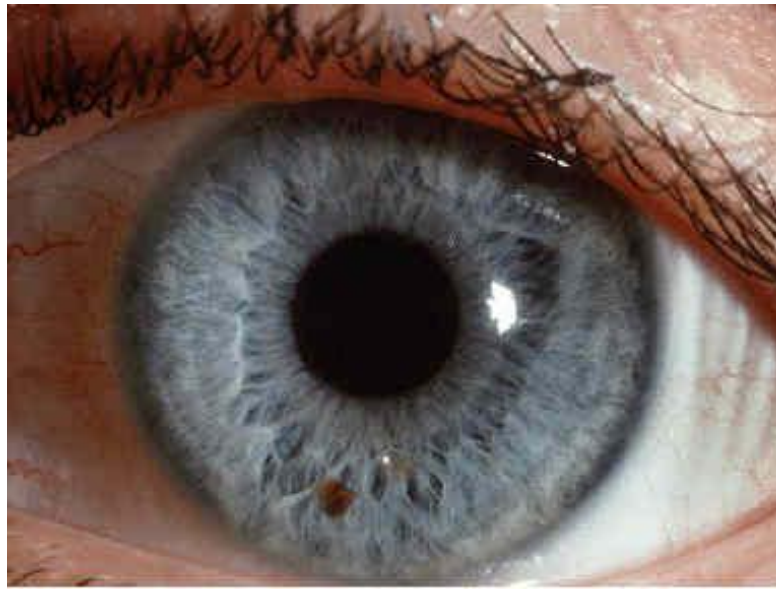


Химические вещества на рабочем месте

- 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 запись о содержимом чтобы уборщица была осведомлена о содержимом



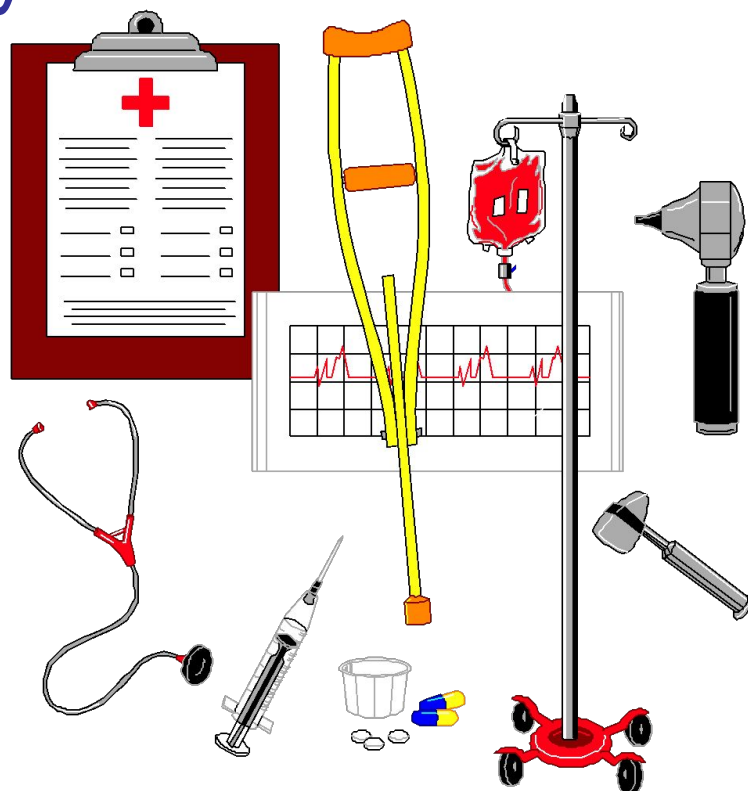
Остерегайся небезопасных мест



**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!

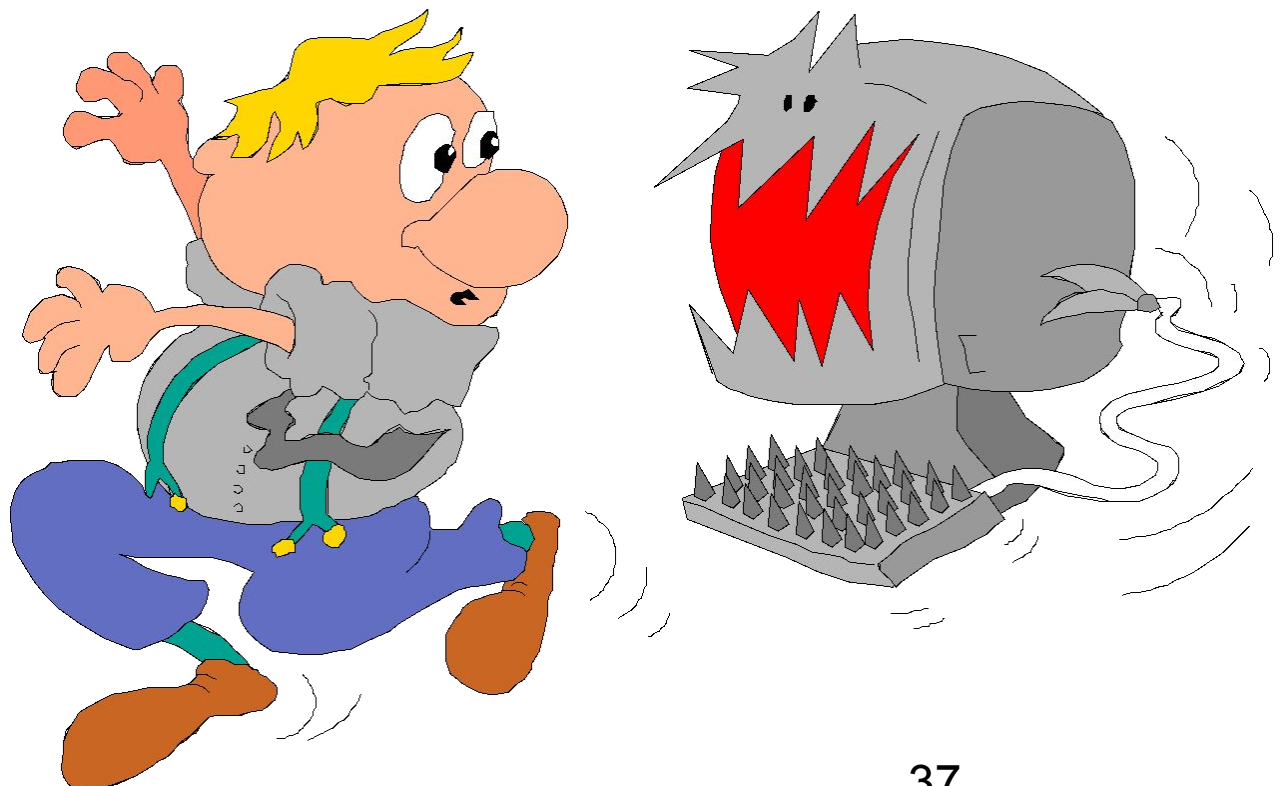


Лестница



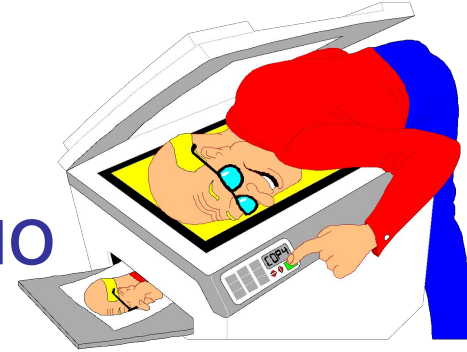
- Не отвлекайся при спуске
- Делай один шаг в единицу времени
- Смотри куда идешь. Не переноси предметы, которые ограничивали бы твой обзор.
- Держись одной рукой за перила
- Не собирайтесь на лестнице или лестничных площадках
- Если лестница недостаточно освещена – сообщи руководителю

**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

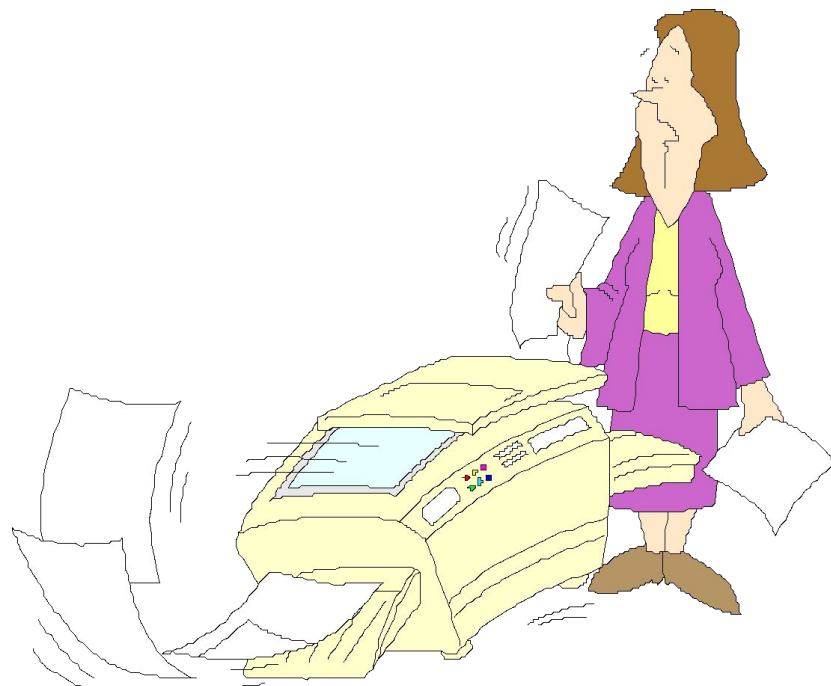


- Держи подальше пальцы рук от входного отверстия шредера



**"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.



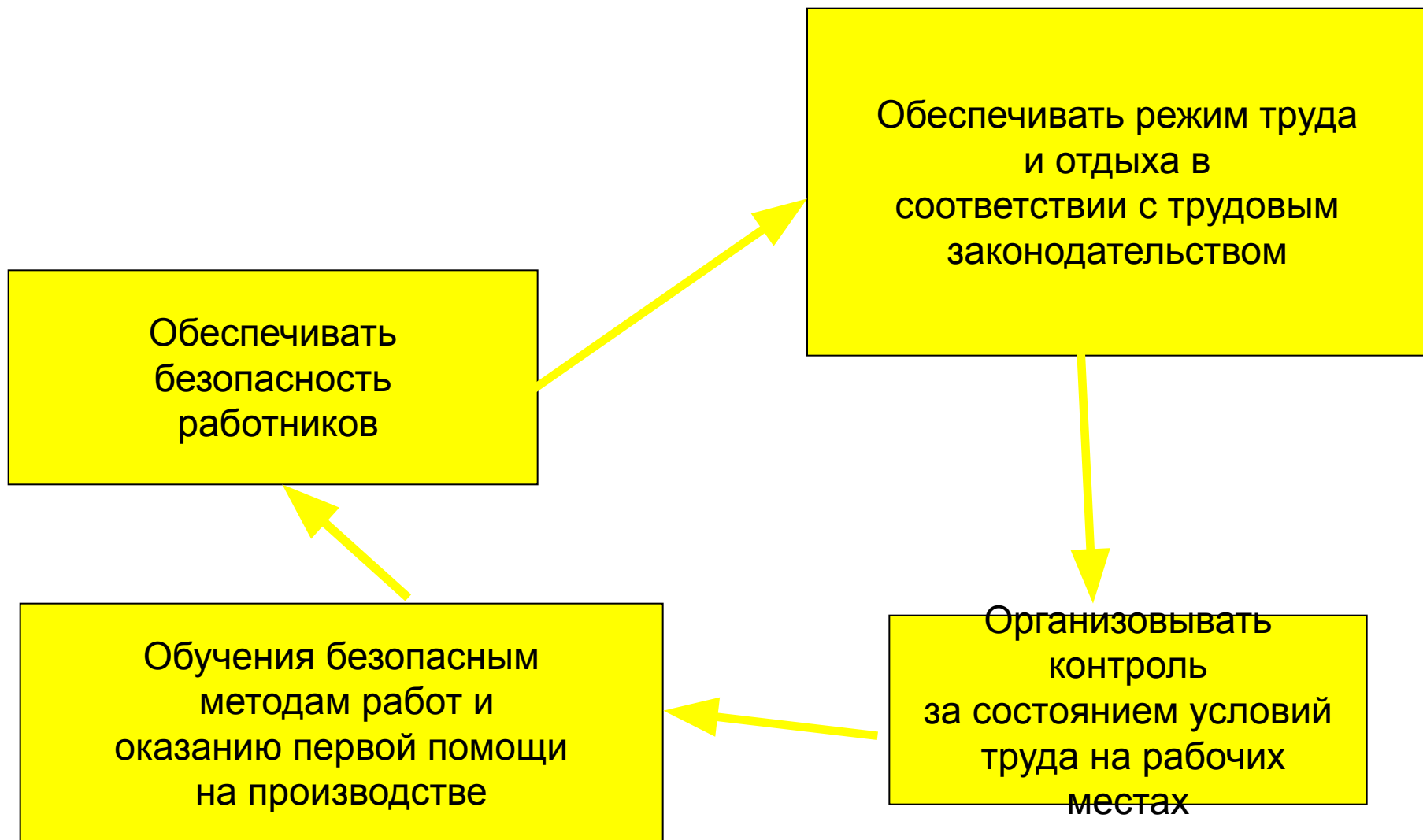
Санитария и гигиена

- 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)

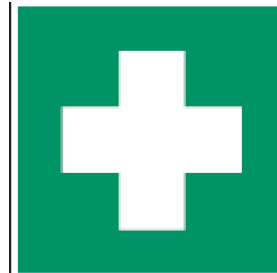
Предупреждающие знаки –
предупреждение о
возможной опасности.
Осторожность. Внимание



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!"**