

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК:

*ОВГ*

О.В. Говина

«01» сентября 2015 г.

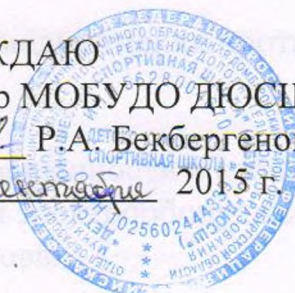
УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУДО ДЮСШ

*РБерг*

Р.А. Бекбергенов

«01» сентября 2015 г.



## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда для инструктора-методиста

### ИОТ-4 2015 год

*Продлено до*

*01.09.2015*

*Лышказ №51*

*от 07.09.2010*

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе в методкабинете допускаются лица без медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности в кабинете;
- поражение электрическим током при неисправном электрооборудовании;
- гиподинамия с вытекающими осложнениями здоровья.

## 2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Включить полностью освещение, убедиться в исправной работе светильников (освещенность должна быть не менее 300 сек).

2.2. Убедиться в исправности электрооборудования кабинета: светильники должны быть надежно подвешены к потолку, корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. При работе с оргтехникой:

- ликвидировать возможность отсвечивания бликов естественного и искусственного освещения с монитора компьютера;
- следить за соблюдением расстояния (600-700 мм) от экрана монитора до глаз;
- не допускать использования неисправного оборудования;
- проверять состояние цельности изоляции электрических проводов;
- не допускать работы на мониторе с не наведенными предельно четкими и ясно буквенными, цифровыми и графическими, стабильными изображениями;
- 2-3 раза в месяц визуально осуществлять контроль четкости изображения экранов мониторов;
- при наличии мерцаний на экране работу на мониторе приостанавливать;
- не допускать работы на мониторе без защитных экранов или очков;
- все ремонтные работы оргтехники выполняется специалистами;
- постоянно поддерживать относительную влажность и скорость движения воздуха путем использования приточно-вытяжной вентиляции кондиционеров;
- регламентировать длительность непрерывной работы с дисплеем, не допускать утомления;
- через каждые 15-25 минут работы с экраном дисплея организовывать перерывы и проведение специальных физических упражнений, снимающих статическое напряжение, зрительное и общее утомление.

2.4. Убедиться в правильной расстановке мебели: расстояние между внутренней стеной кабинета и столами должно быть не менее 0,7 м. Свет должен падать с

2.5. Проверить санитарное состояние кабинета и проветрить его, убедиться в целостности стекол в окнах.

2.6. Убедиться в том, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 20°C.

### 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. С целью обеспечения надлежащей естественной освещенности не ставить на подоконниках цветы.

3.2. Стекла окон очищать от пыли и грязи 4 раза в год, очистку светильников производить не реже 4-х раз в год.

3.3. При открывании окон рамы фиксировать в открытом положении стопорными механизмами.

3.4. При открывании фрамуг обязательно должны быть ограничители.

3.5. Во избежание ранения стеклом, не вставать на подоконники.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии сообщить директору.

4.2. При прорыве системы отопления перекрыть задвижки в тепловом узле здания и вызвать слесаря-сантехника.

4.3. При возникновении пожара в методическом кабинете немедленно прекратить работу, эвакуировать работников из кабинета, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.4. При получении работником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в больницу, сообщить родственникам.

### 5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить электроприборы.

5.2. Проветрить и провести влажную уборку кабинета.

5.3. Закрыть окна, фрамугу, выключить свет.