Утверждена

приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»

 от «28» июня 2023 года

 №01-01/126

***Инструкция* *по охране труда инструктора-методиста***

**ИОТ -15**

**1. Общие требования охраны труда.**

1.1.К работе инструктором-методистом 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.

1.2. Инструктор-методист обязан выполнять должностные обязанности, соблюдать дисциплину труда и отдыха, выполнять требования по охране труда.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера возможно воздействие следующих опасных факторов:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;

- пониженная или повышенная уровень освещенности;

- повышенная яркость светового изображения;

- повышенное значение напряжения в электрической цепи;

- напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки.

1.4. При работе на персональном компьютере необходимо руководствоваться «Инструкцией по охране труда при работе на компьютере», при работе на копировально-множительном аппарате – «Инструкцией по охране труда при работе на копировально-множительных аппаратах».

1.5. Инструктор-методист эксплуатирующий электрооборудование, должен:

- знать основные требования охраны труда, соблюдать организационно-технические меры при выполнении работ;

- иметь отчетливое представление об опасности поражения электрическим током;

- иметь практические навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим от электротока.

1.6. Инструктор-методист обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать место нахождения средств пожаротушения.

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

1.7. Работники, не выполняющие требования данной инструкции по охране труда, могут привлекаться к дисциплинарной ответственности согласно действующему законодательству.

**2. Требования по охране труда перед началом работы.**

2.1.Инструктор-методист при работе с персональным компьютером обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране;

- проверить правильность подключения оборудования к электросети;

- проверить исправность токопроводящих проводов и отсутствие оголенных участков заземления;

- протереть салфеткой поверхность экрана.

2.2.Инструктор-методист запрещается приступать к работе на персональном компьютере:

- при обнаружении неисправности оборудования;

- при размещении персональных компьютеров в ряд на расстоянии менее 1,2 м, при расположении рабочих мест с компьютерами в колонку на расстоянии менее 2,0 м, при рядном расположении дисплеев экранами друг к другу.

2.3.Инструктор-методист запрещается производить протирание влажной или мокрой салфеткой электрооборудования, которое находится под напряжением. Уборку производить только при отключенном оборудовании.

2.4.Инструктор-методист обязан сообщить директору учреждения об обнаружении неисправности оборудования.

2.5. Инструктор-методист не использовать в работе неисправное оборудование.

**3. Требования охраны труда по время выполнения работы.**

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

3.2.Инструктор-методист во время работы обязан:

- в течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место;

- держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры;

- не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу;

- выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы труда и отдыха. Выполнять в физкультпаузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;

- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.3.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 позвонотонического 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. При возникновении аварийных ситуаций при работе с электроприборами методист обязан:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появлении гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации директору учреждения.

- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно сообщить директору учреждения.

- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно отключить электропитание и освободить его от действия тока, оказать доврачебную помощь и вызвать службу «03».

- при получении травм или внезапном заболевании немедленно известить директора учреждения, организовать первую доврачебную помощь или вызвать службу «03».

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

5.1.Инструктор-методист по окончании работы на персональном компьютере обязан:

- выключить питание системного блока (процессора);

- выключить питание всех периферийных устройств;

- отключить блок питания.

5.2.Инструктор-методист обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место и выполнить несколько упражнений для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.3.Инструктор-методист обязан по окончании работы (при длительных перерывах более одного часа) или в конце рабочего дня отключить все электроприборы и освещение.