**АДМИНИСТРАЦИЯ**

 **ГОРНОКЛЮЧЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

**КИРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ**

**кп. Горные Ключи**

**01.04.2024 года № 116**

**Об утверждении инструкции по охране труда для муниципальных служащих и работников администрации Горноключевского городского поселения, Кировского муниципального района, Приморского края.**

В соответствии с требованиями статей 212, 225 Трудового кодекса РФ и в связи с вступлением в силу Требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утвержденных приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н, в целях обеспечения безопасных условий и охраны труда в администрации Горноключевского городского поселения, Федеральным законом от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Горноключевского городского поселения, администрация Горноключевского городского поселения:

 1. Утвердить Инструкции по охране труда согласно (приложений № 1 – 3):

1.1. Для муниципальных служащих администрации Горноключевского городского поселения (приложение № 1)

1.2. Для пользователей персональными компьютерами (приложение № 2);

1.3. Для уборщика служебных помещений (приложение № 3);

 2. Ответственному лицу по охране труда администрации Горноключевского городского поселения, руководствоваться настоящими Инструкциями при проведении инструктажей по охране труда и безопасности труда.

 3. Ответственному лицу по охране труда в администрации Горноключевского городского поселения обеспечить:

- пересмотр Инструкций по охране труда и безопасности труда 1 раз в 5 лет;

- сохранность оригиналов Инструкций по охране труда и безопасности труда;

- выдачу муниципальным служащим и работникам администрации Горноключевского городского поселения копий Инструкций по охране труда и безопасности труда;

- регистрацию выдачи Инструкций производить в соответствующем журнале, установленной формы.

 4. Обнародовать распоряжение путем размещения на официальном сайте администрации Горноключевского городского поселения в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет».

 5. Постановление №170 от 24.08.2024 г. Об утверждении инструкции по охране труда для работников Администрации Горноключевского городского поселения считать утратившим силу с момента опубликования данного постановления.

 5. Контроль исполнения данного постановления оставляю за заместителем главы администрации Горноключевского городского поселения.

Глава администрации

Горноключевского городского поселения В.У. Хасанов

приложение № 1

к постановлению администрации

 Горноключевского городского поселения

от 01.04.2024 № 116

**Инструкции по охране труда для муниципальных служащих и работников администрации Горноключевского городского поселения**

(1 раз в 6 месяцев)

 **1. ОБШИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. Настоящая инструкция разработана для муниципальных и немуниципальных служащих администрации.

- соблюдения правил внутреннего трудового распорядка;

- выполнению режима рабочего времени и времени отдыха;

- уведомления о случаях травмирования муниципальных служащих и работников и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;

- правила личной гигиены и эпидемиологические нормы, которые должен знать и соблюдать муниципальные служащие и работники администрации;

1.2. Муниципальные служащие и работники администрации допускается к самостоятельной работе после прохождения:

* медицинского освидетельствования;
* вводного инструктажа по охране труда;
* первичного инструктажа на рабочем месте;
* обучения элементарным правилам электробезопасности

1.3. Повторный инструктаж по охране труда и проверка знаний настоящей инструкции для муниципальных служащих и работников администрации **проводится один раз в 6 месяцев.**

1.4. Муниципальные служащие и работники администрации обязаны выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения руководителя, требования по охране труда.

1.5. Муниципальные служащие и работники администрации должны выполнять свои обязанности в рабочее время согласно Правилам внутреннего трудового распорядка, а также:

а) соблюдения правил внутреннего трудового распорядка;

б) выполнение требований по выполнению режима рабочего времени и времени отдыха при выполнении соответствующих работ;

в) перечень вредных и (или) опасных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей;

г) перечень специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, выдаваемых в соответствии с установленными государственными нормативными требованиями охраны труда;

д) уведомления о случаях травмирования муниципального служащего и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;

е) правила личной гигиены и эпидемиологические нормы, которые должен знать и соблюдать при выполнении работы.

**2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

а) порядок подготовки рабочего места;

б) порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты) (при наличии);

в) порядок осмотра муниципальными служащими и работниками администрации и подготовки к работе средств индивидуальной защиты до использования;

г) порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

2.1.1. В разделе "Требования охраны труда во время работы" необходимо предусматривать:

а) способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств;

б) указания по безопасному содержанию рабочего места;

в) действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций;

г) требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты муниципальных служащих и работников.

2.1.2. В разделе "Требования охраны труда в аварийных ситуациях" необходимо отражать:

а) перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие;

б) процесс извещения руководителю о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае;

в) действия работников при возникновении аварий и аварийных ситуаций;

г) действия по оказанию **первой помощи пострадавшим при травмировании**, отравлении и других повреждениях здоровья (исходя из результатов оценки профессиональных рисков).

2.1.3 В разделе "Требования охраны труда по окончании работ" необходимо выполнять:

а) последовательность отключения, остановки аппаратуры;

б) требования соблюдения личной гигиены;

д) процесс извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

2.1.4. Для вводимых в действие новых и реконструированных производств допускается разработка временных инструкций по охране труда для муниципальных служащих и работников.

2.1.5. Временные инструкции по охране труда для муниципальных служащих и работников обеспечивают безопасное ведение технологических процессов (работ) и безопасную эксплуатацию оборудования. Временные инструкции вводятся на срок до приемки указанных производств в эксплуатацию.

2.1.6. Инструкции по охране труда для муниципальных служащих и работников пересматриваются, в том числе в следующих случаях:

а) при изменении условий труда работников;

б) при внедрении новой техники и технологии;

в) по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

г) по требованию представителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области охраны труда или органов федеральной инспекции труда.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

***3.1. Муниципальные служащие и работники администрации во время работы обязаны:***

3.1.1. Выполнять ту работу, которая определена его должностной инструкцией, которая ему была поручена Руководителем и по которой он был проинструктирован.

3.1.2. В течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место.

3.1.3. Держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры.

3.1.4. Не загромождать оборудование посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу.

3.1.5. При необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи.

3.1.6. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.1.7. Соблюдать правила эксплуатации электрооборудования или другого оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.1.8. При работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне.

3.1.9. Соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.

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

Приложение № 2

к постановлению Администрации

Горноключевского городского поселения

от 01.04.2024 № 116

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда и Технике Безопасности для пользователей**

**персональных компьютеров**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

 1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров.

 1.2. К работе с персональным компьютером допускаются лица: имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж по охране труда, а также инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте. Результаты инструктажа и проверку знаний оформляются в специальном журнале.

 1.3. Повторный инструктаж пользователя проводится не реже одного раза в 6 месяцев. Проведение инструктажей регистрируется в специальном журнале.

 1.4. Внеплановый инструктаж проводится: - при изменении правил по охране труда;

- при установке новых типов компьютеров и других факторах, влияющих на безопасность работы;

- при нарушении пользователем требований безопасности, которые могут привести или привели к травме, аварии или пожару, поломке компьютера.

 1.5. Профессиональные пользователи должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медосмотры.

 1.6. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

 1.7. Женщины со времени установления беременности и на период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются.

 1.8. Работающие с персональным компьютером обязаны:

- соблюдать трудовую и производственную дисциплину, выполнять правила внутреннего распорядка, требования настоящей инструкции и инструкции по эксплуатации правила электро- и пожарной безопасности;

- не выполнять распоряжений, если они противоречат требованиям безопасности труда; - знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;

- знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.);

- сообщать руководителю работ или учителю обо всех неполадках в работе компьютера;

- знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи;

- знать места расположения первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться. Помещение, где установлен компьютер должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации;

- знать пути эвакуации людей при аварии и пожаре, знать место расположения аптечки и уметь пользоваться ею.

 1.9. При работе на персональном компьютере возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенная нагрузка на зрение, которая может привести к снижению остроты зрения и заболеваниям глаз;

- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой видеотерминала;

- недостаточная освещённость на рабочем месте; - электромагнитное излучение монитора;

- ультрафиолетовое излучение монитора;

- электростатический заряд на экране монитора;

- заряженные аэроионы, которые могут образовываться при работе монитора и лазерного принтера;

- неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе видеотерминала, нечетком изображении на экране;

- шум в помещении;

- неудовлетворительные метеорологические условия на рабочем месте, которые могут вызвать простудные заболевания;

- напряжение внимания и интеллектуальные нагрузки;

- длительная статическая нагрузка и монотонность труда.

 1.10. Следует иметь в виду, что:

- площадь помещения на одного работающего должна составлять 6 м2, а объем воздуха - не менее 20 м3;

- нормативная освещенность рабочего места должна составлять 400 Лк;

- уровень шума не должен превышать 40 дБА, а при работающем матричном принтере - 50 дБА;

- нормативные допустимые параметры микроклимата: температура в помещении - 18 - 200С, потоки воздуха - не более 0,3 м/с.

- расстояние между рабочими столами с компьютерами в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м;

- верхний край экрана следует располагать на уровне глаз или чуть ниже;

- высота клавиатуры должна быть отрегулирована так, чтобы кисти рук держались прямо (возможно применение подставок для кистей рук);

- с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления необходимо, чтобы рабочий стул (кресло) позволял изменять позу, был подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сидения и спинки от переднего сидения;

- кабели компьютера должны располагаться так, чтобы их нельзя было повредить неосторожным движением;

- для предотвращения образования и защиты от статического электричества, в помещении, где установлен компьютер, необходимо применять нейтрализаторы и увлажнители. Должна быть эффективная вентиляция и поддерживаться относительная влажность воздуха на уровне 40-60% (можно разместить вблизи компьютера цветы или аквариум).

 1.11. Характеристика рабочего места пользователя ПК:

- по электробезопасности: повышенная опасность поражения людей электрическим током;

- защита поражения электрическим током: зануление, к которому компьютер подключается через нулевой провод стандартной трехпроводной розетки питания;

- исполнение электрооборудования - выше IP44;

- по пожарной безопасности: категория "В" - пожароопасное производство.

 1.12. В отношении мер электробезопасности ПК относится к электроустановкам с напряжением до 1 кВ.

Опасными факторами при работе с ПК является сетевое напряжение (220В) и высокое напряжение (20кВ) внутри дисплея. Во избежание поражения электрическим током запрещается использовать оголенные и неисправные сетевые вилки и розетки, работать на оборудовании со снятыми крышками, работать на неисправном оборудовании. Не следует без необходимости включать и выключать компьютеры.

Электротравмы чаще всего возникают при:

- прикосновении к токоведущим частям под напряжением, к поврежденным проводам питания;

- появлении напряжения на частях оборудования (корпусе), которые не должны находиться под напряжением;

- появлении напряжения на отключенных частях, на которых ведется работа, в результате ошибочного включения.

При попадании влаги на токоведущие элементы опасное напряжение может появиться и на нетоковедущих частях. Это может произойти при отсыревании оборудования и помещения, при попадании воды и токопроводящих жидкостей на электропроводящие элементы.

Средства защитного отключения обеспечивают автоматическое снятие напряжения питания с установки. Так, автомат электропитания отключает сеть при возникновении замыкания фазы сети на землю.

 1.13. В процессе работы пользователи компьютера должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены. Содержать в чистоте рабочее место.

 1.14. Пользователь ПК несет ответственность за нарушение требований данной инструкции, за создание опасного или вредного производственного фактора для других работающих, за повреждение оборудования.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

 2.1. Перед работой на компьютере пользователь обязан:

- осмотреть и при необходимости привести в порядок рабочее место:

- визуально проверить исправность компьютера. При осмотре обращать внимание на наличие и исправность предусмотренных защитных устройств токоведущих частей, исправность коммутационных устройств кнопок, клавиш, целостность изоляции питающего кабеля, вилок, розеток;

- убедиться в достаточной освещенности рабочего места; - удалить пыль с экрана монитора сухой мягкой тканью;

- о замеченных неисправностях сообщить руководству и к работе не приступать до их устранения.

 2.2. Запрещается работать на ПК при обнаружении неисправностей до или после включения в сеть:

- повреждения изоляции сетевых проводов; - неисправности розеток сети питания;

- протекания крыши, угрозы попадания воды на электропроводку и оборудование; появления мокрых пятен на стенах или потолке помещения;

- возникновения необычного шума при работе компьютера; - появления запаха гари или озона, дыма или пламени.

Если такие неисправности возникли в процессе работы, необходимо немедленно отключить компьютер от сети.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

 3.1. Запрещается нахождение посторонних лиц на рабочем месте.

 3.2. Во избежание возникновения пожара запрещается пользоваться электронагревательными приборами, не предусмотренными правилами эксплуатации основного оборудования; запрещается оставлять без присмотра подключенное к электрической сети оборудование.

 3.3. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

 3.4. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

 3.5. Не оставлять компьютер включенным при уходе с рабочего места. При длительном перерыве в работе компьютер следует обесточить, отсоединив от сети.

 3.6. Во избежание прогорания электронно-лучевой трубки необходимо следить, чтобы на экране подолгу (более 10 мин.) не оставалось постоянное изображение, особенно при использовании телевизора в качестве монитора.

 3.7. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом руководителю, до устранения неисправностей компьютер не включать.

 3.8. Во время работы на ПК пользователем запрещается:

- открывать корпуса компьютеров и мониторов. Переключать разъмы устройств, перемещать или поворачивать оборудование, подключать приборы и устройства к компьютерам, пытаться самостоятельно ремонтировать блоки, не имея соответствующих навыков и подготовки;

- производить частое включение (выключение) питания ПК;

- закрывать вентиляционные отверстия системного блока или монитора ПК, класть одежду и другие предметы на монитор или системный блок, захламлять рабочее место;

- удалять системные файлы и рабочие файлы других пользователей; - запускать программы, функции которых пользователю неизвестны.

 3.9. При работе экран монитора должен находиться от глаз пользователя до экрана 600-700 мм с учетом размеров символов текста, но не ближе 500 мм;

 3.10. Чтобы освещение не создавало слепящих бликов на мониторе, клавиатуре и других частях пульта, компьютер должен быть расположен так, чтобы прямой свет не попадал на экран. Необходимо обеспечить отсутствие дополнительных бликов и сохранение чёткости, яркости и контрастности изображения на мониторе иначе при работе с монитором будут быстро уставать глаза. Пользователи не должны сидеть лицом к окнам.

 3.11. Длительность работы за компьютером не должна превышать 4 часов в день. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

 3.12. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния статической нагрузки, предотвращения развития утомления целесообразно выполнять физкультурные минутки и физкультурные паузы. Упражнения для глаз следует проводить через каждые 20 - 25 минут работы с ПК.

Комплекс таких упражнений приведен в Приложении.

Как правило, при наборе текстовой информации максимально допустимое количество текстовых символов за рабочий день должно составлять 30 000, что приблизительно соответствует 10 страницам печатного текста через полтора интервала.

 3.13. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за пультом компьютера с другой работой.

 3.14. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

 3.15. Необходимо обеспечивать проветривание помещения через каждый час работы для улучшения качественного состава воздуха. Для повышения влажности воздуха следует проводить влажную уборку помещения ежедневно не реже 2 раз в день.

 **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

 4.1. При перерывах и других нарушениях в подаче электроэнергии компьютер следует выключить. Выключение компьютера обязательно даже в случае отсутствия напряжения в сети питания.

 4.2. Признаки отклонения от нормальной работы ПК:

- возникновение необычного шума системного блока или монитора;

- появление запаха гари или озона, возникновение дыма или пламени; - искажение или исчезновение изображения на мониторе;

- непонятное пользователю неожиданное изменение в работе компьютера.

 4.3. Если при выполнении работы пользователь обнаружил неисправность электрооборудования, поврежденные провода питания, неисправность заземления или другие неполадки в работе ПК, он обязан прекратить работу, сообщить об этом лицу, ответственному за безопасное производство работ или руководителю.

Обо всех сбоях в работе оборудования или программного обеспечения необходимо сообщить руководителю.

 4.4. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта (рези в глазах, ухудшении видимости, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения) и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с компьютером, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, несвязанную с использованием компьютера.

 4.5. При возникновении аварийной ситуации на рабочем месте, работающий с персональным компьютером обязан работу прекратить, отключить электроэнергию, сообщить руководителю работ или учителю и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

 4.6. Пользователь ПК должен быть обучен правилам тушения возгорания, информирован о плане эвакуации людей и имущества из помещения

В случае возникновения пожара - отключить компьютер от электросети, немедленно вызвать пожарную охрану, сообщить о пожаре руководителю школы и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения, предварительно обесточив помещение выключением автомата питания в помещении или рубильника, следует покинуть помещение.

При сильном задымлении помещения необходимо закрыть дыхательные пути влажной тканью и выйти из помещения по эвакуационным путям.

 4.7. При наличии травмированных:

- устранить воздействие повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавших (освободить от действия электрического тока, погасить горящую одежду и т.д.);

- оказать первую медицинскую помощь, используя соответствующие его состоянию способы: при нарушении дыхания - искусственное дыхание, при нарушении сердечной деятельности - непрямой массаж сердца;

- вызвать скорую медицинскую помощь или врача, либо принять меры дня транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

- сохранить, по возможности, обстановку на месте происшествия; - сообщить о случившемся руководству.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

 5.1. По окончании работы свои рабочие файлы пользователь должен копировать на личные магнитные носители (дискеты), обеспечивая, таким образом, дублирование информации с учетом возможности сбоев в работе ПК и других случаев утраты данных на винчестере компьютера. Ответственную информацию надлежит хранить в трех экземплярах и более в разных местах.

 5.2. В конце рабочего дня следует привести в порядок рабочее место: отключить компьютер от электросети и убрать с рабочего стола всю документацию.

 5.3. Сообщить руководителю обо всех замеченных во время работы неполадках и неисправностях электронных устройств.

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ИНСТРУКЦИИ**

Упражнения для снятия зрительного утомления.

Общие правила для выполнения упражнений: - сидите прямо, свободно не напрягаясь;

- расслабьте плечи и опустите их; - снимите очки, если вы их носите;

- следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным; -сосредоточьте внимание на глазах;

- после выполнения упражнений потянитесь, зевните и поморгайте.

 1. Напряжение и расслабление мышц глаз.

Закройте глаза, сильно напрягите мышцы век, затем откройте глаза, расслабив мышцы. Посмотрите вдаль.

 2. Фокусировка глаз.

Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас. Упражнение выполняйте медленно.

 3. Ступенчатая фокусировка глаз.

Направьте взгляд вдаль, поэтапно перемещая его от близко расположенного предмета к более удаленному, затем к предмету, расположенному еще дальше, и, наконец к совсем далекому.

Не торопитесь, давая возможность глазам "навести резкость". Когда вы взглядом достигните дальнего предмета, задержите на нем внимание на несколько секунд и затем перемещайте взгляд обратно.

 4. Перемещение взгляда.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. При выполнении упражнения голова остается неподвижной:

- глубоко вздохнув, посмотрите как можно выше вверх, посмотрите вниз, посмотрите вдаль; - глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево, медленно выдыхая, посмотрите как

можно дальше вправо, посмотрите вдаль;

- глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево вверх, медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз, и ещё раз вправо-вверх и влево-вниз. Посмотрите вдаль.

Действия повторяйте 3-4 раза. По окончании упражнений несколько раз моргните.

 5. Вращение глазами:

- вдыхая, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке;

- медленно выдыхая, делайте эти же движения против часовой стрелки; - посмотрите вдаль.

Упражнения в каждом направлении повторяйте по 3 - 4 раза. 6. Взгляд на кончик носа:

- глубоко вздохнув, посмотрите на кончик носа;

- медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали; - закройте глаза.

Повторите упражнение 3 - 4 раза. 7. Снятие усталости с выдохом.

Это упражнение можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость или раздражительность.

Выполнение:

- дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через тело, достигая головы и глаз;

- энергично потрите ладони одна о другую, чтобы разогреть их;

- поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг);

- расслабьте плечи, не поднимайте их вверх;

- закройте глаза и прикройте их ладонями крест накрест (внизу левую ладонь, на не правую), ладони не должны давить на глаза;

- ощутите черноту, окружившую вас;

- следите за дыханием: дышите глубоко и ровно; пусть выдыхаемый воздух уносит мышечное напряжение; внимание сосредоточьте на глазах.

Приложение № 3

к постановлению Администрации

Горноключевского городского поселения

от 01.04.2024 № 116

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда для уборщика служебных помещений**

**администрации Горноключевского городского поселения**

**1. Общие требования по охране труда**

На уборщика служебных помещений (далее - уборщика помещений) могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы (повышенная запыленность воздуха рабочей зоны; воды; повышенная подвижность воздуха; острые кромки, заусенцы и неровности поверхностей оборудования, инвентаря, инструмента и приспособлений); химические факторы; физические перегрузки.

Уборщик помещений извещает своего непосредственного руководителя - о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, о каждом несчастном случае, произошедшем в течении рабочего дня, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

Уборщику помещений следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в специально отведенном помещении;

- перед началом работы в производственных помещениях надевать чистую спецодежду и обувь;

- работать в чистой спецодежде, менять ее по мере загрязнения. 2. Требования по охране труда перед началом работы:

застегнуть одетую спецодежду на все пуговицы (завязать завязки), не допуская свисающих концов одежды. Не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы.

Для безопасного выполнения уборочных работ проверить внешним осмотром: - достаточность освещенности мест уборки;

- состояние полов и других убираемых поверхностей;

- отсутствие на них не огражденных проемов, открытых люков и т.п. При наличии на убираемых поверхностях опасных и вредных веществ (пролитых жиров, осколков стекла и т.п.) убрать их, соблюдая меры безопасности;

- наличие ограждений движущихся (вращающихся) частей и нагреваемых поверхностей оборудования;

- исправность вентилей, кранов горячей и холодной воды;

проверить наличие уборочного инвентаря, моющих и дезинфицирующих средств, отсутствие в обтирочном материале и тряпках для мытья полов колющих и режущих предметов.

Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, водопровода, водонагревателя, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

Уборщик помещений должен знать и соблюдать следующие правила производственной санитарии:

- уборочный инвентарь производственных, складских и других помещений (тазы, ведра, щетки и т. п.) должен быть маркирован, храниться раздельно в закрытых, специально выделенных для этого шкафах или стенных нишах;

- уборочный инвентарь (тазы, тряпки) для уборки рабочих мест, производственных столов, шкафов для продуктов и др. не должен смешиваться с инвентарем для уборки помещений;

- уборочный инвентарь для туалетов должен храниться в специально выделенном месте, изолированно от уборочного инвентаря других помещений, иметь четкую маркировку и сигнальную окраску.

**2. Требования по охране труда во время работы**

Выполнять только ту работу, по которой проведен инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за безопасное выполнение работ. Не поручать свою работу посторонним лицам. Применять исправное уборочное оборудование и инструмент, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории учреждения, пользоваться только установленными проходами.

Для уменьшения выделения пыли при подметании полов производить опрыскивание их водой или производить уборку влажным веником или щеткой; перед мытьем полов подмести их и удалить травмоопасные предметы: гвозди, битое стекло, иголки и другие острые (колющие и режущие) предметы, используя щетку и совок. Производить дезинфекцию туалетов только в резиновых перчатках. Вентили, краны на трубопроводах открывать медленно, без рывков и больших усилий. Не применять для этих целей молотки, гаечные ключи и другие предметы. Наполняя ведро, сначала нужно заливать холодную, а затем горячую воду. Переносить горячую воду для уборки в закрытой посуде, а если для этой цели применяется ведро без крышки, то наполнять его не более чем на три четверти вместимости. Мытье полов производить ветошью с применением швабры; выжимать разрешается только промытую ветошь. Вымытые полы следует вытирать насухо.

При применении воды для удаления пыли со стен, окон и конструкций электрические устройства во время уборки должны быть отключены от электрической сети.

При уборке окон проверить прочность крепления рам и стекол; При узких или непрочных подоконниках следует работать с передвижных столиков подмостей или лестниц-стремянок, имеющих площадку с ограждением.

Прежде чем передвигать столы и другую мебель, убрать с их поверхности предметы, которые могут упасть.

Поверхность столов предварительно обработать ручной щеткой, после чего протереть слегка влажной тряпкой. Перед уборкой столов убедиться, что на них нет острых предметов (иголок, кнопок, бритвенных лезвий, шила, осколков стекла и т.п.), при наличии таких предметов собрать их, а осколки стекла смести щеткой в совок. При переходе от стола к столу следить за тем, чтобы не зацепить свисающие электрические и телефонные провода.

Протирать настольные электрические лампы, вентиляторы и другие электроприборы следует, отключив их от электросети (вынув вилку из розетки); расположенные в помещении закрытые электрощиты, розетки, выключатели протирать только сухой ветошью.

При приготовлении моющих и дезинфицирующих растворов:

- применять только разрешенные органами здравоохранения моющие и дезинфицирующие средства;

- не превышать установленные нормы концентрации и температуры моющих растворов (выше 50°С);

- не допускать распыления моющих и дезинфицирующих средств, попадания их растворов на кожу и слизистые оболочки.

При уборке помещений не допускается:

- производить уборку мусора и уплотнять его в урне (ящике, бачке и т.п.) непосредственно руками;

- класть тряпки и какие-либо другие предметы на оборудование; прикасаться тряпкой или руками к открытым и не огражденным токоведущим частям оборудования, подвижным контактам (ножам) рубильника, а также к оголенным и с поврежденной изоляцией проводам;

- производить влажную уборку электропроводки, электропусковой аппаратуры; - пользоваться неисправными вентилями и кранами;

- применять для уборки воду с температурой выше 50°С, а также сильнодействующие ядовитые и горючие вещества;

- мыть и протирать окна при наличии битых стекол, непрочных и неисправных переплетов или стоя на отливе подоконника.

**3. Требования по охране труда в аварийных ситуациях**

В аварийной обстановке:

- оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся и действовать в соответствии с планом ликвидации аварий.

**4. Требования по охране труда по окончании работы**

Уборочный инвентарь и ветошь промыть с использованием моющих и дезинфицирующих средств, соблюдая установленные нормы концентрации и температуры, просушить и убрать. Собрать и вынести в установленное место мусор и загрязненную ветошь. Моющие и дезинфицирующие средства убрать под замок. Вымыть руки в резиновых перчатках с мылом, вытереть досуха и снять перчатки. Смазать руки питающим и регенерирующим кожу кремом.