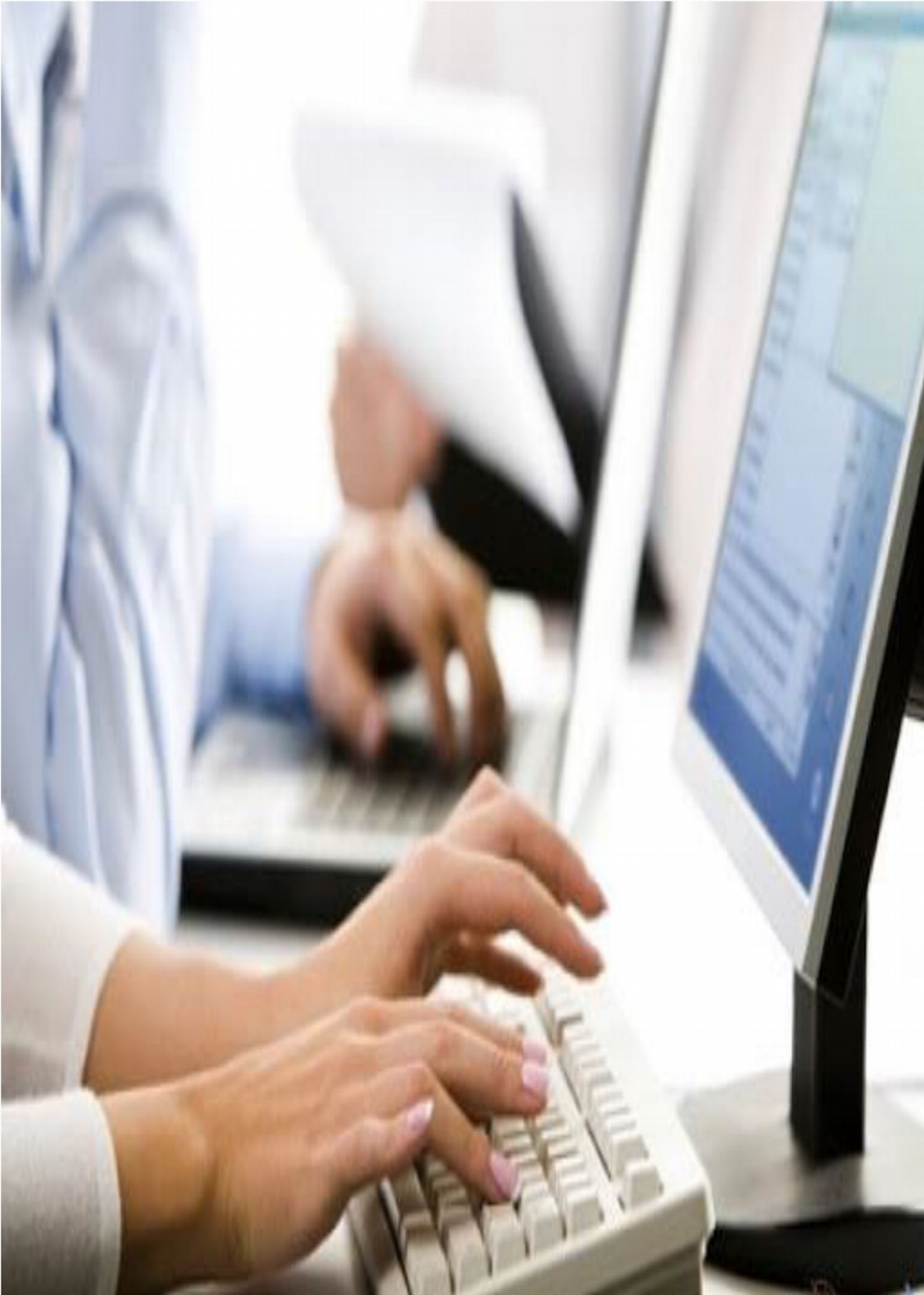




МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ
БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ
И ОХРАНЫ ТРУДА
В ОФИСЕ**

**Классификация опасностей,
представляющих угрозу жизни и здоровью
работников офиса:**

- механические;
 - термические;
 - электрические;
- связанные с:
- возможностью падения работников или предметов с высоты;
 - организацией рабочего места;
 - воздействием тяжести и напряженности трудового процесса;
 - возможностью возникновения пожара.



Риски, связанные с механическими опасностями:

- порезы кромкой бумаги, другие проникающие ранения и «накалывания» при неосторожном использовании канцелярского ножа, скрепок и прочих канцелярских принадлежностей, а также резак (гильотиной) для бумаги.

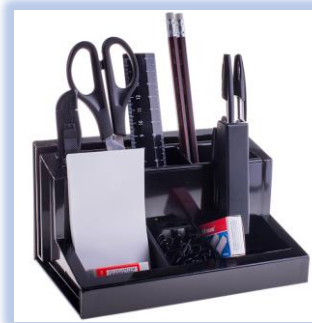


Профилактические меры:

- после использования канцелярского ножа убирать лезвие, убирать на место другие острые предметы;
- не пользоваться острыми предметами влажными руками, в том числе только что смазанными кремом для рук;
- для удаления скоб с бумаги использовать антистеплеры (скобоудалители), не пытаться придавить плохо прижатую скобу пальцами рук;



- для хранения канцелярских принадлежностей использовать органайзеры, острые предметы хранить остриём вниз.



- травмирование конечностей или наматывание волос, частей одежды (рукава, галстука, платка и др.), ювелирных украшений при использовании оборудования с вращающимися частями (принтер, шредер, ламинатор, лопасти вентилятора и др.).



Профилактические меры:

- при работе с оборудованием, которое имеет вращающиеся элементы, следить за тем, чтобы края одежды были застёгнуты, украшения или платок не свисали, волосы были собраны;
- соблюдать требования безопасности, предусмотренные инструкцией по эксплуатации (руководством пользователя);
- не заниматься ремонтом оборудования самостоятельно, обратиться к специалистам (сервисную службу).

- травмирование (удары, порезы и др.) от разрушающихся конструкций, предметов (стеклянная дверца мебели, окно, взорвавшаяся электрическая лампа, разбитая ваза, посуда и др.).



Профилактические меры:

- передвигаться внимательно и осторожно, не совершая резких движений;
- не размещать бьющиеся предметы интерьера и посуду на краю офисной мебели или подоконника;
- обозначить видимость прозрачных конструкций мебели/дверей (оснастить наклейками, нанести графическое изображение, придать матовость стеклу и др.);
- качественно и безопасно убирать осколки разбитых предметов, используя совок и веник, гибкий шланг пылесоса (без насадки со щеткой), липкую ленту, пластилин, мокрую ткань или мокрое бумажное полотенце).



Риски, связанные с термическими опасностями:

- получение ожога вследствие опрокидывания на себя горячих продуктов питания (горячая пища и напитки);



- получение ожога вследствие прикосновения к горячей поверхности оргтехники (ламинатор, принтер и др.) или бытовых приборов.

Профилактические меры:

- организовать прием пищи в специально отведенном месте, оборудованном необходимой бытовой техникой, что исключит необходимость перемещения работников с горячей пищей в руках. Запретить прием пищи, в том числе горячих напитков, на рабочих местах;
- употреблять пищу аккуратно, не спеша;
- не размещать ёмкости с горячим питанием или напитками на неровных поверхностях или у края стола;
- не допускать перегрева оргтехники, четко соблюдая инструкцию по эксплуатации;
- разместить на оборудовании предупреждающие знаки о наличии горячих поверхностей.



Риски, связанные с поражением электрическим током:

- поражение током вследствие использования неисправной оргтехники или поврежденных токопроводящих элементов (частей);
- поражение током вследствие неправильного использования или подключения оргтехники и иных видов электрооборудования.



Профилактические меры:

- проводить обучение работников безопасному обращению с электрооборудованием (инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы допуска);
- производить замену расходных материалов (картриджей, бумаги и др.), передвигать электрооборудование в обесточенном состоянии;
- своевременно производить сервисное обслуживание оборудования, ремонт оборудования доверять лишь специалистам (сервисному центру);
- при подключении прибора через удлинитель, обязательно сравнить потребляемую мощность прибора и допустимую мощность удлинителя;
- не подключать к удлинителю (тройникам) большое количество потребителей электроэнергии, это предотвратит короткое замыкание из-за превышения допустимой нагрузки;



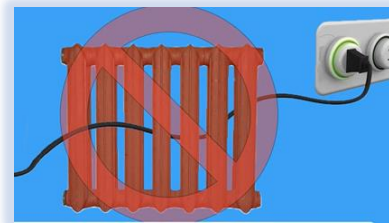
- немедленно сообщать лицу, ответственному за техническое обслуживание и ремонт электрооборудования, о замеченных неисправностях и до устранения причин неисправностей не эксплуатировать его, при возможности выключить питание и вынуть вилку из розетки;
- точки включения оборудования (электрощитки) должны быть защищены от несанкционированного доступа посторонних лиц (необученного персонала);
- не оставлять включенную оргтехнику и электроприборы, которым не нужно работать круглосуточно без присмотра или включенными на выходные и праздничные дни;



- касаться оголенных проводов,



- допускать разлив жидкостей на электрооборудование;



- допускать касание кабеля (шнура) с горячими или тёплыми предметами;



- ставить на кабель посторонние предметы;



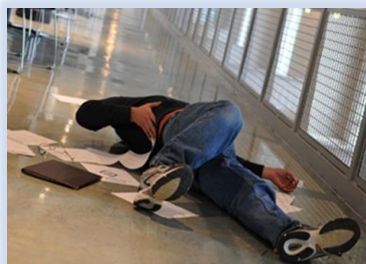
- натягивать, перекручивать, перегибать кабель;

- выключать приборы, держась за кабель;



Риски, связанные с возможностью падения работников или предметов с высоты:

- травмирование (ушибы, переломы конечностей и др.) в результате поскользывания, спотыкания, ложного шага, падения с мебели, средств подмащивания.



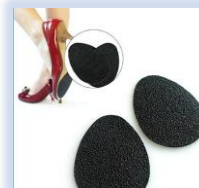
Причины падения:

- ✓ невнимательность работника;
- ✓ мокрый пол (пролитые жидкости на путях передвижения, грязь с улицы, только что вымытый пол, снег, растаявший в помещении);
- ✓ неудовлетворительное состояние напольных покрытий и наличие препятствий на путях передвижения;
- ✓ зацепление одной ноги за другую, проступь мимо ступени/порога;
- ✓ использование предметов не по назначению (например, стул на колесах в качестве средства подмащивания, раскачивание на стуле);

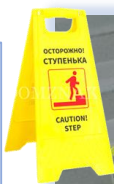
- ✓ перенос предметов, мешающих обзору, пользование телефоном или употребление пищи во время передвижения;
- ✓ неустойчивость или неисправное техническое состояние средств подмащивания или мебели;
- ✓ плохая освещенность путей передвижения;
- ✓ неудовлетворительное самочувствие.

Профилактические меры:

- обеспечить своевременную уборку помещений от пролитых жидкостей, влаги, грязи и снега;
- после проведения уборки влажным способом устанавливать знаки (аншлаги, таблички), предупреждающие о возможной скользкости только что вымытого пола;
- грамотно оборудовать зону входа в здание (офис) (установить нескользящее и грязезащитное покрытие, тепловую воздушную завесу, подогрев пола, устройства для чистки обуви и т.д.);
- использовать противоскользящие накладки на обувь и (или) отдать предпочтение ношению удобной обуви на низком каблуке;
- осуществлять постоянный контроль за состоянием рабочих мест и путей передвижения, не допуская захламленности, наличие на полу проводов и т.д.;



- в случае наличия препятствия в рабочей зоне, которое невозможно убрать, использовать предупреждающие знаки, а также улучшить видимость порогов и ступеней;



- установить противоскользящие наклейки на ступени лестниц и перила при их отсутствии;



- следить за тем, чтобы края напольных покрытий не торчали наружу, закрепить углы и состыковать покрытия (при необходимости использовать соединительные (прижимные) планки (порожки) и антискользящую подложку (сетку) под ковровые покрытия);



- не раскачиваться, сидя на стуле, и не использовать мебель не по назначению, в том числе стульев вместо средств подмащивания или в качестве развлечения;



- при необходимости достать предметы (документы), расположенные выше роста, использовать сертифицированные средства подмащивания, с поручнями, широкими прорезиненными ступенями и противоскользящими наконечниками (башмаками).



- травмирование (раны, ушибы, и др.) в результате падения предметов с высоты, а также падения конструкций, оборудования или мебели.



Профилактические меры:

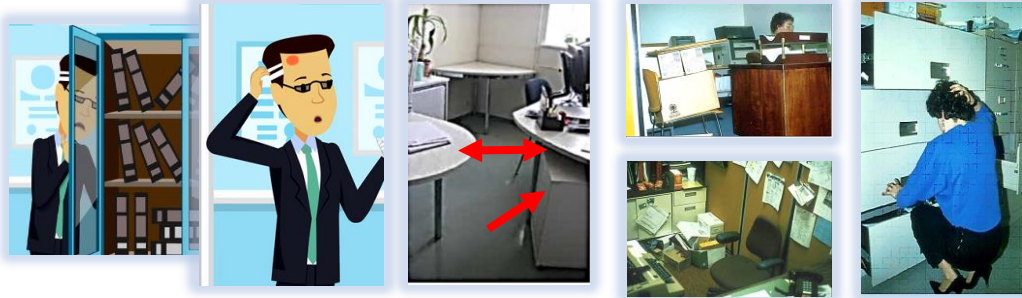
- не размещать предметы (вазы, цветы и др.), документы близко к краю мебели;
- не пытаться достать предметы, распложенные выше роста, не применяя средств подмащивания;
- систематически проверять устойчивость шкафов, полок и стеллажей с документами (целостность креплений и опор);
- правильно складировать и не перегружать шкафы и полки содержимым и не хранить их навалом;
- не размещать полки и стеллажи вблизи рабочего стола (на уровне головы).





Риски, связанные с недостатками в организации рабочего места:

- травмирование (ушибы, переломы конечностей и др.) в результате натекания или ударов об углы/края и составные части элементов офисной мебели, в том числе по причине отсутствия достаточного пространства для комфортного и безопасного перемещения по офису.



Профилактические меры:

- соблюдать эргономику рабочего места путём тщательного подбора мебели, расстановки мебели и оргтехники таким образом, чтобы работник мог выполнять свои трудовые функции с достаточной свободой движения и необходимые ему предметы находились в зоне досягаемости;
- по возможности избегать приобретения мебели с острыми углами, «закруглить» края мебели с помощью специальных накладок;
- не оставлять ящики столов и дверцы в открытом положении, не следует выдвигать сразу по несколько ящиков;
- не загромождать рабочее пространство, обеспечить «прозрачность» рабочего места, следить за его порядком.

- потеря концентрации и внимания ввиду длительного воздействия шума (от разговоров по телефону, работающего радио, переговоров коллег между собой, частого вывода документов на печать (работы принтера) и др.), в том числе по причине нахождения большого числа работников в одном кабинете.



Профилактические меры:

- не «переполнять» офис большим числом работников, в том числе организовать рабочие места исходя из совместимости выполняемых работниками трудовых функций;
- в офисе типа «open space» использовать шумопоглощающие материалы (например, вместо ламината на полу использовать ковролин, что снизит шум от стука каблучков) и перегородки;
- источники повышенного шума размещать вне кабинета (офиса), например, в коридоре;
- звук телефонных аппаратов установить на минимальный уровень;
- установить запрет на громкие разговоры и прослушивание музыки в офисе, создать отдельные зоны для переговоров;
- использовать для переговоров корпоративные мессенджеры (чаты).

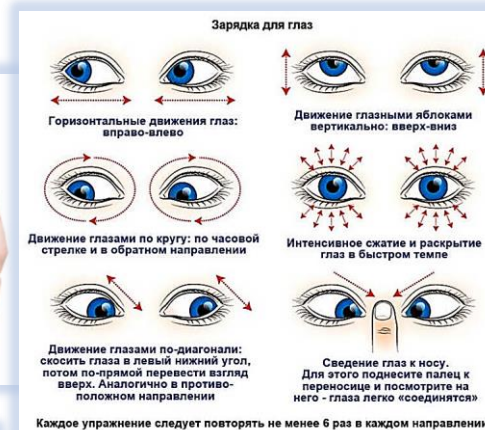
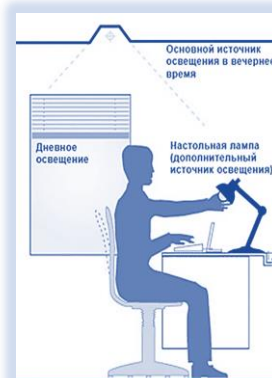
- перенапряжение зрительного анализатора, снижение остроты зрения, слезотечение, покраснение глаз, резь и боли и др., что связано с недостаточным или избыточным освещением рабочего места (наличие пульсации, бликов, динамических и статических теней, слепящих источников света), продолжительной работой на персональном компьютере.



Профилактические меры:

- обеспечить параметры освещенности рабочего места в соответствии с гигиеническими требованиями;
- при организации освещения рабочего стола стараться по максимуму использовать естественный свет, располагать столы как можно ближе к окнам, при этом окно не должно быть перед лицом или за спиной. Избегать попадания прямого света на монитор компьютера;
- обеспечить наличие в поле зрения работника матовых поверхностей, т.к. глянцевые или сверкающие материалы при попадании на них света бликуют, что повышает утомляемость;
- избегать теней в рабочей зоне, поверхность рабочего стола должна быть освещена равномерно;
- при необходимости дополнить рабочее место местным источником освещения (настольная лампа), но не располагать его на уровне глаз;

- оснастить окна раздвижными шторами, жалюзи, что позволит регулировать интенсивность проникающего света;
- своевременно обслуживать приборы освещения (влажная уборка рассеивателей (плафонов), замена неработающих источников света), осуществлять мытье окон;
- соблюдать рациональный режим труда и отдыха (работать с перерывами, не пренебрегать выполнением упражнений для глаз, позволяющих снять усталость, восстановить кровообращение и укрепить глазные мышцы).



- дискомфорт, связанный с неблагоприятным микроклиматом на рабочем месте (повышенная или пониженная температура воздуха в помещении, недостаточная скорость движения воздуха (спёртый, несвежий воздух, запах пищи), повышенная или пониженная относительная влажность воздуха).



Профилактические меры:

- обеспечить параметры микроклимата на рабочих местах в соответствии с гигиеническими требованиями;
- обеспечить наличие воздухообмена в помещении (наличие вентиляции) и поступление свежего воздуха в помещение — организовать систематическое проветривание, избегая при этом нахождения работников «на сквозняке»;
- своевременно обслуживать и проверять системы вентиляции и кондиционирования воздуха;
- организовать специальные места для приема пищи;
- обеспечить офисный климат-контроль (установить кондиционер, сплит-систему и др.), при этом исключить вероятность направления холодного или теплого воздуха на работников;



- для ношения в офисе выбирать одежду в соответствии с микроклиматом (тёплую или облегченную), в которой будет комфортно работать.

Риски, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса:

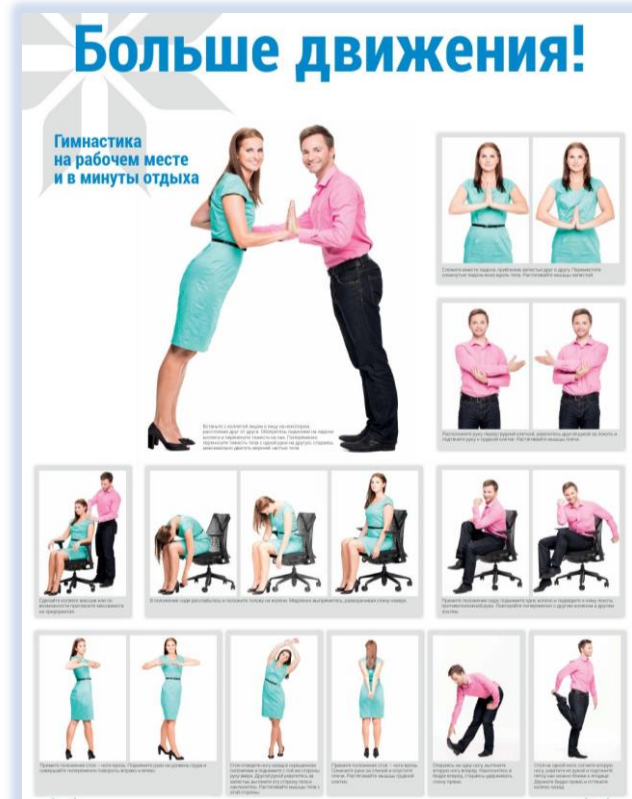
- боли в спине, шее, плечах и другие нарушения опорно-двигательного аппарата (остеохондроз), туннельный синдром запястий, в результате длительного нахождения в вынужденной рабочей позе;
- скелетно-мышечные нарушения (вывихи, растяжения, воспаление суставов в результате неправильного поднятия и переноса тяжестей, в том числе весом, превышающим допустимый для определённой категории работников).



Профилактические меры:

- соблюдать рациональный режим труда и отдыха;
- организовать рабочее место в соответствии с требованиями эргономики (обеспечить удобство мебели для удобной позы работника) и стремиться к формированию навыков правильной осанки;
- применять правильные способы поднятия и переноса тяжести (для снижения нагрузки на мышцы спины использовать ручные тележки, лифт, помощь коллег);
- по возможности чередовать рабочую позу;
- при работе за компьютером применять специальные подставки для рук;

- выполнять комплекс профилактических физических упражнений (производственную гимнастику).



- стресс на рабочем месте, что снижает память, концентрацию внимания и бдительность.



Профилактические меры:

- четко планировать и расставлять задачи по важности и срокам их исполнения со строгим следованием намеченному графику;
- равномерно распределять нагрузку (задачи) между работниками со стороны руководителя, по возможности оказывать коллегам поддержку и помощь в работе;
- грамотно организовать рабочее пространство работников и внутриорганизационную коммуникацию между ними;
- предупреждать психосоциальные риски и создавать благоприятную, дружественную атмосферу в коллективе, в том числе с помощью перерывов и бесед на нерабочие темы, корпоративных выездов на природу, банкетов и др.;
- использовать системы мотивации и поощрения работников за успехи и достижения (похвала, награда, премия);
- соблюдать режимы труда и отдыха, в том числе график отпусков.

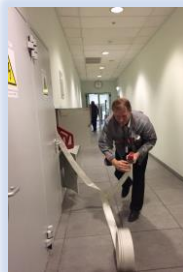
Риски, связанные с опасностью пожара:

- отравление продуктами горения;
- получение ожогов в результате воздействия открытого пламени;
- травмирование по причине воздействия осколков частей здания, конструкций, предметов при их разрушении;
- травмирование в результате возникшей паники и неконтролируемых действий со стороны окружающих.



Профилактические меры:

- своевременно проводить противопожарный инструктаж, а также практические тренировки по отработке действий работниками во время пожара и эвакуации из здания офиса;



- обеспечить необходимое количество первичных средств пожаротушения, своевременно проводить их техническое обслуживание и проверку;



- обеспечить наличие планов эвакуации, знаков пожарной безопасности и эвакуационных знаков, а также ознакомление с ними работников организации;



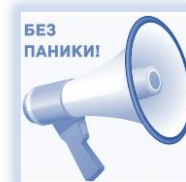
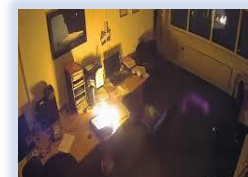
План и знаки, изготовленные из фотолюминесцентных материалов, обеспечат возможность самостоятельной эвакуации работников в случае аварийного отключения источников света.

- исключить загромождение путей эвакуации;
- обеспечить доступность и расположение на видных местах первичных средств пожаротушения;



НЕ
ЗАГРОМОЖДАТЬ

- не оставлять включенными приборы, уходя из офиса, поскольку в результате перегрева или короткого замыкания цепи может произойти пожар;



- во время эвакуации стараться сохранять спокойствие и не поддаваться панике.



Слаженные и отработанные совместные действия работников помогут сохранить здоровье и спасти жизнь.

Заключение



ВАЖНО

БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ



Охрана труда – дело всех и каждого

