

**Общество с ограниченной ответственностью
«Международный центр дополнительного
профессионального образования»
(ООО «МЦДПО»)**

Генеральный директор
ООО «МЦДПО»

_____ / К.В. Пустовая
“ ” _____ года

г. Москва

Инструкция

по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности обучающихся

1. Общие требования охраны труда

Настоящая инструкция регламентирует правила поведения обучающихся во время прохождения обучения в ООО «МЦДПО» (далее – Организация). Требования инструкции являются обязательными, отступления от нее не допускаются.

- 1.1. Обучение осуществляется дистанционно с применением компьютерной техники.
- 1.2. Обучающийся (слушатель) должен соблюдать следующие рекомендации при работе за компьютером:
 - 1.2.1. не рекомендуется работать за компьютером более 6 часов в день;
 - 1.2.2. рекомендуется делать перерывы в работе за компьютером продолжительностью 10 минут через каждые 50 минут работы;
 - 1.2.3. продолжительность непрерывной работы за компьютером без перерыва не должна превышать 2 часов;
- 1.3. Перед началом работы:
 - 1.3.1. отрегулируйте освещение на рабочем месте, убедитесь в отсутствии бликов на экране;
 - 1.3.2. убедитесь в исправности электропроводки, выключателей, штепсельных розеток, при помощи которых оборудование включается в сеть, наличии заземления компьютера, его работоспособности.
- 1.4. Во избежание повреждения изоляции проводов и возникновения коротких замыканий запрещается: вешать что-либо на провода, закрашивать и белить шнуры и провода, закладывать провода и шнуры за водопроводные трубы, за батареи отопительной системы, выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур (усилие должно быть приложено к корпусу вилки).
- 1.5. Чтобы исключить поражения электрическим током, запрещается:

- 1.5.1. часто включать и выключать компьютер без необходимости;
- 1.5.2. прикасаться к экрану монитора и тыльной стороне блоков компьютера;
- 1.5.3. прикасаться к частям компьютера и периферийного оборудования мокрыми руками;
- 1.5.4. работать с компьютером и периферийными приборами, если они имеют нарушения целостности корпуса, нарушения изоляции проводов, неисправную индикацию включения питания с признаками электрического напряжения на корпусе;
- 1.5.5. под напряжением проводить ремонт компьютеров и периферийного оборудования.
- 1.6. Ремонт электроаппаратуры должны производить только соответствующие специалисты с соблюдением необходимых технических требований;
- 1.6.1. очищать от пыли и загрязнений электрооборудование, когда оно находится под напряжением;
- 1.6.2. проверять работоспособность электрооборудования в непригодных для эксплуатации помещениях с токопроводящими полами, сырых, не позволяющих заземлить доступные металлические части;
- 1.6.3. при пользовании электроприборами касаться одновременно трубопроводов, батарей отопления, металлических конструкций, соединенных с землей.

2. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 2.1. При обнаружении неисправности немедленно обесточьте электрооборудование. Продолжать работу можно только после устранения неисправности.
- 2.2. При обнаружении оборвавшегося провода немедленно примите меры по исключению контакта с ним людей. Прикосновение к проводу опасно для жизни.
- 2.3. Во всех случаях поражения человека электрическим током немедленно вызывайте врача. До прибытия врача нужно, не теряя времени, приступить к оказанию первой помощи пострадавшему. Освободите пострадавшего от действия тока, обесточив соответствующее оборудование. Если пострадавший потерял сознание, освободите его от стесняющей одежды и обеспечьте приток свежего воздуха. При необходимости начните производить искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос», а также наружный массаж сердца. Продолжайте производить искусственное дыхание вплоть до прибытия врача.

3. Требования охраны труда по предотвращению пожара

- 3.1. На рабочем месте запрещается хранить огнеопасные вещества.
- 3.2. В помещениях запрещается: зажигать огонь; включать электрооборудование, если в помещении пахнет газом; курить; сушить что-либо на отопительных приборах; закрывать вентиляционные отверстия в электроаппаратуре.
- 3.3. При возникновении пожароопасной ситуации или возгорания немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную часть (при этом необходимо четко назвать адрес, место возникновения пожара) и принять все возможные меры для ликвидации возгорания и

предотвращения пожара, а также для других людей, находящихся в здании (помещении).

4. Требования охраны труда по окончании работы.

- 4.1. После окончания работы с компьютером необходимо обесточить все компьютеры, периферийное оборудование и электроприборы. В случае непрерывного производственного процесса нужно оставить включенным только необходимое оборудование.