

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №4 Шапсуг» муниципального образования «Тахтамукайский район»
Республики Адыгея**

Директор МБУ ДО «Спортивная школа №4 Шапсуг»
МО «Тахтамукайский район»
И.А. Наш

Итверждено
приказом № 5



**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для методиста МБУ ДО «Спортивная школа №4 Шапсуг»
МО «Тахтамукайский район»**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе 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. При работе методистом соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе на методиста возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и с компьютером;
- ионизирующие, неионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов.

1.4. Методист обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

1.5. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации школы.

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

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть: при люминесцентных лампах не менее 300лк (20 Вт/ кв. м), при лампах накаливания не менее 150 лк (48 Вт/кв. м).

2.2. Проветрить помещение и подготовить к работе необходимый инструмент и оборудование.

2.3. При использовании в работе электрических приборов и аппаратов (электрическая пишущая машинка, компьютер и др.) убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

3. Требования охраны труда во время работы

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

3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами и ненужными документами.

3.3. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.4. При работе с использованием электрической пишущей машинки соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током:

- не подключать к электросети и не отключать от нее пишущую машинку мокрыми и влажными руками;

- не оставлять включенную в электросеть пишущую машинку с работающим электродвигателем без присмотра.

3.5. При работе с использованием компьютера руководствоваться «Инструкцией по охране труда при работе с компьютером».

3.6. 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 познотонического 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. В случае появления неисправности в работе электрической пишущей машинки или компьютера, постороннего шума, искрения и запаха гари, немедленно отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом администрации школы. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. При возникновении пожара немедленно сообщить об этом администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить об этом администрации школы.

5. Требования охраны Труда по окончании работы

5.1. Отключить от электросети электрические приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.

5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные места для хранения документы, инструмент и оборудование.

5.3. Проветрить помещение, закрыть окна, фрамуге и выключить свет.