

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда «Сетевое и системное администрирование»**

#### **1. Общие требования по охране труда**

1.1. Настоящая инструкция определяет требования охраны труда для конкурсантов и экспертов (далее участники) регионального чемпионата WORLDSKILLS Россия в Смоленской области.

1.2. К работе в качестве участников допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Участники допускаются к самостоятельной работе только после прохождения вводного инструктажа по охране труда.

1.5. Во время работы на участника могут действовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- напряжение зрения, внимания;
- интеллектуальные, эмоциональные нагрузки;
- монотонность труда, длительные статические нагрузки;
- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени.

1.6. Участник обязан:

- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять требования настоящей инструкции по охране труда и других инструкций, знание которых обязательно в соответствии с должностными обязанностями;
- соблюдать противопожарный режим учреждения.

1.7. О любом происшествии и (или) несчастном случае на рабочем месте необходимо сообщить эксперту, находящемуся на площадке проведения соревнований.

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

2.1. Перед началом работы необходимо подготовить рабочую зону для безопасной работы:

- проверить оснащенность рабочего места, убрать лишние предметы;
- проверить, путем внешнего осмотра, достаточность освещенности.

2.2. Перед включением персонального компьютера (ноутбука) сухой тряпкой (салфеткой) очистить его экран и клавиатуру от пыли.

2.3. При обнаружении каких-либо недостатков и неисправностей сообщить об этом непосредственному руководителю и не приступать к работе до их устранения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Участник должен выполнять только ту работу, по которой прошел обучение и инструктаж по охране труда.

3.2. Во время работы необходимо содержать в чистоте и порядке рабочую зону, не захламлять ее.

3.3. На рабочем месте запрещается:

- качаться на кресле (стуле);
- вставать ногами на офисные кресла и любую другую подвижную мебель;
- использовать не по назначению канцелярские принадлежности, оргтехнику и другие приборы;
- прикасаться мокрыми руками к оргтехнике и другим электроприборам;
- натягивать и перегибать питающие кабели электроприборов и техники;
- разбирать оргтехнику и другие приборы, заниматься их ремонтом;
- закрывать вентиляционные отверстия оргтехники бумагой и другими предметами.

3.4. При перерывах в подаче электроэнергии необходимо отключать от электросети все электрооборудование.

3.5. При работе с персональным компьютером руководствоваться требованиями «Инструкции по охране труда для пользователей персональных компьютеров и видеодисплейных терминалов. И 014-2014».

3.6. При передвижении в здании Учреждения, пользоваться установленными проходами, не спешить, смотреть под ноги.

3.7. При передвижении пешком по улице – пользоваться, по возможности тротуарами, соблюдать требования Правил дорожного движения для пешеходов.

3.8. Во время движения на служебном транспорте – пристегиваться ремнями безопасности, не отвлекать водителя.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления несвойственных звуков (шума), запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации эксперту.

4.2. При травмировании, отравлении или внезапном заболевании прекратить работу, немедленно известить эксперта, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

4.3. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара имеющимися средствами пожаротушения, сообщить о происшествии эксперту, при необходимости, вызвать пожарную команду по телефону – 01.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТ**

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Выключить оргтехнику и другое электрооборудование.

5.3. Обо всех неисправностях и недостатках во время работы – сообщить эксперту.

**Главный эксперт**

**по компетенции**

**«Сетевое и системное**

**администрирование» \_\_\_\_\_ (Кудрявцева Татьяна Владимировна)**