СОГЛАСОВАНО

председатель первичной профсоюзной организации Костромской ГСХА

Т.Н. Белехова

«28» февраля 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО Костромская ГСХА

С.Ю. Зудин

«28» марта 2020г.

ИНСТРУКЦИЯ ИОТ-

по охране труда для студентов сельскохозяйственной академии, проходящих практику на дистанционной основе

1. Общие требования безопасности

1.1.Настоящая Инструкция определяет требования охраны труда для студентов академии, направленных для прохождения практики в дистанционной форме в период действия режима самоизоляции по причине распространения короновирусной инфекции.

1.2. Студенты, вышедшие на практику, допускаются к выполнению работы только при наличии установленного набора документов (договор, дневник, индивидуальное задание и т. п.).

1.3.Студенты, вышедшие на практику, до начала работы должны быть ознакомлены, с требованиями охраны труда при выполнении поставленных задач и использовании офисной техники, необходимых материалов, а также с профилактическими мерами против короновирусной инфекции, повторения приемов оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев (при получении травмы в период практики).

1.3. Каждый инструктаж студентов, выходящих на практику, должен заканчиваться обязательной подписью в листе ознакомления с инструкцией по охране труда. Инструктаж по охране труда проводится руководителями практики, при прохождении практики на предприятии — руководителями практики по месту ее прохождения.

1.4. Проведение всех видов инструктажей на предприятии или академии, кроме дистанционной формы, должно регистрироваться в журналах регистрации инструктажей с обязательными подписями получившего и проводившего инструктаж.

1.5. Каждому студенту, выходящему на практику, необходимо:

- знать меры профилактики противовирусной инфекции;
- знать место хранения медицинской аптечки;
- уметь оказать первую помощь при производственных травмах;
- уметь правильно действовать при возникновении пожара и в других экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- изучить планы эвакуации и расположение эвакуационных выходов в случае нахождения в общественном здании.

1.6. Студенту, проходящему практику дистанционно, следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор в гардеробной или иных местах, предназначенных для хранения верхней одежды;

- поддерживать в рабочем помещении порядок с соблюдением санитарно-гигиенического режима;

- не принимать пищу на рабочем месте.

1.7. Работа студентов при прохождении практики может сопровождаться наличием следующих опасных и вредных производственных факторов:

- работа на персональных компьютерах — ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зрительным напряжением;

- работа с электроприборами (приборы освещения, бытовая техника, принтер, сканер и прочие виды офисной техники) — повышенным значением напряжения электрической цепи;

1.8. Помещения, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных персональными компьютерами, следует оснащать солнецезащитными устройствами (жалюзи, шторы и пр.), исключающими возникновение на поверхности экрана бликов.

1.9. Все помещения с персональными компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.10. Запрещается применение открытых ламп (без арматуры) в установках общего и местного освещения.

1.11. Искусственное освещение на рабочих местах в помещениях с персональными компьютерами следует осуществлять в виде комбинированной системы общего и местного освещения.

1.12. Местное освещение должно обеспечиваться светильниками, установленными непосредственно на столешнице. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана более 300 лк. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк.

1.13. Для борьбы с запыленностью воздуха необходимо проводить влажную ежедневную уборку и регулярное проветривание помещения.

1.14. Рабочее место должно включать: рабочий стол, стул (кресло) с регулируемой высотой сиденья.

1.5. Студенты, проходящие практику, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований Инструкции, производственный травматизм и аварии, которые произошли по их вине в связи с выполняемой ими работой.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. При прохождении практики дистанционно вне дома (в офисном помещении) прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма, при этом:

- не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам;
- не садиться и не облокачиваться на ограждения и случайные предметы;
- обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования;
- запрещается приступать к работе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2.2. Осмотреть рабочее место и оборудование. Проверить оснащенность рабочего места необходимым для работы оборудованием, инвентарем, приспособлениями и инструментами. Убрать все лишние предметы.

2.3. Очистить экран дисплея персонального компьютера от пыли. Отрегулировать высоту и угол наклона экрана.

2.4. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места.

2.5. Отрегулировать кресло по высоте. Проверить исправность оборудования.

2.6. Убедиться, что в целях профилактики короновирусной инфекции рабочее место находится на расстоянии не менее 1 м, а поверхности обработаны дезинфицирующими средствами.

2.6. Замеченные недостатки и неисправности немедленно устранить. При невозможности самостоятельного устранения недостатков или неисправностей сообщить о них руководителю практики и до устранения неполадок и разрешения руководителя к работе не приступать.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. В связи с тем, что работа в дистанционном режиме преимущественно выполняется на компьютере, следует соблюдать ряд мер по предотвращению вредного влияния опасных и вредных производственных факторов на оператора.

3.2. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм (расстоянии вытянутой руки).

3.3. Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, и должен обеспечивать равномерную освещенность на поверхности 40 х 40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране монитора в направлении глаз работника.

3.4. Для снижения зрительного и общего утомления после каждых двух часов работы необходимо делать перерыв продолжительностью не менее 15 минут либо через каждый час работы – не менее 10 минут. Во время перерыва необходимо проводить гимнастические упражнения для глаз, двигательную гимнастику.

3.5. В течение всего рабочего дня необходимо содержать в порядке и чистоте рабочее место. В течение рабочей смены экран дисплея должен быть не менее одного раза очищен от пыли влажной салфеткой. Своевременно убирать с пола рассыпанные материалы, принадлежности, продукты, разлитую воду и пр.

36. Во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) компьютера при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.7. При работе с электроприборами и оргтехникой (персональные компьютеры, принтеры, сканеры, копировальные аппараты, факсы, бытовые электроприборы, приборы освещения):

3.7.1. Автоматические выключатели и электрические предохранители должны быть всегда исправны.

3.7.2. Изоляция электропроводки, электроприборов, выключателей, штепсельных розеток, ламповых патронов и светильников, а также проводов, с помощью которых включаются в электросеть электроприборы, должны быть в исправном состоянии.

3.7.3. Электроприборы необходимо хранить в сухом месте, избегать резких колебаний температуры, вибрации, сотрясений.

3.11. Для подогрева воды пользоваться сертифицированными электроприборами с закрытой спиралью и устройством автоматического отключения, с применением несгораемых подставок.

3.12. Запрещается:

- пользоваться неисправными электроприборами и электропроводкой;
- очищать от загрязнения и пыли включенные осветительные аппараты и электрические лампы;
- ремонтировать электроприборы самостоятельно;
- подвешивать электропровода на гвоздях, металлических и деревянных предметах, перекручивать провод, закладывать провод и шнуры из водопроводные трубы и батареи отопления, вешать что-либо на провода, вытягивать за шнур вилку из розетки;
- прикасаться одновременно к персональному компьютеру и к устройствам, имеющим соединение с землей (радиаторы отопления, водопроводные краны, трубы и т.п.), а также прикасаться к электрическим проводам, неизолированным и неогражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, предохранителей);
- наступать на переносимые электрические провода, лежащие на полу.

3.13. При перерыве в подаче электроэнергии и уходе с рабочего места выключать оборудование.

3.14. По пути к месту практики и обратно избегать экстремальных ситуаций на пути следования.

3.15. В связи с соблюдением мер профилактики заболеваемости противовирусной инфекции избегать мест большого скопления людей, применять масочный режим, по возможности исключить прямые контакты с людьми, а также соблюдать иные меры, рекомендованные на данный момент.

3.16. Соблюдать правила дорожного движения и правила поведения в транспортных средствах.

3.17. Соблюдать осторожность при обходе транспортных средств и других препятствий, ограничивающих видимость проезжей части.

3.18. В период неблагоприятных погодных условий (гололед, снегопад, туман) соблюдать особую осторожность.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В связи с распространением короновирусной инфекции необходимо учитывать следующее.

Коронавирусы — большое семейство вирусов, которые поражают органы дыхания и вызывают разные болезни: от простуды до пневмонии.

Коронавирус начинается как любой другой вирус или инфекция. Сначала появляются первые симптомы:

- *Повышенная утомляемость*. Пациент испытывает общее недомогание, вялость, отсутствие сил и энергии (аналогично тому, что мы испытываем при простуде и гриппе). Помимо общей слабости может появиться сильная головная боль и головокружение. Также коронавирус может поражать мышцы, и пациент испытывает боли в ногах и руках.
- *Сухой кашель*. По началу сухой кашель не вызывает сильного дискомфорта, но постепенно увеличивается и начинаются в грудной клетке и кашель принимает форму приступов.
- *Тяжесть дыхания*. Тяжесть в дыхании по статистике проявляется на 5 день после начала болезни. Изначально ощущается небольшая тяжесть и постепенно переходит в удушье.
- *Температура*. Температура поднимается до 37-38 градусов, как и при обычных простудных заболеваниях. Редко когда температура при коронавирусе поднимается выше 38 градусов.

Первые симптомы могут привести к осложнениям, таким как отит, синусит, бронхит, пневмония и другие болезни. Поэтому при появлении симптомов вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом, если повысилась температура, начался кашель, трудно дышать.

4.2. Студент, проходящий практику на дистанционной основе, в период самоизоляции и иных карантинных мероприятий обязан:

• регулярно мыть руки после посещения общественных мест, туалета, перед едой, просто в течение дня. Это убивает вирусы, которые попадают на поверхность кожи;

• не трогать лицо грязными руками, чтобы вирусы с кожи не попали в организм;

• соблюдать респираторную гигиену, при чихании или кашле прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой;

• держаться дистанцию в людных местах. Рекомендованная дистанция минимум 1 метр, особенно от людей с признаками заболевания;

• проветривать рабочее пространство. Спертый воздух – благоприятная среда для вирусов и других микробов;

• не давать подсыхать слизистым оболочкам носа. Регулярно промывать нос и увлажнять воздух в помещении;

• соблюдать режим труда и отдыха, выполнять физические нагрузки, гулять на воздухе, высыпаться и пить витамины.

4.3. Немедленно прекратить работу, отключить персональный компьютер, иное электрооборудование и доложить руководителю работ, если:

• обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;

• наблюдается повышенный уровень шума и повышенное тепловыделение при работе оборудования;

• мерцание экрана не прекращается;

• наблюдается прыганье текста на экране;

• чувствуется запах гари и дыма;

• прекращена подача электроэнергии.

4.4. Не приступать к работе до полного устранения неисправностей.

4.5. В случае пожара работники (в том числе и студенты, проходящие практику) должны немедленно прекратить работу, отключить электроприборы, закрыть окна, двери, вызвать пожарную команду, сообщить руководителю работ и покинуть помещение согласно плану эвакуации, закрывая рот подручными средствами индивидуальной защиты (платок, шарф и т. п., смоченные водой).

4.6. При обнаружении запаха газа в помещении:

- предупредить работников, находящихся в помещении, о недопустимости пользования открытым огнем, курения, включения и выключения электрического освещения и электроприборов;

- открыть окна (форточки, фрамуги) и проветрить помещение;

- при необходимости — вызвать работников аварийной газовой службы.

4.7. При травме в первую очередь

- освободить пострадавшего от травмирующего фактора,
- оказать первую помощь пострадавшему, поставить в известность руководителя работ, вызвать скорую помощь, и, по возможности, сохранить неизменной ситуацию до начала расследования причин несчастного случая.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Привести в порядок рабочее место. Для уборки мусора и отходов использовать щетки, совки и другие приспособления.

5.2. Отключить и обесточить оборудование.

5.3.Тщательно вымыть руки с мылом.

Разработчик:

специалист по охране труда С.Н. Румянцев

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

с Инструкцией по охране труда для студентов инженерно-технологического факультета, проходящих практику на дистанционной основе

(заполняется собственноручно)

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Курс, группа	Подпись
1	Эгилян Марина Сергеевна	514	