

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ КОМБИНАТ «ПРОФЦЕНТР»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель
первичной профсоюзной организации
МБОУ г.Керчи РК «МУК «Профцентр»


А.С.Митрощенко

«17» февраля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ г.Керчи РК «МУК «Профцентр»


В.А.Засекан

2026 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

для дистанционных работников

ИОТ Р-028

г.Керчь
2026

Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, межотраслевыми и отраслевыми нормативными актами по вопросам охраны труда с учетом специфики деятельности МБОУ г.Керчи РК «МУК «Профцентр».

Настоящая инструкция по охране труда предназначена для выполнения дистанционных с учетом специфики деятельности МБОУ г.Керчи РК «МУК «Профцентр» (далее - Работодатель) при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными Работодателем.

I. Общие требования охраны труда

1.1. Работники, занятые на дистанционной работе, должны иметь квалификацию, соответствующую характеру выполняемых работ.

1.2. Все вновь поступающие на работу допускаются к исполнению обязанностей только после прохождения медицинского осмотра.

1.3. Работники проходят инструктаж по охране труда независимо от квалификации, образования и стажа работы.

1.4. В процессе дистанционной работы с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными Работодателем, возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов, связанных с характером работы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- нервно-эмоциональное перенапряжение;
- гиподинамия;
- гипокинезия;
- познотоническое утомление.

1.5. Работники обязаны:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;
- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности, если это установлено трудовым договором;
- соблюдать меры пожарной безопасности и электробезопасности;
- соблюдать требования к эксплуатации оборудования, предоставленного Работодателем;
- использовать для выполнения работ защитное и предохранительное оборудование, предоставленное Работодателем;
- соблюдать правила личной гигиены.

1.6. При организации проведения работ Работодателем должен быть установлен порядок осуществления коммуникации и оценки состояния условий и охраны труда.

1.7. Работники обязаны немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении острого профессионального заболевания (отравления).

1.8. В случае получения травмы (микротравмы) работники обязаны поставить в известность непосредственного руководителя и обратиться за медицинской помощью.

II. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы Работники обязаны:

- подготовить рабочее место;
- отрегулировать освещение на рабочем месте;
- убедиться, что оборудование является безопасным и пригодным для использования;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- проверить правильность установки оборудования, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела;
- отметить время начала работы.

2.2. Обнаруженные нарушения требований безопасности труда должны быть устранены собственными силами.

III. Требования охраны труда во время работы

3.1. Работники, занятые на дистанционной работе, должны знать:

- телефоны экстренных служб;
- порядок коммуникации с Работодателем;
- график работы организации, контрагентов.

3.2. Работники, занятые на дистанционной работе, обязаны применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование и средства, предоставленные или рекомендованные Работодателем, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.3. Не допускать посторонних лиц к работе на оборудовании, предоставленном Работодателем.

3.4. Работники, занятые на дистанционной работе, должны соблюдать регламентированные перерывы при работе с компьютером. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа.

3.5. Во время регламентированных перерывов выполнять комплексы упражнений в целях снижения нагрузки.

3.6. Работникам, занятым на дистанционной работе, запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, других периферийных устройств;
- работать на компьютере при снятых кожных;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур;

IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При дистанционной работе возможны следующие аварийные ситуации:

- поломка (неисправность) и (или) неправильная эксплуатация используемых оборудования, инструментов и приспособлений, представляющие опасность для жизни и здоровья людей;
- аварийные ситуации в работе систем электроснабжения, теплоснабжения, водоснабжения, водоотведения, технологического и холодильного оборудования;
- аварийные ситуации при работе с вредными химическими веществами и дезинфицирующими средствами (пролив, разбрызгивание, нарушение работы вентиляции);
- аварийные ситуации на дорогах и дорожно-транспортные происшествия (при использовании автотранспорта);
- неблагоприятные метеоусловия при работе вне помещения (сильный ветер, гололед, туман, ледяной дождь, жара, сильный холод), повышающие риск травмирования работника;
- пожар;
- иные аварийные и (или) чрезвычайные ситуации.

4.2. Большинство аварийных ситуаций возникает из-за человеческого фактора (невнимательность, усталость, недостаточная профессиональная подготовка в области организации и безопасности труда), неудовлетворительной организации производственных (учебно-воспитательных) процессов, нарушений правил технического обслуживания и эксплуатации оборудования, инструментов, приспособлений, зданий и сооружений, нарушений требований охраны труда, режима труда и отдыха.

4.3. При возникновении аварийной ситуации прекратить работу, выключить оборудование, незамедлительно проинформировать лично или по телефону своего непосредственного или вышестоящего руководителя и далее выполнять их указания. При необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

4.4. По возможности с соблюдением мер собственной безопасности принять меры по устранению аварии или аварийной ситуации с целью предупреждения несчастных случаев. При наличии риска для жизни и здоровья никаких действий не предпринимать.

4.5. При поломке оборудования прекратить его эксплуатацию, обесточить, вызвать представителей технической службы, доложить руководству и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.6. При возникновении пожара действовать в соответствии с инструкцией о мерах пожарной безопасности. Незамедлительно сообщить о пожаре в пожарную охрану по телефону 01, 112: представившись, доложить о месте пожара и источнике огня. Проинформировать лично или по телефону свое руководство. Оказать необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации. Приступить к ликвидации очага пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения. При загорании электросетей и электрооборудования их необходимо обесточить. При наличии опасности для жизни немедленно покинуть место пожара.

4.7. При обнаружении загазованности помещения (появление запаха газа) прекратить работу, сообщить непосредственному и вышестоящему руководству, вызвать аварийную службу газового хозяйства, выключить электроприборы и электроинструменты, открыть окно или форточку. Покинуть здание, оказав необходимую помощь в эвакуации обучающихся, персонала и посетителей в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

4.8. При несчастном случае (травме) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме) незамедлительно проинформировать своего непосредственного руководителя.

4.9. В соответствии с действующим законодательством каждый работник обязан пройти обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве (ст. 215 Трудового кодекса РФ). Работник должен обладать навыками оказания первой помощи – это может спасти жизнь ему самому, а также другим людям в случае экстренной ситуации. В свою очередь

работодатель обязан обеспечить обучение своих работников оказанию первой помощи. Работники, не прошедшие такое обучение, к исполнению своих трудовых обязанностей не допускаются (ст. 214 Трудового кодекса РФ).

4.10. Первая помощь оказывается при следующих состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела верхних дыхательных путей;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

4.11. При указанных состояниях в соответствии с универсальным алгоритмом оказания первой помощи (утвержден 23.11.2022 Минздравом России) выполняются следующие мероприятия:

1. Проводят оценку обстановки и обеспечивают безопасные условия для оказания первой помощи:

- определяют угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- определяют угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- устраняют угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- прекращают действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- оценивают количество пострадавших (при необходимости);
- извлекают пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- перемещают пострадавшего (при необходимости).

2. Определяют наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания переходят к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания переходят к п. 3 Алгоритма.

3. Восстанавливают проходимость дыхательных путей:

- запрокидывают голову с подъемом подбородка;
- выдвигают нижнюю челюсть. Определяют признаки жизни;
- определяют наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- определяют наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания переходят к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания переходят к п. 4 Алгоритма.

4. Вызывают скорую медицинскую помощь по тел. 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне.

5. Начинают проведение базовой сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- давления руками на грудину пострадавшего;
- искусственного дыхания «Рот ко рту» или «Рот к носу» с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни переходят к п. 6 Алгоритма.

6. При появлении (наличии) признаков жизни выполняют мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- придают устойчивое боковое положение;
- запрокидывают голову с подъемом подбородка;
- выдвигают нижнюю челюсть.

7. Проводят обзорный осмотр пострадавшего и осуществляют мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- наложением давящей повязки;
- пальцевым прижатием артерии;

- прямым давлением на рану;
- максимальным сгибанием конечности в суставе;
- наложением жгута.

8. Проводят подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществляют вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и мероприятия по оказанию первой помощи:

- проводят осмотр головы;
- проводят осмотр шеи;
- проводят осмотр груди;
- проводят осмотр спины;
- проводят осмотр живота и таза;
- проводят осмотр конечностей;
- накладывают повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- проводят иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием изделий медицинского назначения);
- фиксируют шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием изделий медицинского назначения);
- прекращают воздействия опасных химических веществ на пострадавшего (промывают желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удаляют с поврежденной поверхности и промывают поврежденные поверхности проточной водой);
- проводят местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения.
- проводят термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придают пострадавшему оптимальное положение тела.

10. Постоянно контролируют состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывают психологическую поддержку.

11. Передают пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, сообщив медицинским работникам необходимую информацию о происшествии и пострадавшем.

V. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать в установленные места используемые инструменты и материалы. Выключить оборудование и электроприборы. Закрывать окна, форточки, выключить свет.

5.2. Снять, осмотреть и убрать в специально отведенные места рабочую одежду, обувь и СИЗ.

5.3. Вымыть руки теплой водой с мылом и вытереть насухо полотенцем, при необходимости провести дезинфекцию рук специальными дезинфицирующими растворами для рук.

5.4. Отметить время окончания работы.

Разработал:
Заместитель директора по УВР
Ответственный за организацию работы
по охране труда

Е.В.Чжан