

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»


ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для компетенции
"Сетевое и системное администрирование"
ИОТ 144-2019

Введена в действие с 14.03.2019 приказом № 104

Шатура
2019


СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома


Журавлев Г.Ф.
« 14 » марта 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ МО «ШЭТ»


Захаров В.Г.
« 14 » марта 2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для компетенции
"Сетевое и системное администрирование"
ИОТ 144-2019

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К самостоятельному выполнению практических работ (конкурсных заданий) по компетенции "Сетевое и системное администрирование" допускаются обучающиеся (участники) не моложе 15 лет, прошедшие инструктаж по охране труда в соответствии с действующей инструкцией, имеющие необходимые навыки по эксплуатации инструмента, приспособлений, совместной работы на оборудовании и не имеющие противопоказаний к выполнению практических работ (конкурсных заданий) по состоянию здоровья.
- 1.2. При работе с ПК (персональным компьютером) рекомендуется организация перерывов на 10 минут через каждые 45 минут работы.
- 1.3. При работе с ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:
 - *Физические*: повышенный уровень электромагнитного излучения; повышенный уровень статического электричества; повышенная яркость светового изображения; повышенный уровень пульсации светового потока; повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенный уровень прямой и отраженной блёскости;
 - *Психофизиологические*: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.
- 1.4. Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время выполнения работ (заданий) алкогольные напитки, а также приходить на площадку выполнения работ (заданий) в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.
- 1.5. В помещении (на конкурсной площадке) проведения практических работ (конкурсных заданий) должна находиться аптечка первой помощи, укомплектованная изделиями медицинского назначения, ее необходимо использовать для оказания первой помощи, самопомощи в

случаях получения травмы.

1.6. Знаки безопасности, используемые на рабочем месте, для обозначения присутствующих опасностей:

- Огнетушитель
- Указатель выхода
- Указатель запасного выхода
- Аптечка первой медицинской помощи
- Запрещается курить



- 1.7. При работе с ПК обучающиеся (участники) должны соблюдать правила личной гигиены.
- 1.8. Работа в помещении (на площадке) проведения работ (заданий) разрешается исключительно в присутствии руководителя работ (мастера п/о, эксперта).
- 1.9. Не допускается присутствие на площадке посторонних лиц.
- 1.10. По всем вопросам, связанным с работой компьютера следует обращаться к руководителю работ (мастеру п/о, эксперту).
- 1.11. Обучающиеся (участники) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение (площадка) для проведения практических работ (конкурсных заданий) снабжается порошковыми или углекислотными огнетушителями.
- 1.12. При неисправности оборудования или инструмента – прекратить работу и сообщить об этом руководителю работ (мастеру п/о, эксперту).
- 1.13. Обучающиеся (участники), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, отстраняются от выполнения работ (заданий).
- 1.14. О каждом несчастном случае или болезни обучающегося (участника) пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить руководителя работ (мастера п/о, эксперта).
- 1.15. Ответственность за несчастные случаи, происшедшие в помещении для проведения задания, несут лица, как непосредственно нарушившие правила безопасной работы, так и лица административно-технического персонала, которые не обеспечили:
- выполнение организационно-технических мероприятий, предотвращающих возможность возникновения несчастных случаев;

- соответствие рабочего места требованиям охраны труда;
- проведение обучения безопасным методам работы.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом выполнения работ (заданий) обучающиеся (участники) должны выполнить следующее:

- 2.1. Ознакомиться с инструкцией по охране труда, с планами эвакуации при возникновении пожара, местом расположения медицинского кабинета (аптечки).
- 2.2. Внимательно изучить содержание и порядок проведения практической работы (конкурсного задания), а также безопасные приемы его выполнения.
- 2.3. По окончании ознакомительного периода, обучающиеся (участники) подтверждают свое ознакомление со всеми процессами, подписав лист прохождения инструктажа на рабочем месте при работе на оборудовании.
- 2.4. Подготовить рабочее место:
 - 2.4.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.
 - 2.4.2. Убедиться в достаточной освещенности.
 - 2.4.3. Проверить правильность установки стола, стула, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см). При необходимости, обратиться к руководителю работ (мастеру п/о, эксперту) для устранения неисправностей в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.
 - 2.4.4. Рабочие столы должны быть размещены таким образом, чтобы экраны мониторов были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора.
 - 2.4.5. Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места.
 - 2.4.6. Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.).
- 2.5. Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование (включить общее питание, периферийные устройства, системный блок); убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.

- 2.6. Обучающимся (участникам) не допускается приступать к выполнению работ (заданий) при обнаружении неисправности оборудования. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить руководителю работ (мастеру п/о, эксперту) и до устранения неполадок к выполнению работ (заданий) не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. В течение всего времени выполнения работ (заданий) со средствами компьютерной и оргтехники обучающиеся (участники) обязаны:
- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
 - следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты;
 - выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования;
 - соблюдать, установленные расписанием, перерывы в выполнении работ (заданий), выполнять рекомендованные физические упражнения с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата. Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов не должна превышать 1-го часа.
- 3.2. **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ** обучающимся (участникам) во время выполнения работ (заданий):
- отключать/подключать/переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
 - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
 - прикасаться к задней панели ПК (процессора, монитора, моноблока, оргтехники) при включенном питании;
 - отключать электропитание во время выполнения программы, процесса;
 - допускать попадание влаги, грязи, сыпучих веществ на устройства средств компьютерной и оргтехники;
 - производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
 - производить самостоятельно вскрытие и заправку картриджами принтеров или копиров;
 - работать со снятыми кожухами устройств компьютерной и оргтехники;
 - располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.
- 3.3. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.
- 3.4. При выполнении модулей практического (конкурсного) задания обучающимися (участниками), руководителю работ (мастеру п/о,

- эксперту) необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними разговорами и делами без необходимости, не отвлекать других экспертов и обучающихся (участников).
- 3.5. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение конкурсного дня должно быть не более 6 часов. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.
- 3.6. При неисправности инструмента и оборудования – прекратить выполнение задания и сообщить об этом руководителю работ (мастеру п/о, эксперту).
- 3.7. Руководителю работ (мастеру п/о, эксперту) во время работы с оргтехникой необходимо:
- обращать внимание на символы, высвечивающиеся на панели оборудования, не игнорировать их;
 - не снимать крышки и панели, жестко закрепленные на устройстве. В некоторых компонентах устройств используется высокое напряжение или лазерное излучение, что может привести к поражению электрическим током или вызвать слепоту;
 - не производить включение/выключение аппаратов мокрыми руками;
 - не ставить на устройство емкости с водой, не класть металлические предметы;
 - не эксплуатировать аппарат, если он перегрелся, стал дымиться, появился посторонний запах или звук;
 - не эксплуатировать аппарат, если его уронили или корпус был поврежден;
 - вынимать застрявшие листы только после отключения устройства из сети;
 - перемещать аппараты только при отключении их от сети;
 - все работы по замене картриджей, бумаги производить только после отключения аппарата от сети;
 - руководствоваться требованиями инструкций по эксплуатации заводов-изготовителей компьютерной и оргтехники;
 - обязательно мыть руки теплой водой с мылом после каждой чистки картриджей, узлов и т.д.;
 - просыпанный тонер, носитель немедленно собрать пылесосом или влажной ветошью.
- 3.8. При нахождении на конкурсной площадке руководителю работ (мастеру п/о, эксперту) следует:
- при необходимости одеть средства индивидуальной защиты;

- передвигаться по конкурсной площадке не спеша, не делая резких движений, смотря под ноги;

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственно руководителю работ (мастеру п/о, эксперту).
- 4.2. В случае возникновения зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, следует ограничить время работы с персональным компьютером и другой оргтехникой, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера и другой оргтехники.
- 4.3. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, немедленно прекратить работу и отключить питание.
- 4.4. При поражении пользователя электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.
- 4.5. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить руководителю работ (мастеру п/о, эксперту), позвонить в пожарную часть, после чего приступить к тушению пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения.
- 4.6. При обнаружении очага возгорания в помещении (на площадке) проведения работ (заданий) необходимо любым возможным способом постараться загасить пламя в "зародыше" с обязательным соблюдением мер личной безопасности.
- 4.7. При возгорании одежды попытаться сбросить ее. Если это сделать не удастся, упасть на пол и, перекатываясь, сбить пламя. Необходимо накрыть горящую одежду куском плотной ткани, облить водой. Не допускается бежать – бег только усилит интенсивность горения.
- 4.8. В загоревшемся помещении не следует дожидаться, пока приблизится пламя. Основная опасность пожара для человека – дым. При наступлении признаков удушья лечь на пол и как можно быстрее ползти в сторону эвакуационного выхода.
- 4.9. При несчастном случае или внезапном заболевании (плохом самочувствии) необходимо в первую очередь отключить питание электрооборудования, сообщить о случившемся руководителю работ (мастеру п/о, эксперту), который должен принять мероприятия по оказанию первой помощи пострадавшему, вызвать скорую медицинскую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- 4.10. При обнаружении взрывоопасного или подозрительного предмета не подходить близко к нему, предупредить о возможной опасности находящихся поблизости ответственных лиц.
- 4.11. При происшествии взрыва необходимо спокойно уточнить обстановку и действовать по указанию должностных лиц, при необходимости эвакуации, эвакуировать участников и других экспертов с конкурсной площадки, взять с собой документы и предметы первой необходимости, при передвижении соблюдать осторожность, не трогать поврежденные конструкции, оголившиеся электрические провода. В разрушенном или поврежденном помещении не следует пользоваться открытым огнем (спичками, зажигалками и т.п.).

5. Требования охраны труда по окончании работ

- 5.1. После окончания работ каждый обучающийся (участник) обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:
- произвести завершение всех выполняемых на ПК задач;
 - отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации данного оборудования (выключить системный блок, периферийные устройства, общее питание);
 - в любом случае следовать указаниям руководителя работ (мастера п/о, эксперта).
- 5.2. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.
- 5.3. Обо всех замеченных неполадках и неисправностях оборудования, и других факторах, влияющих на безопасность выполнения работ (заданий), необходимо сообщить руководителю работ (мастеру п/о, эксперту и др.).

Ведущий специалист по охране труда

О.В. Бурцева

Начальник информационно-технического
отдела

А.А. Лаптев

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ИТ

А.Б. Бурцев

Заместитель директора по безопасности

А.Н. Галат