

**Областное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения Беловского района Курской области»**

Согласовано:  
Председатель собрания  
Трудового коллектива

  
В.П. Бобракова  
«25» марта 2021 г.

Утверждаю:  
Директор ОБУСО «КЦСОН  
Беловского района»



  
А.Н. Некрасова  
«25» марта 2021 г.

**ИНСТРУКЦИЯ № 13  
по охране труда для электробезопасности**

## 1. Общие положения

1.1. В процессе труда на работника ПК оказывают действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

*физические:*

- повышенные уровни электромагнитного излучения, энергия ВЧ, УВЧ, СВЧ диапазонов может вызвать нарушения в сердечно-сосудистой, эндокринной системах, изменение нервной системы и другие заболевания;
  - пониженная контрастность, может привести к перенапряжению зрительных анализаторов;
  - повышенный уровень инфракрасного излучения, может привести к заболеваниям органов зрения и изменениям состояния центральной нервной системы;
  - повышенный уровень статического электричества, действие фактора - разряды накопленного статического электричества могут привести к заболеванию нервной системы, быть причиной воспламенения горючих веществ, пожаров, взрывов;
  - пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны, пониженная влажность воздуха вызывает неприятное ощущение сухости слизистых оболочек дыхательных путей, затрудняет дыхание, при повышенной влажности воздуха затрудняется теплообмен организма человека с окружающей средой;
  - пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны, повышенная подвижность воздуха вызывает потерю организмом тепла и может быть причиной простудных заболеваний, пониженная подвижность воздуха (повышенное содержание в воздухе пыли), вызывает повышенную утомляемость работников, головокружение;
  - повышенный уровень шума, действие этого фактора способствует снижению остроты слуха, нарушению функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем;
  - повышенный или пониженный уровень освещенности, при недостаточности освещенности рабочей зоны возникает зрительное утомление, боль в глазах, общая вялость которые приводят к снижению внимания;
  - повышенный уровень прямой и отраженной блескости. Действие фактора - находящиеся в поле зрения открытые лампы (прямая блескость) приводят к быстрому утомлению зрения. Отраженная блескость, создаваемая рабочими поверхностями, обладающими большим коэффициентом зеркального отражения по направлению к глазу работника, вызывает ослепленность и ведет к увеличению утомления зрения, появлению головной боли, ощущению рези в глазах;
  - неравномерность распределения яркости в поле зрения, недостаток освещения может привести к световому голоданию организма человека;
  - повышенное значение напряжения в электрической сети, замыкание которой может произойти через тело человека. Действие фактора- несоблюдение правил по электробезопасности может вызвать местные поражения организма человека электрическим током (ожоги, механические повреждения и т. п.) или электрический удар;
- психофизиологические:*
- напряжение зрения;
  - напряжение внимания;
  - интеллектуальные нагрузки;
  - эмоциональные перегрузки, вследствие чего возможны заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - длительные статические нагрузки;
  - монотонность труда приводит к повышению утомляемости, снижению внимания, и, как следствие, к возможности травмирования работника;
  - большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;
  - нерациональная организация рабочего места.



Электрический ток может вызвать тепловые ожоги, потерю сознания, остановку дыхания, а в некоторых случаях - мгновенную смерть.

1.2. Работник допускается к самостоятельной работе, после прохождения вводного и первичного инструктажи по охране труда на рабочем месте, обучения приемам и методам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев.

1.3. Проверка знаний настоящей инструкции для работников проводится один раз в год.

1.4. Работник обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения руководства Центра, требования по охране труда, бережно относиться к имуществу.

1.5. Работник должен выполнять свои обязанности в рабочее время согласно своим должностным обязанностям, Уставу Центра.

1.6. Общие сведения по электробезопасности :

опасный для жизни человека ток – 0,05 А, смертельный – 0,1 А ;  
опасное напряжение – 36 В.

1.7. Запрещается работа на оборудовании при:

- отсутствию заземления;
- нарушенной изоляции;
- неисправностях.

1.8. Применяемые средства защиты должны быть своевременно проверены, и иметь штамп проверки.

1.9. Требования настоящей инструкции являются обязательными. Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Работник перед началом работы с электрооборудованием (ПК, сканер, принтер) должен произвести:

- 1) Осмотр электрооборудования.
- 2) Проверку внешним осмотром исправности кабеля (шнура).
- 3) Проверку четкости работы выключателя питания компьютера.
- 4) Работник обязан доложить руководителю при обнаружении дефектов электрооборудования и не эксплуатировать его в неисправном состоянии.
- 5) Включение электрооборудования производить вставку исправной вилки в исправную специальную розетку для бытовых приборов.
- 6) Работник во время работы с электрооборудованием обязан поддерживать порядок на рабочем месте.

2.2. Запрещается: пользоваться самодельными бытовыми электроприборами, питающими шнурами без штепсельных вилок, электроустройствами с открытыми токопроводящими частями. Запрещается осматривать бытовые и другие электроприборы, если они включены в питающую сеть. При работе электрооборудования запрещается:

- 1) Оставлять включенное электрооборудование без надзора.
- 2) Передавать электрооборудование лицам, не имеющим право работать с ним.
- 3) Ударять по электрооборудованию.
- 4) Снимать средства защиты.
- 5) Дергать за подводящий провод для отключения.
- 6) Держать палец на выключателе при переносе электрооборудования.
- 7) Натягивать, перекручивать и перегибать подводящий кабель.
- 8) Ставить на кабель (шнур) посторонние предметы.
- 9) Допускать касание кабеля (шнура) горячими или теплыми предметами.
- 10) Производить разборку или ремонт электрооборудования.

2.3 Работник обязан выполнять с электрооборудованием только ту работу, для которой предназначено оборудование.

2.4. Если во время работы обнаружится неисправность электрооборудования или работающий с ним почувствует хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и неисправное оборудование должно быть сдано для проверки или ремонта.

2.5. Отключение электрооборудования необходимо производить:

- при перерыве в работе и при перерыве в подаче электроэнергии;
- при обнаружении каких – либо неисправностей
- при окончании рабочего процесса.

2.6. Работник обязан отключить электрооборудование, вынув исправную вилку из исправной розетки.

### **3. Действия работников в аварийных ситуациях**

Работник обязан:

3.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления гари сообщить об аварийной ситуации руководителю и в пожарную службу по телефону 01 или 112.

3.2. При любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать, представителя отдела информационных технологий.

3.3. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить руководителю.

3.4. Не приступать к работе на ПК до устранения неисправности.

3.5. При получении травм или внезапном заболевании - немедленно известить своего руководителя, который должен организовать первую доврачебную помощь и вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «03» или 112.

3.6. При несчастном случае следует в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, при этом нужно следить за тем, чтобы самому не попасть под действие этого фактора, оказать пострадавшему первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь или отправить пострадавшего в больницу, после чего сообщить руководителю.

### **4. Требования безопасности после завершения работы**

4.1. Работник обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПК:

- 1) Произвести закрытие всех активных задач.
- 2) Убедиться, что в дисководах нет дискет и дисков.
- 3) Выключить питание системного блока (процессора).
- 4) Выключить питание всех периферийных устройств.
- 5) Отключить блок питания.

4.2. Работник обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место и выполнять несколько упражнений для глаз и пальцев рук на расслабление.

4.3. Работник обязан по окончании работы (при длительных перерывах более одного часа) или уходя с работы вынуть исправную вилку из исправной розетки.



4.4. Отключить электроприбор выключателем и сообщить руководителю об имеющихся замечаниях.

## **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при работе с электрическим током и оказания первой помощи**

5.1. Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением, вызывает в большинстве случаев судорожное сокращение мышц, поэтому пострадавший не может сам выпустить провод, если он держит его в руках.

Необходимо прервать электрический ток, если пострадавший продолжает находиться под его воздействием (отключить питание, если это не угрожает здоровью).

При этом необходимо учесть следующее:

-одновременно может выключиться электрическое освещение, поэтому в ночное время необходимо обеспечивать освещение от другого источника;

- пострадавший может упасть, если он находится на высоте, в этом случае должны быть приняты меры, обеспечивающие безопасность при падении пострадавшего;

-непосредственное прикосновение к человеку, находящемуся под током, опасно для оказывающего помощь, так, как он сам может попасть под напряжение.

В том случае, когда не удается быстро отключить ток, пострадавшего надо отделить от провода или токоведущей части оборудования сухой деревянной палкой, доской, веревкой. Пользоваться в этом случае металлическими или мокрыми предметами нельзя.

Оказывающий помощь должен принять меры личной безопасности: надеть резиновые перчатки, калоши.

Резиновые перчатки можно заменить сухой шёлковой или шерстяной тканью (шарф, суконная кепка), а вместо резиновой обуви подложить под ноги автомобильную шину или камеру, сухую доску, сухую одежду и т.д.

Пострадавшего иногда можно оттащить от токоведущих частей взяв его за одежду (при условии, что она сухая и не прилегает к телу пострадавшего), например за полы пиджака или пальто, избегая при этом прикосновения к окружающим металлическим предметам и к телу пострадавшего. Если электрический ток проходит через тело пострадавшего в землю, и он судорожно сжимает в руках один провод, рекомендуется подсунуть под ноги пострадавшего сухую доску, чтобы прервать ток.

5.2. После освобождения пострадавшего от действия электротока необходимо убедиться, не потерял ли он сознание и есть ли у него дыхание и пульс. Помощь нужно оказывать срочно и энергично до прибытия врача.

5.3. Если пострадавший потерял сознание, но дыхание сохранилось, его следует удобно уложить, расстегнуть стесняющую одежду, создать приток свежего воздуха и обеспечить полный покой. Пострадавшему надо дать понюхать нашатырный спирт, сбрызнуть лицо водой, растереть и согреть тело.

5.4. При отсутствии дыхания нужно немедленно делать искусственное дыхание и массаж сердца.

5.5. Наиболее эффективный способ искусственного дыхания - «рот в рот» непосредственно или при помощи S-образной трубки.

5.6. Перед началом искусственного дыхания необходимо убедиться в проходимости верхних дыхательных путей, которые могут быть закрыты запавшим языком или накопившейся слизью. При нарушении проходимости дыхательных путей голову пострадавшего необходимо повернуть набок, удалить слизь и, если имеются зубные протезы, вынуть их изо рта.

Затем пострадавшего укладывают на спину, освобождают грудь от стесняющей дыхание одежды, под лопатки подкладывают небольшой валик. Голову следует запрокинуть так, чтобы подбородок находился на одной линии с шеей, (что обеспечивает проходимость верхних дыхательных путей). После быстрой подготовки приступают к

искусственному дыханию. Оказывающий помощь делает глубокий вдох и, прижав свой рот через марлю плотно ко рту пострадавшего, вдует в его легкие воздух. Как только грудная клетка пострадавшего достаточно расширится, вдутье прекращают. Пострадавший производит пассивный вдох, а оказывающий помощь снова делает глубокий вдох и повторяет вдутье. Частота вдутье 14-16 вдутье в минуту.

5.7. Массаж сердца (закрытый) осуществляется следующим образом: пострадавший лежит на спине на чем-либо твердом, например, на полу, а оказывающий помощь занимает место сбоку. Ладонь одной руки кладут на нижнюю треть грудины, другой - на тыльную поверхность первой. Энергичными толчками обеих рук смещают переднюю стенку грудной клетки на 4-5 см в сторону позвоночника. Во время массажа следует избегать грубых толчков, чтобы не вызвать перелома ребер и повреждения внутренних органов. Массаж сердца следует производить ритмично с частотой 60 сдавливаний в минуту до появления пульса на сонной и бедренной артериях (сонная артерия хорошо прощупывается в области передней боковой поверхности шеи в верхней трети, бедренная в - паховой области).

Массаж сердца необходимо сочетать с искусственным дыханием. На каждый акт дыхания приходится 4-5 толчков в области сердца.

Удобнее, когда искусственное дыхание и массаж производят два человека (один делает искусственное дыхание, другой - массаж). При этом в момент вдутье воздуха, массаж сердца прекращается.

Исполнитель: Гурьев