

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для системного администратора

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К выполнению работ допускаются лица, достигшие 18 лет, годные по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж и первичный инструктаж на площадке соревнований. Женщины со времени установления факта беременности и во время кормления грудью ребенка к выполнению конкурсных работ не допускаются.
- 1.2. Конкурсантам необходимо:
 - соблюдать требования пожарной и электробезопасности;
 - выполнять требования охраны труда и пожарной безопасности, требования к эксплуатации электроприборов и оборудования;
 - бережно относиться к полученным средствам индивидуальной защиты.
- 1.3. На конкурсанта могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:
 - физические перегрузки;
 - работа на высоте;
 - повышенные уровни электромагнитного излучения;
 - повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
 - повышенный уровень инфракрасного излучения;
 - повышенный уровень статического электричества;
 - повышенное содержание положительных и отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
 - повышенный или пониженный уровень освещенности;
 - повышенный уровень прямой и отраженной блескости;
 - повышенный уровень ослепленности;
 - неравномерность распределения яркости в поле зрения;
 - повышенная яркость светового изображения;
 - повышенный уровень пульсации светового потока;
 - повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
 - повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны.
- 1.4. Конкурсанту необходимо:
 - знать пути эвакуации при авариях или пожаре, места размещения первичных средств пожаротушения, уметь их применять;
 - знать местоположение средств оказания первой (доврачебной) помощи, уметь оказывать первую (доврачебную) помощь пострадавшим при несчастном случае.
- 1.5. Конкурсантам запрещается принимать пищу на рабочем месте, курить в неустановленном для этого месте.
- 1.6. В случае обнаружения при подготовке к выполнению конкурсного задания или в процессе его выполнения неисправностей рабочих мест, инструмента, средств индивидуальной защиты, а также каких-либо опасностей вблизи этих мест следует сообщить об этом непосредственному руководителю соревнований и в дальнейшем выполнять его указания.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Перед началом соревнований конкурсант обязан:
 - осмотреть и привести в порядок рабочее место;

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
 - проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
 - проверить исправность питающих проводов оборудования и отсутствие на них оголенных участков;
 - убедиться в наличии защитного заземления и подключения экранного проводника к корпусу процессора;
 - протереть специальной салфеткой поверхность экрана;
 - проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, 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.
- 2.2. Конкурсанту запрещается приступать к выполнению конкурсных заданий:
- при отсутствии гигиенического сертификата на дисплейный терминал, включающего оценку визуальных параметров;
 - при наличии информации о несоответствии параметров данного оборудования требованиям санитарных норм;
 - при отключенном заземляющем проводнике защитного фильтра;
 - при обнаружении неисправности оборудования (треск, шум, вибрации, задымление);
 - при отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи в радиусе выполнения работ.

2.3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. В течение всего времени соревнований содержать в порядке и чистоте рабочее место.
- 3.2. Держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы приборы и персональные компьютеры.
- 3.3. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.
- 3.4. Соблюдать правила эксплуатации всего оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 3.5. Соблюдать расстояние от глаз до экрана персонального компьютера в пределах 60 - 70 см.
- 3.6. Следить за тем, чтобы не загромождались проходы между оборудованием, приборами и рабочими местами, а также пути эвакуации
- 3.7. Используемое оборудование должно содержаться в исправном состоянии, размещаться в предусмотренных технологическим процессом местах, не мешать работе, свободному проходу. Оборудование должно быть безопасным при монтаже (демонтаже), эксплуатации, ремонте, транспортировании и хранении, при использовании отдельно или в составе технологических комплексов и систем.
- 3.8. На все виды используемого в работе оборудования должны быть инструкции по эксплуатации, содержащие требования по безопасности обслуживания.
- 3.9. Оборудование должно использоваться по назначению и применяться в условиях, установленных предприятием-изготовителем.
- 3.10. Не разрешается эксплуатация оборудования без предусмотренных их конструкцией ограждающих устройств, предохранительных устройств, блокировок, систем сигнализации и других средств коллективной защиты работников.
- 3.11. Переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств производить только при выключенном питании.
- 3.12. Приступать к работе на неисправном оборудовании допускается только в случае устранения нарушений в работе оборудования.

3.13. Конкурсанту во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока/коммутатора/маршрутизатора при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- пользоваться неисправным оборудованием и периферийными устройствами;
- выполнять работу на высоте с настилов и на случайных подставках (ящиках, стульях и т.п.).

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. В любых аварийных ситуациях или при возникновении опасности для жизни и здоровья конкурсантов следует остановить работу, сообщить непосредственному руководителю соревнований, принять меры к устранению таких ситуаций и опасностей.
- 4.2. В случае возгорания немедленно прекратить работу, отключить электрооборудование, вызвать пожарную охрану, сообщить непосредственному руководителю соревнований и администрации организации, принять меры к эвакуации из помещения. При ликвидации загорания необходимо использовать первичные средства пожаротушения, принять участие в эвакуации людей. При загорании электрооборудования применять только углекислотные огнетушители или порошковые.
- 4.3. В случае получения травмы конкурсант обязан прекратить работу, поставить в известность непосредственного руководителя соревнований и вызвать скорую медицинскую помощь или обратиться в медицинское учреждение.
- 4.4. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем немедленного отключения электроустановки рубильником или выключателем. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо пострадавшего освободить с помощью диэлектрических перчаток, при этом необходимо следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением. После освобождения пострадавшего от действия тока необходимо оценить его состояние, вызвать скорую медицинскую помощь и до прибытия врача оказывать первую доврачебную помощь.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании выполнения конкурсных заданий конкурсант обязан:

- отключить питание системного блока;
- отключить питание всех периферийных устройств;
- осмотреть и привести в порядок рабочее место.