

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ И ОХРАНЫ ТРУДА В ОФИСЕ

**Методические рекомендации по
идентификации опасностей
и минимизации риска их
возникновения**



*Управление кадров
Служба охраны труда*

Содержание

- Введение
- Классификация опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников офиса
- Риски, связанные с механическими опасностями
- Риски, связанные с термическими опасностями
- Риски, связанные с опасностью поражения электрическим током
- Риски, связанные с возможностью падения работников или предметов с высоты
- Риски, связанные с недостатками в организации рабочего места
- Риски, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса
- Риски, связанные с опасностью пожара
- Заключение



Введение

Нередко среди работодателей и работников распространено мнение, что работа в офисе абсолютно безопасна. Однако, это ошибочное мнение, даже в современном и обустроенном здании существуют опасные факторы, которые могут привести к травмированию работников.

В обычной офисной рутине большинство работников не задумываются о рисках, которые могут привести к повреждению их здоровья.

Кабинеты и офисы – это не строительная площадка и не цех со сложной технологической линией, но работодателю также необходимо проводить идентификацию существующих в них опасностей с последующей разработкой мер по профилактике несчастных случаев в офисе.

Для создания максимально безопасной рабочей обстановки (достижения уровня «нулевого травматизма») необходимо организовать работу по выявлению всех имеющихся на рабочих местах опасностей, их исключению, а при невозможности - снижению уровня создаваемого ими профессионального риска.

Основанием для идентификации опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, и минимизации риска их возникновения независимо от вида деятельности организации (производственная или непроизводственная сфера) являются требования Трудового кодекса Российской Федерации и Типового положения о системе управления охраной труда, утвержденного Минтрудом России.

Задача работодателя - создать и оборудовать рабочее место так, чтобы предотвратить несчастные случаи, а также обеспечить выполнение санитарно-гигиенических требований и требований пожарной безопасности.

Задача работника - неуклонно выполнять требования безопасности труда на рабочем месте.



Классификация опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников офиса

Опасности классифицируются на:

1. *Механические*
2. *Термические*
3. *Электрические*

И все они связаны с:

- Возможностью падения работников или предметов с высоты
- Организацией рабочего места
- Воздействием тяжести и напряженности трудового процесса
- Возможностью возникновения пожара



Риски, связанные с механическими опасностями:

1. Порезы кромкой бумаги, другие проникающие ранения или «накальвания» при неосторожном использовании канцелярского ножа, скрепок и прочих канцелярских принадлежностей, а также резаком (гильотиной) для бумаг.

Профилактические меры:

- ❑ После использования канцелярского ножа убирать лезвие, а так же убирать на место другие острые предметы.
- ❑ Не пользоваться острыми предметами влажными руками, в том числе, только что смазанными кремом для рук.
- ❑ Для удаления скоб с бумаги использовать антистеплеры (скобоудалители).
- ❑ Для хранения канцелярских принадлежностей использовать органайзеры, острые предметы хранить остриём вниз.



2. Травмирование конечностей или наматывание волос, частей одежды (рукава, галстука, платка и др.), ювелирных украшений при использовании оборудования с вращающимися частями (принтер, шредер и т.п.).



Профилактические меры:

- ❑ При работе с оборудованием, которое имеет вращающиеся элементы, следить за тем, чтобы края одежды были застёгнуты, украшения или платок не свисали, волосы были собраны.
- ❑ Соблюдать требования безопасности, предусмотренные инструкцией по эксплуатации (руководством пользователя).
- ❑ Не заниматься ремонтом оборудования самостоятельно, обратиться к специалистам (в сервисную службу).

3. Травмирование (удары, порезы и др.) от разрушающихся предметов (стеклянная дверца мебели, разбитая посуда и др.).



Профилактические меры:

- ❑ Передвигаться внимательно и осторожно, не совершая резких движений.
- ❑ Не размещать бьющиеся предметы интерьера и посуду на краю офисной мебели или подоконника.
- ❑ Обозначить видимость прозрачных конструкций мебели/дверей (оснастить наклейками, нанести графическое изображение и др.).
- ❑ Безопасно убирать осколки разбитых предметов, используя совок и веник, гибкий шланг пылесоса (без насадки со щеткой), липкую ленту, пластилин, мокрую ткань или бумажное полотенце.



Риски, связанные с термическими опасностями:

1. Получение ожога вследствие опрокидывания на себя горячих продуктов питания (горячая пицца или напитки).



2. Получение ожога вследствие прикосновения к горячей поверхности оргтехники (ламинатор, принтер и др.) или бытовых приборов.

Профилактические меры:

- ❑ Организовать прием пищи в специально отведенном месте, оборудованном необходимой бытовой техникой, что исключит необходимость перемещения работников с горячей пищей в руках.
- ❑ Запретить прием пищи на рабочих местах, не размещать ёмкости с горячим питанием или напитками на неровных поверхностях или у края стола.
- ❑ Не допускать перегрева оргтехники, четко соблюдая инструкцию по эксплуатации. Разместить на оборудовании предупреждающие знаки о наличии горячих поверхностей.



Риски, связанные с поражением электрическим током:

1. Поражение электрическим током вследствие использования неисправной оргтехники или поврежденных токопроводящих элементов (частей)

2. Поражение током вследствие неправильного использования или подключения оргтехники и иных видов электрооборудования.



Профилактические меры:



- ❑ Проводить обучение работников безопасному обращению с электрооборудованием (инструктаж по электробезопасности с присвоением 1 группы допуска).
- ❑ Производить замену расходных материалов (Картриджей, бумаги и др.), передвигать электрооборудование в обесточенном состоянии.
- ❑ Своевременно производить сервисное обслуживание оборудования, ремонт оборудования доверять лишь специалистам (сервисному центру).
- ❑ При подключении прибора через удлинитель, обязательно сравнить потребляемую мощность прибора и допустимую мощность удлинителя.
- ❑ Не подключать к удлинителю (тройникам) большое количество потребителей электроэнергии, это предотвратит короткое замыкание из-за превышения допустимой нагрузки.
- ❑ Немедленно сообщать лицу, ответственному за техническое обслуживание и ремонт электрооборудования, о замеченных неисправностях и до устранения причин неисправностей не эксплуатировать его, при возможности выключить питание и вынуть вилку из розетки.
- ❑ Точки включения оборудования (электрощитки) должны быть защищены от несанкционированного доступа посторонних лиц (необученного персонала).
- ❑ Не оставлять включенную оргтехнику и электроприборы, которым не нужно работать круглосуточно без присмотра или включенными на выходные и праздничные дни.



Касаться оголенных проводов



Выключать приборы, держась за кабель



Допускать разлив жидкостей на электрооборудование



Допускать касание кабеля (шнура) с горячими или тёплыми предметами



Натягивать, перекручивать, перегибать кабель

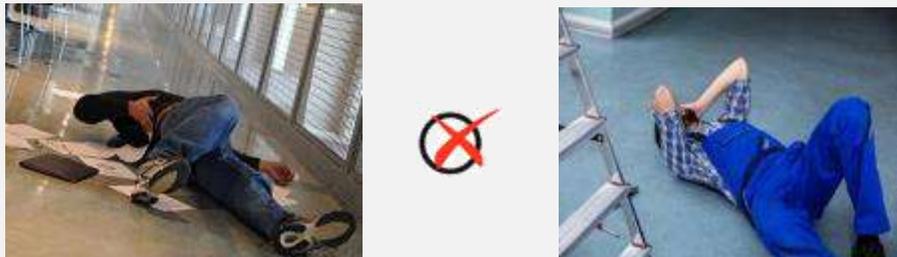


Ставить на кабель посторонние предметы

Риски, связанные с возможностью падения работников или предметов с высоты:

с высоты:

1. Травмирование (ушибы, переломы конечностей и др.) в результате поскользывания, спотыкания, ложного шага, падения с мебели, средств подмащивания.



Причины падения:

- ✓ Невнимательность работника.
- ✓ Мокрый пол (пролитые жидкости на путях передвижения, грязь с улицы, только что вымытый пол, снег, растаявший в помещении).
- ✓ Неудовлетворительное состояние напольных покрытий и наличие препятствий на путях передвижения.
- ✓ Зацепление одной ноги за другую, проступь мимо ступени/порога.
- ✓ Использование предметов не по назначению (например, стул на колесах в качестве средства подмащивания, раскачивание на стуле).
- ✓ Перенос предметов, мешающих обзору, пользование телефоном или употребление пищи во время передвижения.

- ✓ Неустойчивость или неисправное техническое состояние средств подмащивания или мебели.
- ✓ Плохая освещенность путей передвижения.
- ✓ Неудовлетворительное самочувствие.

Профилактические меры:

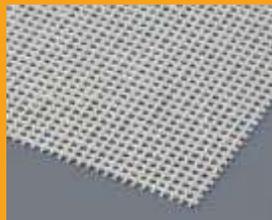
- ❑ Обеспечить своевременную уборку помещений от пролитых жидкостей, влаги, грязи и снега.
- ❑ После проведения уборки влажным способом устанавливать (таблички), предупреждающие знаки.
- ❑ Грамотно оборудовать зону входа в здание (офис) (установить нескользящее и грязезащитное покрытие, тепловую, воздушную завесу, подогрев пола, устройства для чистки обуви и т.д.).
- ❑ Использовать противоскользящие накладки на обувь и (или) отдать предпочтение ношению удобной обуви на низком каблучке.
- ❑ Осуществлять постоянный контроль за состоянием рабочих мест и путей передвижения, не допуская захламленности, наличие на полу проводов и т.д.



- ❑ В случае наличия препятствия в рабочей зоне, которое невозможно убрать, использовать предупреждающие знаки, а также улучшить видимость порогов и ступеней.
- ❑ Установить противоскользящие накладки на ступени лестниц и перила при их отсутствии.



- ❑ Следить за тем, чтобы края напольных покрытий не торчали наружу, закрепить углы и состыковать покрытия (при необходимости использовать соединительные (прижимные) планки (порожки) и антискользящую подложку (сетку) под ковровые покрытия).



- ❑ Не раскачиваться, сидя на стуле, и не использовать мебель не по назначению, в том числе стульев вместо средств подмащивания.

- ❑ При необходимости достать предметы (документы), расположенные выше роста, использовать сертифицированные средства подмащивания, с поручнями, широкими прорезиненными ступенями и противоскользящими наконечниками (башмаками).



- ## 2. Травмирование (раны, ушибы, и др.) в результате падения предметов с высоты, а также падения оборудования или мебели.

Профилактические меры:

- ❑ Не размещать предметы (вазы, цветы и др.), документы близко к краю мебели
- ❑ Не пытаться достать предметы, расположенные выше роста, не применяя средств подмащивания
- ❑ Систематически проверять устойчивость шкафов, полок и стеллажей с документами (целостность креплений и опор)
- ❑ Правильно складировать и не перегружать шкафы и полки содержимым
- ❑ Не размещать полки и стеллажи вблизи рабочего стола (на уровне головы).

Риски, связанные с недостатками в организации рабочего места:

1. Травмирование (ушибы, переломы конечностей и др.) в результате натякания или ударов об углы/края и составные части элементов офисной мебели, в том числе по причине отсутствия достаточного пространства для комфортного и безопасного перемещения по офису.

Профилактические меры:

- Соблюдать эргономику рабочего места путём тщательного подбора мебели, расстановки мебели и оргтехники таким образом, чтобы работник мог выполнять свои трудовые функции с достаточной свободой движения.
- По возможности избегать приобретения мебели с острыми углами, «закруглить» края мебели с помощью специальных накладок.
- Не оставлять ящики столов и дверцы в открытом положении.
- Не загромождать рабочее место, следить за его порядком.

2. Потеря концентрации и внимания ввиду длительного воздействия шума (от разговоров по телефону, работающего радио, переговоров коллег между собой, частого вывода документов на печать (работы принтера) и др.), в том числе по причине нахождения большого числа работников в одном кабинете.

Профилактические меры:

- Не «переполнять» офис большим числом работников, организовать рабочие места исходя из совместимости выполняемых работниками трудовых функций.
- В офисе типа «open space» использовать шумопоглощающие материалы (например, вместо ламината на полу использовать ковролин, что снизит шум от стука каблуков) и перегородки.
- Источники повышенного шума размещать вне кабинета (офиса), например, в коридоре.
- Звук телефонных аппаратов установить на минимальный уровень.
- Установить запрет на громкие разговоры и прослушивание музыки в офисе, создать отдельные зоны для переговоров.
- Использовать для переговоров корпоративные мессенджеры (чаты).



3. Перенапряжение зрительного анализатора, снижение остроты зрения, слезотечение, покраснение глаз и др., что связано с недостаточным или избыточным освещением рабочего места (наличие пульсации, бликов, динамических и статических теней, слепящих источников света), продолжительной работой на персональном компьютере.

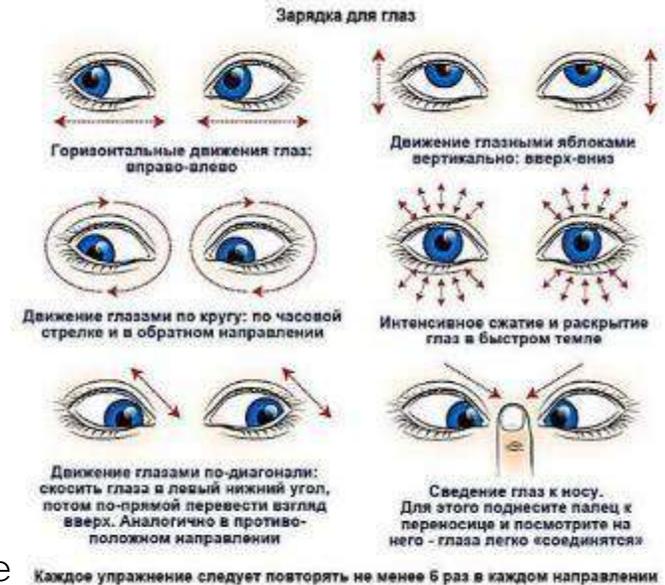
Профилактические меры:

- ❑ Обеспечить параметры освещенности рабочего места в соответствии с гигиеническими требованиями.
- ❑ При организации освещения рабочего стола стараться по максимуму использовать естественный свет, располагать столы как можно ближе к окнам, при этом окно не должно быть перед лицом или за спиной. Избегать попадания прямого света на монитор компьютера.
- ❑ Обеспечить наличие в поле зрения работника матовых поверхностей, т.к. глянцевые или сверкающие материалы при попадании на них света бликуют, что повышает утомляемость.
- ❑ Избегать теней в рабочей зоне, поверхность рабочего стола должна быть освещена равномерно.
- ❑ При необходимости дополнить рабочее место местным источником освещения (настольная лампа), но не располагать его на уровне глаз.
- ❑ Оснастить окна раздвижными шторами, жалюзи, что позволит регулировать интенсивность проникающего света.
- ❑ Своевременно обслуживать приборы освещения (влажная уборка рассеивателей (плафонов), замена неработающих источников света), осуществлять мытье окон.
- ❑ Соблюдать рациональный режим труда и отдыха (работать с перерывами, не пренебрегать выполнением упражнений для глаз, позволяющих снять усталость, восстановить кровообращение и укрепить глазные мышцы).

4. Дискомфорт, связанный с неблагоприятным микроклиматом на рабочем месте (повышенная или пониженная температура и относительная влажность воздуха в помещении, недостаточная скорость движения воздуха).

Профилактические меры:

- ❑ Обеспечить параметры микроклимата на рабочих местах в соответствии с гигиеническими требованиями; Обеспечить наличие воздухообмена в помещении (наличие вентиляции) и поступление свежего воздуха в помещение - организовать систематическое проветривание, избегая при этом нахождения работников «на сквозняке».
- ❑ Своевременно обслуживать и проверять системы вентиляции и кондиционирования воздуха.
- ❑ Обеспечить офисный климат-контроль (установить кондиционер, сплит-систему и др.), при этом исключить вероятность направления холодного или теплого воздуха на работников.



Риски, связанные с воздействием тяжести и напряженности трудового процесса:

1. Боли в спине, шее, плечах и другие нарушения опорно-двигательного аппарата (остеохондроз), туннельный синдром запястий, в результате длительного нахождения в вынужденной рабочей позе.
2. Скелетно-мышечные нарушения (вывихи, растяжения, воспаление суставов в результате неправильного поднятия и переноса тяжестей, в том числе весом, превышающим допустимый).



Профилактические меры:

- ❑ Соблюдать рациональный режим труда и отдыха.
- ❑ Организовать рабочее место в соответствии с требованиями эргономики (обеспечить удобство мебели для удобной позы работника) и стремиться к формированию навыков правильной осанки.
- ❑ Применять правильные способы поднятия и переноса тяжести (для снижения нагрузки на мышцы спины использовать ручные тележки, лифт, помощь коллег).
- ❑ По возможности чередовать рабочую позу.
- ❑ Выполнять комплекс профилактических физических упражнений (производственную гимнастику).



3. Стресс на рабочем месте, что снижает память, концентрацию внимания.



Профилактические меры:

- Четко планировать и расставлять задачи по важности и срокам их исполнения со строгим следованием намеченному графику.
- Равномерно распределять нагрузку (задачи) между работниками со стороны руководителя, по возможности оказывать коллегам поддержку и помощь в работе.
- Грамотно организовать внутриорганизационную коммуникацию между ними.
- Предупреждать психосоциальные риски и создавать благоприятную, дружественную атмосферу в коллективе, в том числе с помощью перерывов и бесед на нерабочие темы, корпоративных выездов на природу и др.
- Использовать системы мотивации и поощрения работников за успехи и достижения (похвала, награда, премия).
- Соблюдать режимы труда и отдыха, в том числе график отпусков.



Риски, связанные с опасностью пожара:

1. Отравление продуктами горения.
2. Получение ожогов в результате воздействия открытого пламени.
3. Травмирование по причине воздействия осколков частей здания, конструкций, предметов при их разрушении.
4. Травмирование в результате возникшей паники и неконтролируемых действий со стороны окружающих.



Профилактические меры:

- ❑ Своевременно проводить противопожарный инструктаж, а также практические тренировки по отработке действий работниками во время пожара и эвакуации из здания офиса.
- ❑ Обеспечить необходимое количество первичных средств пожаротушения, своевременно проводить их техническое обслуживание и проверку.
- ❑ Обеспечить наличие планов эвакуации, знаков пожарной безопасности и эвакуационных знаков, ознакомление с ними работников организации.



- ❑ Исключить загромождение путей эвакуации.
- ❑ Обеспечить доступность и расположение на видных местах первичных средств пожаротушения.



НЕ
ЗАГРОМОЖДАТЬ



- ❑ Не оставлять включенными приборы, уходя из офиса, поскольку в результате перегрева или короткого замыкания цепи может произойти пожар.
- ❑ Во время эвакуации стараться сохранять спокойствие и не поддаваться панике.

Заключение

Важно осознавать, что процедура идентификации, оценки и управления рисками на рабочих местах является неотъемлемой частью системы управления охраной труда (СУОТ).

Без этой процедуры и реализации превентивных мер по недопущению несчастных случаев невозможно говорить об успешном функционировании СУОТ.

Важно своевременно информировать работников о возможных опасностях, представляющих угрозу их здоровью. Важно включать в инструкции по охране труда информацию о рисках, способах их предотвращения и минимизации.

Важно своевременно проводить инструктажи.

Важно иметь в офисе аптечки для оказания первой помощи и уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

Быть внимательным и осторожным !

ВАЖНО

Охрана труда – дело каждого !

