**УТВЕРЖДАЮ:**

 Генеральный директор

 ООО «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия И.О.

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ**

г. Москва

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В соответствии с Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утвержденным постановлением Минтруда России и Минобразования России от 13.01.03 N 1/29, специалисты организаций проходят специальное обучение по охране труда в объеме должностных обязанностей при поступлении на работу в течение первого месяца, далее - по мере необходимости.

Вновь назначенный на должность офисный сотрудник допускается к самостоятельной деятельности после ознакомления с должностными обязанностями, в том числе по охране труда, с действующими в организации локальными нормативными актами, регламентирующими порядок организации работы по охране труда, условиями труда в своем структурном подразделении.

Поскольку работа офисных сотрудников может быть связана с вредными и опасными условиями труда, он должен быть обучен безопасным методам и приемам выполнения работы со стажировкой на рабочем месте и сдачей экзамена, а в процессе трудовой деятельности - проходить периодическое обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда.

Периодическая проверка знаний проводится не реже 1 раза в год в объеме настоящей программы обучения.

Программа обучения разработана на основании действующих нормативных документов, регламентирующих безопасность труда офисных сотрудников, их квалификационных характеристик в соответствии с Квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и других служащих, а также анализа условий и безопасности труда офисных сотрудников.

Время, отводимое на изучение вопросов охраны труда, определяется в зависимости от объема изучаемого материала, а также сложности и опасности выполняемых работ. Обучение включает освоение теоретических знаний и практических навыков безопасной работы по должности.

Программа обучения состоит из трех разделов:

- правовые вопросы охраны труда;

- организация и управление охраной труда;

- безопасность труда.

Первые два раздела являются общими для всех должностей работников и служат для изучения общих организационно-правовых принципов охраны труда.

Раздел "Безопасность труда" является специальным и предназначен для изучения методов безопасности труда для офисных сотрудников. Формирование тематики специальных вопросов основывается на квалификационных характеристиках офисных сотрудников, мерах обеспечения безопасности труда, анализе причин несчастных случаев на производстве и заболеваемости среди офисных сотрудников.

В программе приводится список нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда для офисных сотрудников.

**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N темы | Тема | Время изучения темы, час |
| 1. | Общие вопросы охраны труда | 0,5  |
| 2. | Законодательство по охране труда | 2,0  |
| 3. | Нормативные документы по охране труда | 0,5  |
| 4. | Организация и управление охраной труда | 0,5  |
| 5. | Обучение работников требованиям охраны труда | 0,5  |
| 6. | Несчастные случаи на производстве | 1,0  |
| 7. | Характеристика условий труда офисных сотрудников | 2,0  |
| 8. | Требования к организации рабочего места офисного сотрудника | 4,0  |
| 9. | Санитарно-гигиенические требования к условиям труда офисных сотрудников | 4,0  |
| 10. | Способы оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях | 1,0  |
|  | Итого:  | 16,0  |

**3. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ**

**Тема 1. Общие вопросы охраны труда**

Определение терминов "Охрана труда", "Условия труда", "Вредный (опасный) производственный фактор", "Безопасные условия труда", "Рабочее место", "Средства индивидуальной и коллективной защиты работников", "Производственная деятельность".

Основные направления государственной политики в области охраны труда. Безопасность труда как составная часть производственной деятельности.

**Тема 2. Законодательство по охране труда**

Трудовой кодекс Российской Федерации. Обязанности работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда. Обязанности работника в области охраны труда.

Коллективный договор. Содержание коллективного договора. Финансирование мероприятий по улучшению условий и охраны труда.

Трудовой договор. Содержание трудового договора. Срок трудового договора.

Право работника на труд, отвечающий требованиям безопасности и гигиены.

Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования).

Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты.

Порядок выдачи работникам молока или других равноценных пищевых продуктов.

Режим рабочего времени и время отдыха. Продолжительность рабочей недели, ежедневной работы (смены), время начала и окончания работы, время перерывов в работе, число смен в сутки, чередование рабочих и нерабочих дней. Сменная работа. Сверхурочная работа и ее ограничение. Виды времени отдыха. Перерывы для отдыха и питания. Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха. Ежегодные оплачиваемые отпуска и их продолжительность. Ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск.

Особенности регулирования труда работников в возрасте до 18 лет. Работы, на которых запрещается применение труда лиц в возрасте до 18 лет.

Особенности регулирования труда женщин, лиц с семейными обязанностями. Работы, на которых ограничивается применение труда женщин.

Тема 3. Нормативные документы по охране труда

Система стандартов безопасности труда (ССБТ). Стандарты предприятия по безопасности труда.

Правила, нормы, типовые инструкции и другие нормативные документы по охране труда.

Инструкции по охране труда, обязательные для работников.

**Тема 4. Организация и управление охраной труда**

Государственное управление охраной труда. Органы государственного надзора и контроля соблюдения трудового законодательства. Служба охраны труда в организации. Комитет (комиссия) по охране труда.

Тема 5. Обучение работников требованиям охраны труда

Обучение и проверка знаний работников по охране труда. Проведение инструктажей по охране труда: вводного, первичного на рабочем месте, повторного, внепланового, целевого.

Обучение лиц, поступающих на работу с вредными и (или) опасными условиями труда, безопасным методам и приемам выполнения работ со стажировкой на рабочем месте и сдачей экзаменов. Периодическое обучение работников безопасности труда и проверка знаний требований охраны труда в период работы.

**Тема 6. Несчастные случаи на производстве**

Несчастные случаи на производстве, подлежащие расследованию и учету. Обязанности работодателя при несчастном случае на производстве. Порядок расследования несчастного случая на производстве. Оформление материалов расследования несчастного случая на производстве. Действия работника при несчастном случае.

**Тема 7. Характеристика условий труда офисных сотрудников**

Виды работ, выполняемые офисными сотрудниками при выполнении своих обязанностей. Наиболее вероятные случаи травматизма и заболеваемости при работе офисных сотрудников.

Опасные и вредные производственные факторы, возникающие при работе офисных сотрудников.

Неблагоприятное воздействие вредных и опасных производственных факторов на организм человека.

**Тема 8. Требования к организации рабочего места офисного сотрудника**

Рациональная организация своего рабочего места. Важность отсутствия на рабочем месте лишних предметов, не используемых в работе.

Взаимное расположение в помещении персональных компьютеров, копировально-множительной и другой офисной техники. Влияние взаимного расположения компьютеров на уровень генерируемых ими излучений. Требования к расположению рабочих мест для предупреждения облучения других работников. Безопасное расстояние между персональными компьютерами. Рекомендуемое расположение экрана персонального компьютера по отношению к окну.

Визуальная проверка перед началом работы исправности электропроводки, вилки, розетки, а также электрических соединений между собой всех устройств, входящих в комплект оборудования, расположенного на рабочем месте.

Последовательность выполнения работы офисным сотрудником, определенная инструкцией по эксплуатации используемой офисной техники.

Рациональная рабочая поза офисного сотрудника и уменьшение утомляемости. Рекомендуемая высота плоскости рабочего стола (с учетом индивидуальных особенностей офисного сотрудника). Рекомендуемые размеры пространства под столом для ног. Требования, предъявляемые к рабочему креслу. Регулирование высоты сидения и спинки. Подлокотники рабочего кресла.

Рациональное расположение клавиатуры персонального компьютера на рабочем месте.

**Тема 9. Санитарно-гигиенические требования к условиям труда офисных сотрудников**

Нормативные значения площади и объема производственного помещения на одно рабочее место офисного сотрудника с использованием персонального компьютера. Требования к внутренней отделке интерьера помещений, в которых работают офисные сотрудники. Требования, предъявляемые к полу помещений, проходов, лестниц.

Требования к микроклимату и содержанию вредных веществ в воздухе рабочей зоны производственных помещений. Санитарные нормы микроклимата производственных помещений. Предельно допустимые концентрации вредных веществ в воздухе рабочей зоны.

Требования к естественному и искусственному освещению рабочих мест. Роль нормальной освещенности рабочего места и отсутствия бликов света в предупреждении перенапряжения зрительного анализатора в процессе работы. Расположение рабочих мест по отношению к световым проемам. Система общего равномерного освещения. Комбинированная система освещения. Нормируемая освещенность рабочего места. Ограничение прямой и отраженной блесткости от источников света. Ограничение яркости светящихся поверхностей (окон, светильников и т.п.). Источники света и светильники, применяемые в помещениях. Периодичность чистки стекол оконных рам и светильников.

Требования к шуму. Нормирование допустимых уровней шума на рабочих местах офисных сотрудников. Ограничение уровней шума на рабочих местах при выполнении основной работы с использованием персонального компьютера. Применение звукопоглощающих материалов для отделки помещений.

Установленные режимы труда и отдыха для снижения зрительного и костно-мышечного утомления офисных сотрудников. Виды трудовой деятельности при работе с персональным компьютером. Понятие "Профессиональный пользователь". Установление регламентированных перерывов в работе для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей. Определение времени регламентированных перерывов в работе в зависимости от продолжительности работы, вида и категории трудовой деятельности. Ограничение непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва. Выполнение комплексов упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора.

**Тема 10. Способы оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях**

Действия офисного сотрудника при несчастном случае.

Способы оказания первой помощи при кровотечении, ранениях, переломах, вывихах, ушибах и растяжении связок.

Способы оказания первой помощи при поражении электрическим током. Правила освобождения пострадавшего, попавшего под действие электрического тока. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

Аптечка с медикаментами для оказания первой помощи при несчастных случаях.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (с изменениями от 24, 25 июля 2002 г., 30 июня 2003 г., 27 апреля, 22 августа, 29 декабря 2004 г., 9 мая 2005 г., 30 июня, 18, 30 декабря 2006 г., 20 апреля, 21 июля, 1, 18 октября, 1 декабря 2007 г., 28 февраля 2008 г.).

2. Порядок обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утвержденный постановлением Минтруда России и Министерства образования РФ от 13.01.03 N 1/29.

3. ГОСТ 12.0.003-74\* ССБТ. Опасные и вредные производственные факторы. Классификация.

4. ГОСТ 12.0.004-90 ССБТ. Организация обучения безопасности труда. Общие положения.

5. Положение об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях, утвержденное постановлением Минтруда России от 24.10.02 N 73.

6. Межотраслевые правила по охране труда (Правила безопасности) при эксплуатации электроустановок (ПОТ РМ-016-2001) с изменениями и дополнениями (РД 153-34.0-03.150-00).

7. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (с изменением N 1 от 25 апреля 2007 г.).

8. СанПиН 2.2.2.1332-03. Гигиенические требования к организации работы на копировально-множительной технике.

9. Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ТОИ Р-45-084-01).

10. Типовая инструкция по охране труда при работе на копировально-множительном оборудовании (типа "Канон", "Ксерокс" и т.п.) (ТИ РО 29-001-009-02).

11. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации (ППБ 01-03).

Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. - М: Издательство НЦ ЭНАС, 2007.

**4. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ**

**Билет N 1**

1. Виды инструктажа по охране труда?

2. Требования, предъявляемые к организации рабочего места офисного сотрудника?

3. Опасность воздействия электрического тока на человека?

4. Нормативные значения площади и объема помещения на одно рабочее место с использованием персонального компьютера?

5. Мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность при работе на копировально-множительной технике?

**Билет N 2**

1. Обязанности по охране труда офисного сотрудника?

2. Порядок получения I группы по электробезопасности офисным сотрудником?

3. Требования к микроклимату производственного помещения?

4. Режимы труда и отдыха при профессиональной работе с персональным компьютером?

5. Первичные средства пожаротушения, применяемые при тушении горящего электрооборудования, находящегося под напряжением?

**Билет N 3**

1. Основные обязанности офисных сотрудников по охране труда?

2. Рекомендуемая высота рабочей плоскости стола офисного сотрудника?

3. Требования к естественному освещению рабочего места офисного сотрудника?

4. Меры безопасности при работе с копировально-множительной техникой?

5. Основные правила электробезопасности при работе с офисным оборудованием?

**Билет N 4**

1. Порядок оформления несчастного случая на производстве?

2. Обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры?

3. Нормирование шума в офисных помещениях?

4. Понятие "Профессиональный пользователь персональным компьютером"?

5. Правила пользования углекислотным огнетушителем?

**Билет N 5**

1. Опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказать неблагоприятное воздействие на офисного сотрудника?

2. Порядок присвоения I группы по электробезопасности офисным сотрудникам?

3. Предельно допустимая концентрация содержания вредных веществ в воздухе рабочей зоны?

4. Требования, предъявляемые к рабочему креслу офисного сотрудника?

5. Действия офисного сотрудника в случае пожара?

**Билет N 6**

1. Организация работы по охране труда на предприятии?

2. Требования, предъявляемые к взаимному расположению в помещении персональных компьютеров?

3. Способы оказания первой помощи при поражении человека электрическим током?

4. Требования к искусственному освещению рабочего места офисного сотрудника?

5. Основные правила пожарной безопасности при работе с офисным оборудованием?

**Билет N 7**

1. Понятие "Охрана труда"?

2. Требования к внутренней отделке интерьера офисных помещений?

3. Способы снижения зрительного и костно-мышечного утомления офисных сотрудников?

4. Нормирование микроклимата в офисных помещениях?

5. Меры предосторожности при передвижении офисных сотрудников по территории организации?

**Билет N 8**

1. Виды инструктажа по охране труда?

2. Опасные и вредные производственные факторы при работе с копировально-множительной техникой?

3. Требования, предъявляемые к режимам труда и отдыха офисного сотрудника?

4. Допустимые уровни шума в офисных помещениях?

5. Действия офисного сотрудника при несчастном случае?

**Билет N 9**

1. Виды ответственности за нарушение требований охраны труда?

2. Безопасное расстояние между персональными компьютерами?

3. Сущность воздействия электрического тока на организм человека?

4. Рекомендуемое расположение рабочих мест с персональными компьютерами по отношению к световым проемам?

5. Регламентированные перерывы при профессиональной работе с персональным компьютером?

**Билет N 10**

1. Вопросы охраны труда в Трудовом кодексе Российской Федерации?

2. Действия офисного сотрудника в случае поражения человека электрическим током?

3. Нормирование искусственного освещения рабочих мест офисных сотрудников?

4. Периодичность прохождения повторного инструктажа по охране труда?

5. Правила пользования порошковым огнетушителем?

**Билет N 11**

1. Ответственность за нарушение требований охраны труда и законодательства о труде?

2. Правила освобождения пострадавшего от воздействия электрического тока?

3. Рекомендуемое расположение экрана монитора персонального компьютера по отношению к окну?

4. Ограничение прямой и отраженной блесткости от источников света?

5. Объем знаний офисного сотрудника, допущенного к самостоятельной работе?

**Билет N 12**

1. Вопросы охраны труда, закрепленные в Конституции РФ?

2. Способы оказания первой помощи при электротравмах?

3. Рациональная рабочая поза офисного сотрудника при работе с персональным компьютером?

4. Меры предосторожности при уборке рабочего места?

5. Понятие "Производственная санитария"?

**Билет N 13**

1. Нормативные документы, регламентирующие вопросы охраны труда?

2. Опасность поражения человека электрическим током?

3. Требования к размерам пространства под столом для ног офисного сотрудника?

4. Действия офисного сотрудника при обнаружении перед началом работы неисправности оборудования?

5. Комплекс упражнений для снижения напряжения и утомления при работе на персональном компьютере?

**Билет N 14**

1. Органы надзора и контроля соблюдения требований охраны труда?

2. Факторы, повышающие вероятность возникновения электротравм при работе с офисным оборудованием?

3. Требования к рабочему креслу офисного сотрудника?

4. Определение термина "Производственная санитария"?

5. Нормирование допустимых уровней шума на рабочих местах офисных сотрудников?

**Билет N 15**

1. Основные эргономические показатели рабочего места офисного сотрудника?

2. Факторы, определяющие опасность поражения человека электрическим током?

3. Понятие "Рациональная организация рабочего места"?

4. Источники света и светильники, применяемые в офисных помещениях и периодичность их чистки?

5. Санитарные нормы микроклимата на рабочих местах офисных сотрудников?