

## ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ОФИСА

## Рабочее место



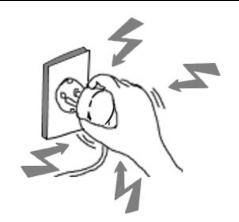
- Садитесь перед компьютером так, чтобы монитор был на расстоянии вытянутой руки.
- Избегайте неудобных поз. Неудобным считается любое положение тела для поддержания, которого требуется мышечное усилие.
- Долгое пребывание в одной, даже удобной позе ведет к застою крови. Раз в час делайте перерыв в работе.
- Не принимайте пищу на рабочем месте.
- Не допускайте появления бликов на мониторе. Не садитесь напротив ярких источников света.

## Перемещения в процессе трудовой деятельности



- Не допускайте наличия свободно лежащих проводов под ногами и в проходах к рабочим местам.
- Закрывайте нижние полки тумбочек.
- Идя по лестнице, держитесь за поручень. (В этом случае, если у вас соскользнёт одна нога, у вас останется две точки опоры, и вы не потеряете равновесие). За один шаг проходите только одну ступень.
- Сообщайте руководителю обо всех замеченных вами дефектах напольного покрытия.

## Электробезопасность



- Следите за исправностью электросети и сообщайте руководителю о случаях видимого повреждения изоляции проводов, механического повреждения электроустановочных изделий, искрения, повышения температуры, а так же появлении нехарактерного звука при работе электрооборудования.
- Не проводите самостоятельный ремонт электрооборудования и сети, даже если умеете это делать.