

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ДПО «ТрудЭксперт»
М.А. Тырышкин



«01» сентября 2022г

Программа обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков для офисных сотрудников

Пояснительная записка

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» обучение по охране труда и проверка знания требований охраны труда в АНО ДПО «ТрудЭксперт» относятся к профилактическим мероприятиям по охране труда, направлены на предотвращение случаев производственного травматизма и профессиональных заболеваний, снижение их последствий и являются специализированным процессом получения знаний, умений и навыков.

Обучение требованиям охраны труда проводится в соответствии с программами обучения, содержащими информацию о темах обучения, практических занятиях, формах обучения, формах проведения проверки знания требований охраны труда, а также о количестве часов, отведенных на изучение каждой темы, выполнение практических занятий и на проверку знания требований охраны труда.

Форма обучения: очная, очно-заочная, допускается проведение обучения требованиям охраны труда с использованием дистанционных технологий, предусматривающих обеспечение учащихся, проходящих обучение требованиям охраны труда, нормативными документами, учебно-методическими материалами и материалами для проведения проверки знания требований охраны труда, обмен информацией между учащимися, проходящими обучение требованиям охраны труда, и лицами, проводящими обучение требованиям охраны труда, посредством системы электронного обучения, участие обучающихся в интернет-конференциях, вебинарах, а также администрирование процесса обучения требованиям охраны труда на основе использования компьютеров и информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ проводят в объеме не менее 25 процентов общего количества учебных часов. Практические занятия должны проводиться с применением технических средств обучения и наглядных пособий в очной форме.

Проверка знания работников проводится по билетам в форме устного опроса.

1. Тематический план программы обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков для офисных сотрудников

№ п/п	Тема	Время изучения темы, час
1.	Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте	1,0
2.	Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей	1,0
3.	Безопасные методы и приемы выполнения работ	3,0
4.	Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов	2,0
5.	Средства индивидуальной защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов	2,0
6.	Разработка мероприятий по снижению уровней профессиональных рисков	2,0
7.	Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ	4,0
Проверка знания требований охраны труда		1,0
Итого:		16,0

2. Текстовая часть программы обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков для офисных сотрудников

Тема 1. Классификация опасностей. Идентификация вредных и (или) опасных производственных факторов на рабочем месте.

Классификация опасностей необходима для их эффективного выявления (идентификации) на рабочих местах (рабочих зонах), при выполнении отдельных работ в рамках процедуры управления профессиональными рисками в системе управления охраной труда (далее – СУОТ).

Выявленные опасности классифицируют следующими способами:

- по видам профессиональной деятельности работников с учетом наличия вредных (опасных) производственных факторов;
- по причинам возникновения опасностей на рабочих местах (рабочих зонах), при выполнении работ, при нештатной (аварийной) ситуации;
- по опасным событиям вследствие воздействия опасности (профессиональные заболевания, травмы), приведенной в Примерном перечне опасностей и мер по управлению ими в рамках СУОТ.

Приведенные способы классификации опасностей применяют при осуществлении идентификации опасностей в привязке к объектам исследования - видам работ, рабочим местам (рабочим зонам), по профессиям, структурным подразделениям и территории работодателя в целом, а также при описании выявленных опасностей. Классификацию опасностей по видам профессиональной деятельности работников применяют в целях выявления опасности и объектов их возникновения при выполнении работниками конкретных отдельных работ, независимо от объекта (места) их проведения, классификацию опасностей по опасным событиям вследствие воздействия опасности (профессиональные заболевания, травмы) и (или) по причинам возникновения опасностей рекомендуется применять в целях выявления опасностей на исследуемых объектах работодателя - на территории, рабочих местах (рабочих зонах), в случае возникновения нештатных и аварийных ситуаций на исследуемых объектах работодателя - на территории, рабочих местах (рабочих зонах), а также на завершающем этапе идентификации опасностей.

I. Физические опасности

1. Электрические опасности (электрический ток) возникают вследствие прямого контакта с токоведущими частями деталей оборудования, находящимися под напряжением, незащищенных частей тела при нарушении условий эксплуатации оборудования, находящимися под напряжением.

2. Неионизирующие излучения возникают при на ПЭВМ. К неионизирующим относят электромагнитные излучения, а также электростатические поля. Электромагнитное излучение возникает при работе техника, которую в офисе подключают к обычной бытовой электросети (напряжением 220 В и частотой 50 Гц). Источником электростатического поля является экран дисплея, несущий высокий электростатический потенциал. Заметный вклад в общее электростатическое поле вносят электризующиеся от трения поверхности клавиатуры и мыши.

3. Шум, вибрация возникают:

- при работе офисных электроприборов (компьютеров, принтеров, факсов, сканеров, телефонов);
- шум от самих сотрудников, например, в офисах open space или кол-центрах;
- уличный шум (от автомагистрали, железной дороги, стройки и т. д.).

4. Световая среда - естественное освещение (недостаточная освещенность), искусственное освещение (недостаточная освещенность, прямой и отраженный от полированных поверхностей стола и шкафов свет; контрастная рабочая зона (стол светлый, а клавиатура черная); мерцание ламп);

5. Пыль в воздухе рабочей зоны может возникнуть в результате несвоевременной или недостаточной уборки офисного помещения. Больше всего пыли скапливается в вентиляционных системах. Пыль может содержать вредные вещества — угарный газ, аллергены и возбудители разных заболеваний.

6. Гравитационные опасности вызывают падение людей/ предметов с высоты вследствие недостаточного закрепления, падение в результате поскользывания, спотыкания, ложного шага, падения с мебели, средств подмащивания..

7. Пожар является результатом химической реакции веществ вследствие:

- нарушения требований охраны труда и (или) пожарной безопасности при курении в неподобающем месте;
- неисправностей технологического оборудования, электрооборудования и электрических сетей.

8. Механические опасности возникают при неосторожном использовании канцелярских принадлежностей, офисного оборудования.

9. Термические опасности возникают в результате опрокидывания на себя горячих продуктов питания, прикосновения к горячей поверхности оргтехники (ламинатор, принтер и др.) или бытовых приборов.

II. Химические опасности

Химические опасности могут быть обусловлены попаданием в воздух рабочей зоны химических веществ, том числе вследствие нарушения требований охраны труда и эксплуатации оборудования. К ним можно отнести :

- повышенную концентрацию озона из-за плохой вентиляции и несвоевременной замены в принтере озонового фильтра;
- пары формальдегида от отделочных материалов помещения, дешевой мебели, коврового покрытия или ламината низкого качества;
- попадание в помещение воздуха, загрязненного выбросами промышленных предприятий и смогом от автотрасс из-за неисправной вентиляции.

III. Эргономическая опасность

Эргономическая опасность может быть обусловлена несоблюдением требований охраны труда в части обеспечения соблюдения допустимых показателей тяжести и напряженности трудового процесса, и реализации защитных (профилактических) мер при их превышении, а также ввиду несоответствия рабочего места физическим особенностям работника.

VI. Психофизиологические опасности

Психофизиологические опасности могут возникнуть в результате физических и эмоциональных перегрузок, умственного перенапряжения, монотонности труда, тяжести труда и его интенсивности.

Перечень объектов возникновения опасностей:

Здания и сооружения:

- административно-бытовые;

Машины и оборудование:

- автомобильный транспорт;

Территория

- пешеходные дорожки;
- зеленые насаждения;
- стоянки автомобилей;

Тема 2. Оценка уровня профессионального риска выявленных (идентифицированных) опасностей.

Общие понятия обеспечения безопасности. Профессиональный риск как мера уровня обеспечения безопасности. Частота и тяжесть неблагоприятных событий. Абсолютная безопасность. Понятие о допустимом и недопустимом уровнях профессионального риска.

Идентификация опасностей и оценка риска. Оценка уровня профессионального риска.

Основные принципы управления рисками: принцип профилактики неблагоприятных событий и принцип минимизации последствий неблагоприятных событий. Мероприятия, проводимые в ООО «Гамма», по устранению, минимизации и управлению профессиональными рисками.

Тема 3. Безопасные методы и приемы выполнения работ.

Действия офисного сотрудника перед началом выполнения работ. Существующие ограничения для начала работы. Требования к подготовке рабочего места. Требования к средствам индивидуальной защиты. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей. Требования к проверке исправности оборудования, правильности подключения оборудования к электросети. Нарушения требований

безопасности, при которых офисный работник не должен приступать к выполнению работ. Виды ответственности за нарушения требований охраны труда.

Требования к поведению офисного сотрудника во время работы. Требования к размещению рабочего места. Требования к освещенности рабочего места. Требования безопасности, предъявляемые к персональным компьютерам, копировально-множительной технике, факсимильным аппаратам и другому офисному оборудованию. Запрет на выполнение работ, не соответствующих требованиям по охране труда и несвойственных профессии работника. Требования к рабочей позе, рабочему креслу и монитору. Требования к работе с персональным компьютером, копировально-множительной технике, факсимильным аппаратам и другому офисному оборудованию. Правила перемещения в помещениях, коридорах, на лестничных маршах, а также складах и территориях организации. Основные требования по электробезопасности при эксплуатации оборудования. Мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность при работе на копировально-множительной технике. Порядок пользования установленными проходами. Допустимые нормы перемещения тяжестей вручную. Меры безопасности при работе с инструментом и приспособлениями. Требования к соблюдению установленного режима труда и отдыха офисного сотрудника. Указания по безопасному содержанию рабочего места. Меры безопасности при нахождении в командировках.

Требования к действиям, направленным на предотвращение аварийных ситуаций. Возможные причины несчастных случаев при выполнении офисным сотрудником своих обязанностей. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

Правила личной гигиены по окончании работы. Порядок отключения оборудования. Порядок уборки рабочего места.

Тема 4. Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов.

4.1. К средствам нормализации воздушной среды офисных помещений и рабочих мест относятся устройства для:

- поддержания нормируемой величины барометрического давления;
- вентиляции и очистки воздуха;
- кондиционирования воздуха;
- отопления;
- дезодорации воздуха.

4.2. К средствам нормализации освещения производственных помещений и рабочих мест относятся:

- источники света;
- осветительные приборы.

4.3. К средствам защиты от повышенного уровня электромагнитных излучений относятся:

- оградительные устройства;
- защитные покрытия;
- знаки безопасности.

4.4. К средствам защиты от повышенной напряженности магнитных и электрических полей относятся:

- оградительные устройства;
- защитные заземления;
- изолирующие устройства и покрытия;
- знаки безопасности.

4.5. К средствам защиты от повышенного уровня шума относятся устройства:

- оградительные;
- звукоизолирующие, звукопоглощающие;
- глушители шума.

4.6. К средствам защиты от поражения электрическим током относятся:

- оградительные устройства;
- устройства автоматического контроля и сигнализации;
- изолирующие устройства и покрытия;
- устройства защитного заземления и зануления;
- устройства автоматического отключения;
- знаки безопасности.

4.7. К средствам защиты от повышенного уровня статического электричества относятся:

- заземляющие устройства;
- нейтрализаторы;
- увлажняющие устройства;
- антиэлектростатические вещества;
- экранирующие устройства.

4.8. К средствам защиты от воздействия химических факторов относятся устройства:

- для вентиляции и очистки воздуха;
- знаки безопасности.

4.9 К средствам защиты от падения с высоты относятся:

- знаки безопасности;
- технические средства (например, противоскользящие накладки на ступени лестниц и перила).

Тема 5. Средства индивидуальной защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов.

Роль и место средств индивидуальной защиты в ряду профилактических мероприятий, направленных на предупреждение травматизма и профессиональной заболеваемости работников.

Классификация средств индивидуальной защиты, требования к ним.

Обязанности работодателя по обеспечению работников средствами индивидуальной защиты. Порядок обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты.

Тема 6. Разработка мероприятий по снижению уровней профессиональных рисков.

Работодателем разрабатываются и утверждаются:

- план мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков и недопущению повышения их уровней;
- план ликвидации аварий на случай возникновения аварийной ситуации;
- инструкции о мерах пожарной безопасности с указанием действий работников на случай возникновения пожара;
- инструкции по охране труда, в которых указываются: перечень основных возможных аварийных ситуаций и причины, их вызывающие, действия работников при возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к нежелательным последствиям, действия по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью;
- перечень опасностей на рабочих местах.

	Опасность	ID	Опасное событие		Меры управления/контроля профессиональных рисков
1	Электрический ток	1.1.		1.1.1.	Наличие защитного заземления. Безопасное расположение токоведущих частей.
				1.1.2.	Периодическое проведение испытаний и измерений сопротивления изоляции проводов,

			Опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)		кабелей и заземляющих устройств.
2	Скользкие, мокрые опорные поверхности	2.1.	Падение при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам	2.1.1.	Организация мытья полов во время отсутствия работников на рабочих местах
				2.1.2.	Визуализация мокрых полов при влажной уборке знаком "осторожно мокрый пол»
				2.1.3.	Включение в ИОТ для работников офиса соответствующего раздела, доведение до работников информации о правильном передвижении по офису при проведении инструктажей
3	Психозмоциональные перегрузки	3.1	Напряженный психологический климат в коллективе, стрессовые ситуации, в том числе вследствие выполнения работ вне места постоянного проживания и отсутствия иных внешних контактов	3.1.1.	Обеспечение равного распределения задач
				3.1.2.	Соблюдение регламентированных перерывов. Выполнение упражнений для снижения
4	Канцелярские принадлежности	4.1	Порезы кромкой бумаги, другие проникающие ранения и «накальвания» при неосторожном использовании канцелярского ножа, скрепок и прочих канцелярских принадлежностей, а также резакром (гильотиной) для бумаги	4.1.1.	<p>Включение в ИОТ для работников офиса: следующие требования:</p> <p>после использования канцелярского ножа убирать лезвие, убирать на место другие острые предметы;</p> <p>не пользоваться острыми предметами влажными руками, в том числе только что смазанными кремом для рук;</p> <p>для удаления скоб с бумаги использовать антистеплеры (скобоудалители), не пытаться придавить плохо прижатую скобу пальцами рук;</p> <p>не пользоваться острыми предметами влажными руками, в том числе только что смазанными кремом для рук;</p>
				4.1.2.	Обеспечить на рабочих местах наличие органайзеров, безопасных

					ножей.
5	Офисное оборудование (принтер, шредер, ламинатор, лопасти вентилятора и др.)	5.1.	Травмирование конечностей или наматывание волос, частей одежды (рукава, галстука, платка и др.), ювелирных украшений при использовании оборудования с вращающимися частями (принтер, шредер, ламинатор, лопасти вентилятора и др.).	5.1.1.	Соблюдение требования безопасности, предусмотренные инструкцией.
				5.1.2.	Не заниматься ремонтом оборудования самостоятельно, обратиться к специалистам (сервисную службу)
6	Горячая пища и напитки	6.1.	Получение ожога вследствие опрокидывания на себя горячих продуктов питания (горячая пища и напитки)	6.1.1.	Организовать прием пищи в специально отведенном месте, оборудованном необходимой бытовой техникой, что исключит необходимость перемещения работников с горячей пищей в руках. Запретить прием пищи, в том числе горячих напитков, на рабочих местах;
				6.1.2.	Не допускать перегрева оргтехники, четко соблюдая инструкцию по эксплуатации;
				6.1.3.	Разместить на оборудовании предупреждающие знаки о наличии горячих поверхностей.

Тема 7. Практические занятия по формированию умений и навыков безопасного выполнения работ

1. Практические занятия по отработке навыков и умений применяемых при использовании персональных компьютеров, копировально-множительной техники, факсимильных аппаратов и другого офисного оборудования.
2. Отработка практических навыков при использовании электроприборов.
3. Отработка практических навыков при использовании проверке исправности оборудования, правильности подключения оборудования к электросети.
4. Отработка практических навыков при использовании канцелярских принадлежностей (канцелярский нож и прочие канцелярские принадлежности, а также резак (гильотина) для бумаги).
5. Отработка практических навыков при использовании офисного оборудования (принтер, шредер, ламинатор, вентилятор и др.)

Используемые нормативно-правовые акты

1. Трудовой кодекс РФ.
2. Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда».
3. Приказ Минтруда России от 20.04.2022 № 223н «Об утверждении Положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях, форм документов, соответствующих классификаторов, необходимых для расследования несчастных случаев на производстве».
4. Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации».
6. Приказ Минздрава России от 28.01.2021 № 29н.

7. Приказ Минздравсоцразвития России от 04.05.2012 № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

Экзаменационные билеты для проверки знаний по программе обучения безопасным методам и приемам выполнения работ при воздействии вредных и (или) опасных производственных факторов, источников опасности, идентифицированных в рамках специальной оценки условий труда и оценки профессиональных рисков для офисных сотрудников

Билет № 1

1. Виды опасностей на рабочем месте офисного сотрудника.
2. Требования к подготовке рабочего места.
3. Возможные причины несчастных случаев при выполнении офисным сотрудником своих обязанностей.
4. Правила личной гигиены по окончании работы.
5. Меры управления профессиональными рисками.

Билет № 2

1. Понятия риска как меры опасности.
2. Обязанности офисного сотрудника по охране труда.
3. Требования безопасности при выполнении офисным работником своих обязанностей.
4. Порядок уборки рабочего места.
5. Порядок обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты.

Билет № 3

1. Идентификация опасностей и оценка риска.
2. Виды ответственности за нарушение или невыполнение требований охраны труда.
3. Действия, которые запрещены офисному сотруднику во время выполнения работы.
4. Рациональная рабочая поза офисного сотрудника при работе с персональным компьютером.
5. Порядок отключения оборудования (принтера, сканера и другой офисной техники).

Билет № 4

1. Обязанности офисного сотрудника.
2. Нарушения требований безопасности, при которых офисный сотрудник не должен приступать к выполнению работ.
3. Требования охраны труда, обязательные к выполнению офисным сотрудником, до начала работы, во время работы, после работы.
4. Порядок обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты.
5. Меры защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов.

Билет № 5

1. Опасность поражения человека электрическим током. Наиболее распространенные причины электротравматизма.
2. Меры безопасности при нахождении в командировках.
3. Нормирование микроклимата в помещениях Компании.
4. Порядок обеспечения работников специальной одеждой, специальной обувью и другими средствами индивидуальной защиты.
5. Меры предосторожности при работе с канцелярскими принадлежностями.

Билет № 6

1. Профессиональный риск как мера уровня обеспечения безопасности.
2. Режимы труда и отдыха офисного сотрудника.
3. Существующие ограничения для начала работы.
4. Предельно допустимая концентрация содержания вредных веществ в воздухе рабочей зоны.
5. Меры предосторожности при использовании периферийных устройств (принтера, сканера и т. п.) и другой офисной техники (телефон, факс).

Билет № 7

1. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на офисного сотрудника в процессе работы.
2. Классификация условий труда по гигиеническим критериям.
3. Требования, предъявляемые к рабочему креслу офисного работника.
4. Основные типы средств индивидуальной защиты.
5. Меры предосторожности при уборке рабочего места.

Билет № 8

1. Действия опасных и вредных производственных факторов при работе офисного сотрудника.
2. Безопасность оборудования, оснастки и инструмента, материалов, находящихся на рабочем месте.
3. Требования к организации рабочей зоны и местам подхода. Понятия «место работы», «рабочее место», «рабочая зона», «зона производства работ» офисного сотрудника.
4. Требования к размерам пространства под столом для ног офисного работника.
5. Комплекс упражнений для снижения напряжения и утомления при работе на персональном компьютере.

Билет № 9

1. Основные принципы управления рисками.
2. Требования охраны труда, предъявляемые к взаимному расположению в помещении персональных компьютеров.
3. Меры безопасности при эксплуатации персонального компьютера.
4. Допустимые нормы перемещения тяжестей вручную.
5. Действия, которые запрещены офисному сотруднику во время выполнения работы.

Билет № 10

1. Классификация факторов производственной среды.
2. Меры безопасности при эксплуатации персонального компьютера.
3. Регламентированные перерывы при профессиональной работе с персональным компьютером.
4. Виды трудовой деятельности при работе с персональным компьютером.
5. Требования охраны труда, предъявляемые к рациональной организации рабочего места офисного работника

Билет № 11

1. Оценка уровня профессионального риска.
2. Рекомендуемая высота рабочей плоскости стола офисного работника.
3. Требования к искусственному освещению рабочего места работника Компании.
4. Основные требования по электробезопасности при эксплуатации оборудования
5. Первичные средства пожаротушения, применяемые при тушении горящего электрооборудования, находящегося под напряжением.

Билет № 12

1. Опасность воздействия электрического тока на организм человека.
2. Нормативные значения площади и объема помещения на одно рабочее место с использованием персонального компьютера.
3. Факторы, определяющие опасность поражения человека электрическим током.
4. Мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность при работе на копировально-множительной технике.
5. Способы снижения зрительного и костно-мышечного утомления работников.

Билет № 13

1. Опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на офисного сотрудника во время работы.
2. Требования к организации рабочего места офисного сотрудника и подходам к месту работы.
3. Требования безопасности при выполнении офисным сотрудником своих обязанностей.
4. Основные правила электробезопасности при работе с офисным оборудованием.
5. Требования к освещению рабочего места офисного сотрудника.

Билет № 14

1. Опасность психоэмоциональных перегрузок. Меры управления опасностью.
2. Понятие «рациональная организация рабочего места».
3. Требования охраны труда, предъявляемые к микроклимату офисных помещений.
4. Меры безопасности при эксплуатации принтера.
5. Действия работника при несчастном случае.

Билет № 15

1. Перечень опасностей на рабочих местах офисных сотрудников.
2. Требования безопасности при организации и проведении работ в офисе.
3. Правила пользования первичными средствами пожаротушения.
4. Действия работника при несчастном случае.
5. Меры управления профессиональными рисками.