

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета  
МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ  
А.Б. Жалгасбаева  
Протокол № 34 от 02 марта 2023г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор  
МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ  
О.А. Зайцев  
Приказ № 34 от 02 марта 2023г.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

ИОТ № 14-2023

Для системного администратора

### 1. Общие требования охраны труда

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда для системного администратора разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года N 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», Постановлениями Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.
- 1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы системного администратора в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» г. Улан-Удэ (далее МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ) определяет требования охраны труда в аварийных ситуациях, безопасные методы и приемы выполнения работ на рабочем месте, при работе с сетевым оборудованием, персональным компьютером и иной оргтехникой.
- 1.3. Инструкция по охране труда составлена в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья системного администратора при выполнении им своих трудовых обязанностей и функций.
- 1.4. К выполнению обязанностей системного администратора допускаются лица:

имеющие образование, соответствующее требованиям к квалификации (профстандарта) по своей должности;

соответствующие требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, наличия личной медицинской книжки с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе.

1.5. Принимаемый на работу системный администратор обязан пройти в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный директором Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), проходить повторные инструктажи не реже одного раза в шесть месяцев, а также внеплановые и целевые в случаях, установленных Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда.

1.6. Системный администратор должен изучить настоящую инструкцию, пройти обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим, обучение правилам пожарной безопасности и электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей с присвоением I группы допуска по электробезопасности.

1.7. Системный администратор в целях соблюдения требований охраны труда обязан:

соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности при выполнении работ;

соблюдать требования производственной санитарии, правила личной гигиены;

знать правила эксплуатации и требования безопасности при работе с персональным компьютером, сетевым и серверным оборудованием;

знать способы рациональной организации рабочего места;

иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на персональном компьютере и иной оргтехнике, знать основные способы защиты от их воздействия;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ;

знать порядок действий при поломке, возгорании компьютерной и иной оргтехники, сетевых устройств, сигналы оповещения о пожаре;

выполнять только ту работу, которая относится к должностным обязанностям и поручена непосредственным руководителем, при создании условий безопасного ее выполнения;



знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;

знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;

соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;

соблюдать установленные режимы труда и отдыха;

соблюдать должностную инструкцию системного администратора;

соблюдать инструкцию по охране труда при работе с персональным компьютером

1.8. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать в процессе работы на системного администратора, отсутствуют.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе системным администратором:

нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;

зрительное утомление при длительной работе с персональным компьютером (ноутбуком);

поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям неисправных электрических розеток и выключателей, персональных компьютеров, сетевого и серверного оборудования, иной оргтехники и электроприборов;

поражение электрическим током при использовании проводов, шнуров питания с поврежденной изоляцией;

поражение электрическим током при отсутствующем (неисправном) заземлении / занулении;

электромагнитное излучение электроприборов;

статическое электричество;

повышенное психоэмоциональное напряжение.

1.10. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности мебели, персональных компьютеров, сетевого оборудования и иной оргтехники сообщить непосредственному руководителю и не использовать до устранения всех недостатков и получения разрешения.

1.11. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм системный администратор должен:

оставлять верхнюю одежду, обувь в предназначенных для этого местах;

мыть руки с мылом, использовать кожные антисептики после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи и по окончании работы;

ежедневно дезинфицировать сенсорные экраны, клавиатуры и мыши, интерактивные маркеры;

не допускать приема пищи в рабочем кабинете;

осуществлять проветривание рабочего кабинета;

соблюдать требования СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, СП 3.1/2.4.3598-20.

1.12. Запрещается выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.13. Системный администратор, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда в школе или иной организации, рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, а в зависимости от последствий - и к уголовной; если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

## 2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Системный администратор должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде, перед началом работы вымыть руки. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и получения травмы.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение в своем рабочем кабинете, убедиться в исправности электрооборудования:

осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

уровень искусственной освещенности в рабочем кабинете должен составлять не менее 300 люкс, кабинете информатики (компьютерном зале) - не менее 400 люкс, на экранах мониторов не более 200 люкс;

коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов;

проверить исправность заземляющих устройств.

2.3. Проверить окна на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

2.4. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения и их доступности (огнетушители), в сроке пригодности огнетушителей, наличии аптечки первой помощи и



укомплектованности ее медикаментами.

2.5. Убедиться в свободности выхода из своего кабинета, проходов.

2.6. Произвести сквозное проветривание кабинета, открыв окна и двери или задействовав приточно-вытяжную вентиляцию. Оконные рамы фиксировать в открытом положении.

2.7. Удостовериться, что температура воздуха в помещении соответствует требуемым санитарным нормам 18-24°C, в теплый период года не более 28°C.

2.8. Убедиться в безопасности своего рабочего места:

проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;

проверить плотность подведения кабелей питания к системному блоку и монитору, иной оргтехнике, сетевому и серверному оборудованию, не допускать переплетения кабелей питания;

проверить правильное расположение монитора, системного блока, клавиатуры;

должна быть обеспечена зрительная дистанция до экрана монитора не менее 50 см;

кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны электроприборов;

убедиться в отсутствии посторонних предметов на мониторе и системном блоке;

при необходимости протереть экран монитора с помощью специальных салфеток.

2.9. Источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от системного администратора для исключения его вредного влияния на организм человека повышенными магнитными полями.

2.10. Проверить надежность подключения к системному блоку компьютера разъемов периферийного оборудования.

2.11. Убедиться в отсутствии засветок, световых отражений и бликов на экране монитора. Убедиться в отсутствии ярко освещенных предметов, которые могут попадать в поле зрения при переходе взгляда с экрана монитора на поверхность стола.

2.12. Провести проверку работоспособности персональных компьютеров (ноутбуков) и иной оргтехники, сетевых устройств, проверку наличия стабильного подключения к сети Интернет.

2.13. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы системному администратору необходимо соблюдать порядок в рабочем помещении, не загромождать свое рабочее место, выход и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.2. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

3.3. Согласовывать свои действия по работе с непосредственным руководителем.

3.4. Сетевое оборудование, компьютеры и ноутбуки, планшеты и иную оргтехнику включать и выключать, использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.5. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

- 3.6. Переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств производить только при выключенном питании.
- 3.7. Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.
- 3.8. При необходимости провести необходимую настройку монитора. Изображение на экране монитора не должно иметь мерцаний.
- 3.9. Содержать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы персональные компьютеры и иная оргтехника, сетевое оборудование и сервер.
- 3.10. Не разрешается эксплуатация оборудования без предусмотренных их конструкцией ограждающих устройств (панелей, крышек), систем звукового и светового информирования об ошибке и поломке, без наличия заземления (зануления).
- 3.11. Выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране персонального компьютера (ноутбука).
- 3.12. При длительном отсутствии на рабочем месте отключать от электросети средства оргтехники и другое оборудование за исключением оборудования, определенного для круглосуточной работы.
- 3.13. Сенсорные экраны, клавиатуры и мыши ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.
- 3.14. При использовании персонального компьютера и иной оргтехники и электроприборов системному администратору запрещается:
  - размещать персональные компьютеры и иную оргтехнику и электроприборы в глухих местах, закрывать отверстия воздухозаборников;
  - включать в электросеть и отключать от неё приборы, подключать комплектующие составляющие приборов мокрыми руками;
  - допускать попадания влаги на поверхности используемых электроприборов;
  - включать сетевое оборудование и оргтехнику совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
  - включать оргтехнику только что принесенную с улицы в холодное время года;
  - нарушать последовательность включения и выключения оргтехники, технологические процессы;
  - выполнять выключение рывком за шнур питания;
  - передвигать включенные в электрическую сеть электроприборы;
  - размещать на электроприборах предметы (бумагу, ткань, вещи и т.п.);
  - разбирать включенные в электросеть приборы;
  - прикасаться к кабелям питания с поврежденной изоляцией;
  - сгибать и заземлять кабели питания;



оставлять без присмотра включенные электроприборы.

3.15. Не допускать увеличения концентрации пыли в рабочем помещении.

3.16. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 ч работы проветривать рабочее помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

3.17. Не использовать в рабочем помещении переносные отопительные приборы с инфракрасным излучением, с открытой спиралью, а также кипятильники, плитки, не сертифицированные удлинители.

3.18. При длительной работе а компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

3.19. Системному администратору необходимо соблюдать правила передвижения в помещениях и на территории:

во время ходьбы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;

ходить по коридорам и лестничным маршам, придерживаясь правой стороны;

не ходить по мокрому полу;

при передвижении по лестничным пролетам соблюдать осторожность и внимательность, не наклоняться за перила, не перешагивать и не перепрыгивать через ступеньки;

обращать внимание на неровности и скользкие места в помещениях и на территории, обходить их и остерегаться падения;

не проходить ближе 1,5 метра от стен здания организации.

3.20. Соблюдать в работе требования охраны труда и пожарной безопасности, санитарных норм и правил личной гигиены, инструкцию по охране труда для системного администратора учреждения, установленный режим рабочего времени и времени отдыха.

3.21. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения использовать настольную лампу.

#### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Не допускается системному администратору приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни, сообщить непосредственному руководителю.

4.2. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

пожар, возгорание, задымление, поражение электрическим током вследствие неисправности персонального компьютера, сетевого оборудования, серверов и иных электроприборов, шнуров питания;

неисправность персонального компьютера, сетевого оборудования и иных электроприборов;

прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.

4.3. Системный администратор обязан немедленно известить непосредственного руководителя:

о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью обучающихся и работников;

о каждом произошедшем несчастном случае;

об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.4. При возникновении неисправности в персональном компьютере, сетевом оборудовании и иных электроприборах (посторонний шум, искрение и запах гари) необходимо прекратить с ним работу и обесточить, изъять с рабочего места и использовать только после выполнения ремонта (получения нового) и получения разрешения.

4.5. В случае появления задымления или возгорания в рабочем помещении, системный администратор должен прекратить работу и отключить питание на розетки в распределительном щитке, вывести людей из помещения - опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 – с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (если не сработала), сообщить директору. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.6. В случае получения травмы системный администратор должен позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи и обратиться в медицинский пункт, поставить в известность непосредственного руководителя. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать, при необходимости, скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103 – с мобильного) и сообщить о происшествии непосредственному руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем составления схемы, протокола, фотографирования или иным методом.

4.7. При прорыве в системе отопления, водоснабжения и канализации в рабочем кабинете оперативно сообщить о происшедшем непосредственному руководителю.

4.8. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера следует руководствоваться Планом эвакуации, инструкцией о порядке действий в случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы системному администратору следует в требуемой последовательности выключить все используемые электроприборы, кроме тех, постоянная работа которых необходима и предусмотрена технической документацией. Отключить электропитание в распределительном щитке.



- 5.2. Внимательно осмотреть рабочее помещение, убрать все лишнее, правильно разместить монитор и клавиатуру. Навести порядок на своем рабочем месте.
- 5.3. Удостовериться в том, что на электроприборах, постоянная работа которых необходима и предусмотрена технической документацией, отсутствуют посторонние предметы, воздухообменные отверстия не закрыты.
- 5.4. Протереть аппаратуру, экран монитора мягкой чистой тканью.
- 5.5. Проветрить рабочее помещение.
- 5.6. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, для последующей перезарядки.
- 5.7. Обеспечить вынос сгораемого мусора из рабочего помещения.
- 5.8. Закрыть окна, отключить приточно-вытяжную вентиляцию (при наличии), вымыть руки, перекрыть воду и выключить свет.
- 5.9. Сообщить непосредственному руководителю о недостатках, влияющих на безопасность труда, пожарную безопасность, обнаруженных во время работы.
- 5.10. При отсутствии недостатков закрыть рабочий кабинет на ключ.

Инструкцию разработал

И. Г. Колосников М.

