

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ДИСТАНЦИОННОЙ (УДАЛЕННОЙ) РАБОТЕ**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. Дистанционной (удаленной) работой является выполнение определенной трудовым договором трудовой функции вне места нахождения работодателя, его филиала, представительства, иного обособленного структурного подразделения (включая расположенные в другой местности), вне стационарного рабочего места, территории или объекта, прямо или косвенно находящихся под контролем работодателя, при условии использования для выполнения трудовой функции и для осуществления взаимодействия между работодателем и работником по вопросам, связанным с ее выполнением, информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования, в том числе сети "Интернет".

1.2. Таким образом, для дистанционной работы характерны:

- выполнение работы вне места нахождения работодателя и вне стационарного рабочего места;
- выполнение работы на основании заданий или поручений работодателя, полученных с помощью сети Интернет или других информационно-телекоммуникационных технологий.

1.3. Работник вправе использовать в рамках дистанционной работы свое личное оборудование, программно-технические средства, средства защиты информации.

1.4. Режим рабочего времени и времени отдыха устанавливается работником по своему усмотрению, если иное не предусмотрено трудовым договором.

1.5. При дистанционной (удаленной) работе на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- повышенный уровень электромагнитных излучений (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- повышенный уровень статического электричества (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- пониженная ионизация воздуха (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- повышенный уровень шума (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- острые кромки, заусенцы и шероховатости на поверхностях оборудования и средств (при работе с оборудованием и средствами, рекомендованными или предоставленными работодателем);
- нерациональная организация рабочего места;
- недостаточная освещенность рабочего места;
- повышенные физические и нервно-психические нагрузки.

1.6. При дистанционной (удаленной) работе работник должен:

- выполнять работу, входящую в его обязанности или порученную администрацией, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- соблюдать порядок и сроки предоставления отчетов о выполненной работе;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- правильно использовать оборудование, программно-технические средства, средства защиты информации и иные средства, предоставленные или рекомендованные работодателем.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1. Осмотреть и подготовить свое рабочее место, убрать все лишние предметы.

2.2. Проверить исправность оборудования и средств, предоставленных или рекомендованных работодателем, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов оборудования, в отсутствии оголенных участков проводов.

2.3. Проверить достаточность освещения рабочего места. Убедиться в отсутствии бликов на экране компьютера.

2.4. В случае обнаружения неисправностей в работе предоставленного работодателем оборудования, сообщить непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Выполнять работу в соответствии со своими должностными обязанностями.

3.2. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование и средства, предоставленные или рекомендованные работодателем, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.3. Не допускать посторонних лиц к работе на оборудовании, предоставленном работодателем.

3.4. Следить за состоянием и исправностью оборудования и средств, предоставленных или рекомендованных работодателем, периодически проводить их профилактический осмотр.

3.5. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.6. Не допускать попадания влаги на поверхность оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

3.7. Во время работы с оборудованием не допускается:

- прикасаться к движущимся частям оборудования;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- работать при снятых и поврежденных кожухах оборудования;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- касаться элементов оборудования влажными руками;
- переносить и перемещать оборудование, которое находится под напряжением;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- вскрывать корпуса оборудования и самостоятельно производить их ремонт.

3.8. Работник должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.

3.9. Соблюдать регламентированные перерывы при работе с компьютером. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов. Через каждый час работы следует делать перерыв продолжительностью 15 минут.

3.10. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз или организовывать физкультурные паузы.

3.11. Во время работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих обязанностей.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

5.1. По окончании работы следует осмотреть и выключить оборудование, привести в порядок рабочее место.

5.2. Убрать документацию и пр. в предназначенные для их хранения места.

5.3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить своему непосредственному руководителю.