

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО  
«Мотошкола «Траектория»  
Владимирова А.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА УЧАЩИХСЯ

### 1. Общие требования охраны труда

1.1. Слушатели допускаются к занятиям только при прохождении вводного инструктажа по охране труда.

1.2. Каждому слушателю необходимо:

- знать место хранения аптечки первой помощи;
- уметь оказать первую помощь;
- уметь правильно действовать при возникновении пожара.

1.3. Слушателю следует:

- оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор в гардеробной или иных местах, предназначенных для хранения верхней одежды;
- не принимать пищу на рабочем месте.

1.4. Занятия слушателей могут сопровождаться наличием следующих опасных и вредных факторов:

- работа на персональных компьютерах – ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зрительным напряжением;
- работа с электроприборами (приборы освещения, бытовая техника, принтер, сканер и прочие виды офисной техники) – повышенным значением напряжения электрической цепи;

### 2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Прибыть на занятия заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма, при этом:

- не подниматься и не спускаться бегом по лестничным маршам;
- не садиться и не облокачиваться на ограждения и случайные предметы;
- обращать внимание на знаки безопасности, сигналы и выполнять их требования;
- не приступать к занятиям в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

2.2. Осмотреть рабочее место и оборудование. Убрать все лишние предметы.

2.3. Убедиться в исправности электрооборудования кабинета: светильники должны быть надежно подвешены к потолку и иметь светорассеивающую арматуру; коммутационные коробки должны быть закрыты крышками; корпуса и крышки выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.4. Проверить санитарное состояние кабинета, убедиться в целостности стекол в окнах и провести сквозное проветривание кабинета.

2.5. Убедиться в том, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 18-20°C.

2.6. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить преподавателю и до устранения неполадок к занятиям не приступать.

### 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Для снижения зрительного и общего утомления после каждого часа занятий необходимо делать перерывы.

3.2. Необходимо в течение всего времени занятий соблюдать порядок и

Документ подписан и  
электронной подписью 15.05.2025 10:30

срок действия 11.03.2025 - 11.06.2026

АНО УТОМЛЕНИЯ И ОПТИМАЛИЗАЦИИ  
ВЛАДИМИРОВА АЛИНА ВИТАЛЬЕВНА

чистоте рабочее место. Своевременно убирать с пола рассыпанные материалы, принадлежности, продукты, разлитую воду и пр.

3.3. Во время занятий запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока компьютера при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока компьютера, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- пользоваться неисправными электроприборами и электропроводкой;
- очищать от загрязнения и пыли включенные осветительные аппараты и электрические лампы;
- прикасаться одновременно к компьютеру и к устройствам, имеющим соединение с землей (радиаторы отопления, водопроводные краны, трубы и т.п.), а также прикасаться к электрическим проводам, неизолированным и неогражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, предохранителей);
- наступать на переносимые электрические провода, лежащие на полу.

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

4.1. Немедленно прекратить занятия, отключить компьютер, иное электрооборудование и доложить преподавателю, если:

- обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;
- наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;
- наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;
- чувствуется запах гари и дыма;

4.2. Не приступать к работе до полного устранения неисправностей.

4.3. В случае возгорания или пожара немедленно прекратить работу, отключить электроприборы, вызвать пожарную бригаду и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.

4.4. При обнаружении запаха газа в помещении:

- предупредить находящихся в помещении, о недопустимости пользования открытым огнем, курения, включения и выключения электрического освещения и электроприборов;
- открыть окна (форточки, фрамуги) и проветрить помещение;
- сообщить об этом администрации организации, а при необходимости – вызвать работников аварийной газовой службы.

4.5. При несчастном случае:

- освободить пострадавшего от травмирующего фактора,
- поставить в известность администрацию организации,
- оказать пострадавшему первую доврачебную помощь,
- по возможности сохранить неизменной ситуацию до начала расследования причин несчастного случая, если это не приведет к аварии или травмированию других людей,
- при необходимости вызвать бригаду скорой помощи.

**Контур Кристо**

Документ подписан квалифицированной  
электронной подписью 15.05.2025 10:30

владелец

серийный номер  
срок действия

АНО ДПО "МОТОШКОЛА "ТРАЕКТОРИЯ"  
ВЛАДИМИРОВА АЛИНА ВИТАЛЬЕВНА

18C61154B77F585937F2A1AAB585702E501FBC8A  
11.03.2025 - 11.06.2026