


**СОГЛАСОВАНО**

Председатель профкома  
ГБОУ АО «Школа-интернат № 3 для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

 О.Ф. Тюрина  
«08» сентября 2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ АО «Школа-интернат № 3  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

 И.В. Рябов  
«09» сентября 2016 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА БИБЛИОТЕКАРЯ**

**ИОТ-054-2016**

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Инструкция составлена в соответствии с требованиями Приложения «Методические рекомендации по разработке государственных нормативных требований охраны труда» к постановлению Министерства труда и социального развития РФ от 17.12.2002 г. №80 и Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда, утв. Министерством труда и социального развития РФ 13.05.2004 г.

1.2. К самостоятельной работе библиотекарем допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При работе библиотекарем необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе библиотекарем возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, а также зрительное утомление при длительной работе с документами и компьютером;
- ионизирующие, не ионизирующие излучения и электромагнитные поля при работе с компьютером;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических приборов;
- травмы при падении с высоты во время работы с использованием стремянки;
- травмирование падающими книгами при неаккуратной установке их на стеллажах.

1.5. Библиотекарь обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре. В библиотеке должен быть огнетушитель.

1.6. При несчастном случае следует немедленно сообщить об этом администрации общеобразовательной организации, при неисправности оборудования — прекратить работу и сообщить администрации.

1.7. В процессе работы необходимо соблюдать правила ношения спецодежды, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Включить полностью освещение помещения и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность рабочего места должна быть:

- при люминесцентных лампах — не менее 300 лк (20 Вт/кв.м),
- при лампах накаливания — не менее 150 лк (48 Вт/кв.м).

2.2. Тщательно осмотреть рабочее место, убедиться в надежности стеллажей.

2.3. Проветрить помещение и подготовить к работе необходимый инструмент и оборудование.

2.4. При использовании в работе электрических приборов и аппаратов (компьютер и др.) убедиться в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.5. Температура воздуха в зависимости от климатических условий должна составлять в библиотеке 17—21°C.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Строго выполнять последовательность работы с документами, установленную должностными обязанностями.

3.2. Соблюдать порядок и не загромождать рабочее место посторонними предметами, ненужными документами и книгами.

3.3. При работе с использованием компьютера руководствоваться Инструкцией по охране труда при работе на видеодисплейных терминалах (ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машинах (ПЭВМ).

3.4. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые два часа работы проветривать помещение.

3.5. При длительной работе с документами и на компьютере с целью снижения утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления через каждый час работы делать перерыв на 10—15 мин., во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки (Приложение).

3.6. Стеллажи для хранения книжного фонда должны быть прочными. Расстояние между стеллажами должно быть не менее 0,7 м. Не загромождать проходы между стеллажами посторонними предметами.

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

4.1. В случае появления неисправности в работе компьютера, постороннего шума, искрения и запаха гари следует немедленно отключить электроприбор от электросети и сообщить об этом администрации. Работу можно продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. При возникновении пожара следует немедленно сообщить об этом администрации общеобразовательной организации, в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить об этом администрации.

### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Отключить от электросети электрические приборы, очистить экран компьютера салфеткой от пыли.

5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать в отведенные для хранения места документы, книги, инструмент и оборудование.

5.3. Снять спецодежду и вымыть руки с мылом.

5.4. Проветрить помещение, закрыть окна, фрамуги и выключить свет.

### Комплекс упражнений для глаз (полный курс)

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

## Приложение 2

### Комплекс упражнений общего воздействия (полный курс)

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

#### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты

в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### **Вариант 2**

1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

## **Приложение 3**

### **Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения (полный курс)**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. "Раздражение" вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

### **Вариант 1**

1. Исходное положение - основная стойка. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2- встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - 2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3 - 4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

### **Вариант 2**

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

## Приложение 4

### Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук (полный курс)

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение.

#### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4- 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

#### Вариант 2

1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

## Приложение 5

### Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз (краткий курс)

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

#### Упражнение первое.

Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

#### Упражнение второе.

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо - вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

#### Упражнение третье.

Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, Вначале быстро, потом как можно медленнее.

#### Упражнение четвертое.

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.