

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ОФИСА

Рабочее место	
	<ul style="list-style-type: none"> • Садитесь перед компьютером так, чтобы монитор был на расстоянии вытянутой руки. • Избегайте неудобных поз. Неудобным считается любое положение тела для поддержания, которого требуется мышечное усилие. • Долгое пребывание в одной, даже удобной позе ведет к застою крови. Раз в час делайте перерыв в работе. • Не принимайте пищу на рабочем месте. • Не допускайте появления бликов на мониторе. Не садитесь напротив ярких источников света.
Перемещения в процессе трудовой деятельности	
	<ul style="list-style-type: none"> • Не допускайте наличия свободно лежащих проводов под ногами и в проходах к рабочим местам. • Закрывайте нижние полки тумбочек. • Идя по лестнице, держитесь за поручень. (В этом случае, если у вас соскользнет одна нога, у вас останется две точки опоры, и вы не потеряете равновесие). За один шаг проходите только одну ступень. • Сообщайте руководителю обо всех замеченных вами дефектах напольного покрытия.
Электробезопасность	
	<ul style="list-style-type: none"> • Следите за исправностью электросети и сообщайте руководителю о случаях видимого повреждения изоляции проводов, механического повреждения электроустановочных изделий, искрения, повышения температуры, а так же появлении нехарактерного звука при работе электрооборудования. • Не проводите самостоятельный ремонт электрооборудования и сети, даже если умеете это делать.