

**Министерство социальной политики Калининградской области  
Департамент труда и занятости**

**ОХРАНА ТРУДА ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ**

**ПАМЯТКА**



## Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Требования к рабочим местам офисных работников	3
2	Техника безопасности в офисе	4
3	Гигиена и санитария	4
4	Обучение по охране труда офисных работников	5
5	Оценка профессиональных рисков	6
6	Система управления охраной труда (СУОТ)	6
7	Специальная оценка условий труда (СОУТ)	7
8	Медицинские осмотры. Диспансеризация	7
9	Средства индивидуальной защиты	8
10	Перечень нормативных правовых актов в сфере охраны труда	8
11	Контакты	9

## Требования к рабочим местам офисных работников



Рабочее место в офисном помещении должно соответствовать ряду критериев.

**Размещение.** До рабочего места можно безопасно добраться, а при эвакуации - быстро покинуть его (п. 20 приказа Минтруда № 774н). Учитывайте, что одному рабочему положено не менее 4,5 м<sup>2</sup> свободной площади, если он использует жидкокристаллический монитор, и не менее 6 м<sup>2</sup>, если речь идёт о старых электронно-лучевых мониторах (п. 249 СП 2.2.3670-20).

**Знаки безопасности и** эвакуационные знаки должны быть чётко видны с любого рабочего места (п. 11 приказа Минтруда № 774н).

**Мебель.** Кресло и стол должны регулироваться по высоте (п. 7 приказа Министерства труда № 774н). Допускается устанавливать столы без подобных особенностей - но тогда высота рабочей поверхности должна подбираться с учётом государственных требований охраны труда, функций работника и его среднего роста.

**Освещённость.** В помещении, с постоянным пребыванием офисных работников, освещённость должна быть не меньше 200 лк (п. 4.2 ГОСТ Р 55710-2013).

**Микроклимат.** Оптимальная температура в офисных помещениях должна быть: в холодный период года от +22 до +24 °С; в тёплый период года от +23 до +25 °С. Относительная влажность воздуха всегда должна быть в диапазоне от 15 до 75%. Скорость движения воздуха от 0,1 до 0,2 м/с. (табл. 5.2 СанПиН 1.2.3685-21).

## Техника безопасности в офисе



Оргтехника – компьютеры, копиры, принтеры, кассовые аппараты и другие устройства – функционируют при подаче электричества, что представляет потенциальную опасность поражения электрическим током.

Работодатель обязан обращать внимание на все аспекты электробезопасности, включая проверку. Также необходим контроль и регулярное обновление технической оснастки.

Организация рабочих мест с учетом эргономических принципов.

Правильная организация кабельного пространства для предотвращения падений и травм.

## Гигиена и санитария



Поддержание работниками чистоты и порядка на своих рабочих местах.

Регулярная уборка помещений и вентиляция.

Предоставление доступа к чистой питьевой воде и средствам гигиены.

## Обучение по охране труда офисных работников



Обучение по охране труда офисных сотрудников проводится в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда»:

### 1) Инструктажи по охране труда.

**Вводный инструктаж по охране труда**, в рамках которого работники получают общую информацию о требованиях безопасности труда на предприятии, проводится для всех сотрудников в обязательном порядке.

**Первичный инструктаж**, который организуется в условиях конкретного рабочего места до допуска к самостоятельной работе (например: сотрудник из офиса посещает производство или хотя бы регулярно через него проходит).

Допускается освобождение офисных работников от прохождения первичного инструктажа по охране труда в случае, если их трудовая деятельность связана с опасностью, источниками которой являются офисная техника (ПЭВМ, копировально-множительная техника настольного типа, и т.д), и при этом другие источники опасности отсутствуют, а условия труда по результатам проведения СОУТ являются оптимальными или допустимыми.

Список работников, которые освобождаются от прохождения первичного инструктажа, определяется отдельным приказом.

**Повторный инструктаж**, который обычно проводится для работников по истечении шести месяцев с момента устройства в организацию для актуализации их навыков и знаний в сфере охраны труда, проходят сотрудники, освоившие программу первичного инструктажа. Офисные работники, которые были освобождены от первичного инструктажа, могут не проходить и повторный инструктаж.

**Целевой инструктаж** организуется для офисных работников, которых работодатель планирует привлечь к выполнению новых обязанностей, требующих дополнительных навыков в области охраны труда.

**Внеплановый инструктаж** проводится при наступлении особых обстоятельств — например, установка в организации нового оборудования или условие контролирующих органов. Также внеплановый инструктаж может быть проведен по решению работодателя.

### 2) Обучение требованиям охраны труда.

Все офисные работники проходят обучение по охране труда с периодичностью не реже одного раза в 3 года.

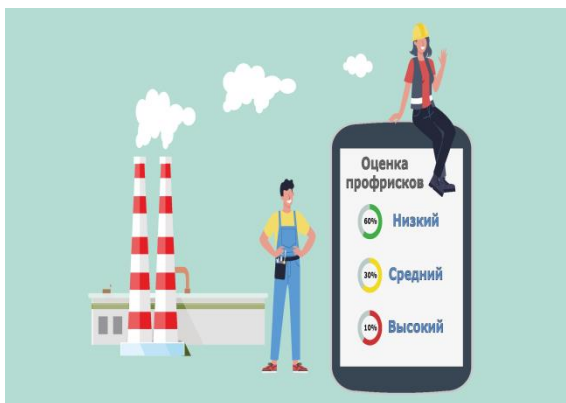


По программе А - обучения по общим вопросам охраны труда и функционирования системы управления охраной труда продолжительностью не менее 16 часов.

### **3) Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим.**

Офисные работники, на которых приказом работодателя возложены обязанности по проведению инструктажа по охране труда, проходят обучение по оказанию первой помощи пострадавшим не реже одного раза в 3 года.

## **Оценка профессиональных рисков**



Работодатель обязан провести оценку уровня профессиональных рисков на рабочих местах офисных работников, а также систематически выявлять опасности, оценивать риски и управлять ими (ст. 214 ТК РФ).

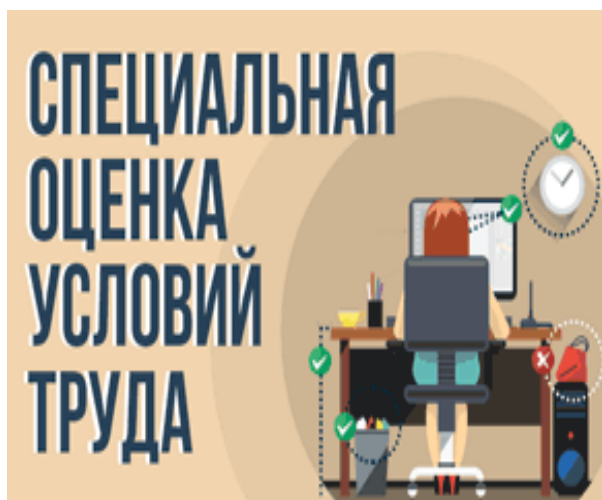
Оценку профрисков может проводить как сам работодатель, так и нанятая им внешняя экспертная организация, занимающаяся услугами в области охраны труда (п. 24 Примерного положения о системе управления охраной труда, утвержденного приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 776н).

## **Система управления охраной труда (СУОТ)**



Работодатель обязан обеспечить создание и функционирование системы управления охраной труда на основании Примерного положения о системе управления охраной труда, утверждённого приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 776н, а также реализацию мероприятий по улучшению условий и охраны труда на основании Примерного перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков либо недопущению повышения их уровней, утвержденного приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 771н (ст. 217 ТК РФ).

## Специальная оценка условий труда (СОУТ)



На всех рабочих местах офисных работников работодатель обязан провести специальную оценку условий труда (ст. 214 ТК РФ). Все работники должны ознакомиться по росписи с картой СОУТ, также при приеме на работу ознакомить сотрудника с картой СОУТ на его рабочем месте (ст. 5 Закона № 426-ФЗ).

СОУТ проводится не реже чем один раз в 5 лет. СОУТ проводит организация, аккредитованная в Минтруде России.

## Медицинские осмотры. Диспансеризация



Офисные работники проходят **медицинский осмотр** в соответствии с Приказом Минздрава России от 28.01.2021 № 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры.

При установлении вредных условий труда в соответствии с Приказом Минтруда России № 988н, Минздрава России № 1420н от 31.12.2020 «Об утверждении перечня вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры» (например: превышение уровня воздействия электромагнитного поля от компьютера - п. 4.2.2. «Электромагнитное поле радиочастотного диапазона (10 кГц - 300 ГГц).

Периодичность медосмотров установлена Приказом Минздрава России от 28.01.2021 № 29н.



В целях оценки состояния здоровья работодатель также может направить своих сотрудников на **диспансеризацию** в соответствии с Приказом Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

Периодичность проведения диспансеризации сотрудников:

- 1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет;
- ежегодно в возрасте 40 лет и старше.

### Средства индивидуальной защиты



Работодатель обязан обеспечить приобретение за счет собственных средств и выдачу средств индивидуальной защиты и смывающих средств (ст. 214 ТК РФ) для определенной категории офисных работников в соответствии с Приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 767н «Об утверждении Единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств» (например: п. 1019 «Диспетчер подстанции», п. 1511 «Кладовщик», п. 1801 «Лаборант-микробиолог», п. 4975 «Учетчик, техник (выполняющие работы по учету товарно-материальных ценностей)»).



### **Перечень нормативных правовых актов**

- Трудовой кодекс Российской Федерации.
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
- Постановление Правительства РФ № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда».
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 771н «Об утверждении Примерного перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков либо недопущению повышения их уровней».
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 774н «Об утверждении общих требований к организации безопасного рабочего места».
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 776н «Об утверждении Примерного положения о системе управления охраной труда».
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 767н «Об утверждении Единых типовых норм выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств».
- ГОСТ Р 55710-2013. Национальный стандарт Российской Федерации. Освещение рабочих мест внутри зданий. Нормы и методы измерений.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда».

### **Контакты**

Министерство социальной политики Калининградской области  
ул. Клиническая, 63, г. Калининград, 236016,  
тел.: (4012) 599-609, факс (4012) 599-600 E-mail: [social@gov39.ru](mailto:social@gov39.ru)  
официальный сайт: [https:// social.gov39.ru](https://social.gov39.ru)  
Отдел социально-трудовой сферы Департамента труда и занятости  
ул. Калязинская, 5а, г. Калининград, 236040,  
тел.: (4012) 211-924, E-mail: [a.abaeva@gov39.ru](mailto:a.abaeva@gov39.ru);  
[t.burnysheva@gov39.ru](mailto:t.burnysheva@gov39.ru)