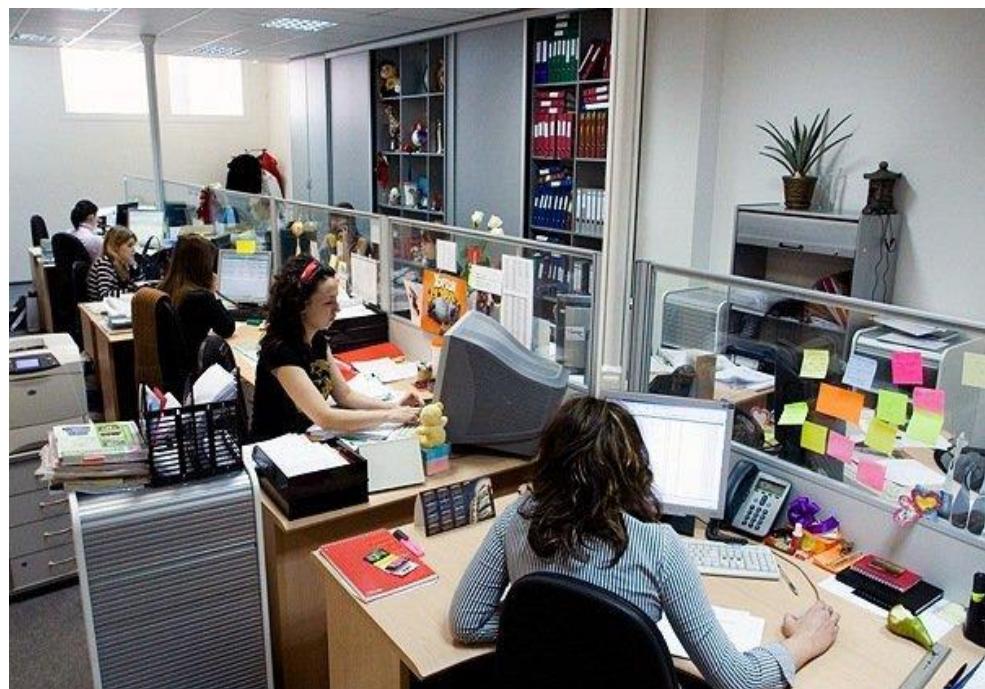


Министерство социальной политики Калининградской области
Департамент труда и занятости

ОХРАНА ТРУДА ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ
ПАМЯТКА



Калининград, 2025

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 $4,5 \text{ м}^2$ свободной площади, если он использует жидкокристаллический монитор, и не менее 6 м^2 , 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, освещенность 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 теплый 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).

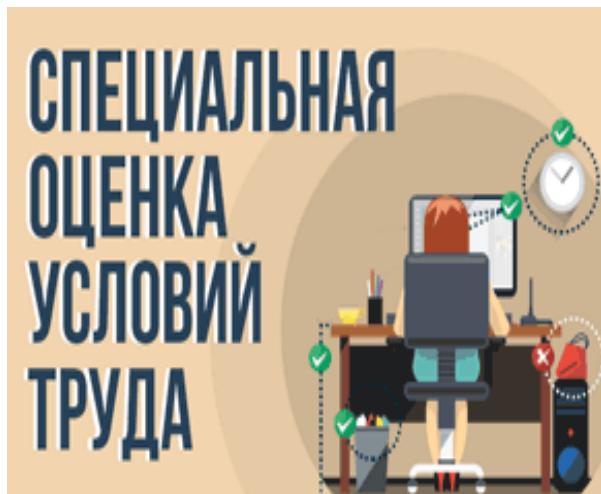
Оценку профрисков может проводить как сам работодатель, так и нанятая им внешняя экспертная организация, занимающаяся услугами в области охраны труда (п. 24 Примерного положения о системе управления охраной труда, утвержденного приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 776н).

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 расписью 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 «Кладвщик», 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
 официальный сайт: <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;
t.burnysheva@gov39.ru