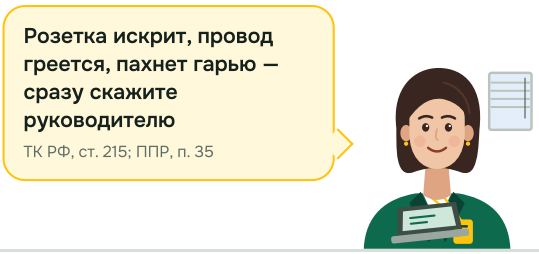
Безопасность в офисе

Памятка работнику: рабочее место, электроприборы, проходы, травмы



Организация _____ Руководитель _____

Ответственный за охрану труда _____ Телефон _____

Место с компьютером

Не меньше 4,5 м² на постоянное рабочее место с плоским монитором. (СП 2.2.4285-26, п. 249)

Свет

Жалюзи или шторы должны регулировать свет из окна. Монитор ставят так, чтобы не было пересвета. (СП 2.2.4285-26, пп. 250, 251)

Место для ног

Под столом — свободное пространство: высота не меньше 600 мм, ширина не меньше 500 мм. (СП 2.2.4285-26, п. 76)

Розетки и провода

Не пользуйтесь повреждёнными розетками и проводами. Удлинители — заводские и по мощности приборов. (ППР, п. 35 «а», «б», «д», «ж»)

Уходите — выключайте

Чайник, обогреватель и другие приборы не оставляйте включёнными без присмотра. (ППР, п. 35 «и»)

Проходы свободны

Не ставьте коробки и мебель в проходах и у выходов, не подпирайте самозакрывающиеся двери. (ППР, п. 27 «б», «г»)

Поранились — скажите

Даже о ссадине или ушибе сообщите руководителю: так случай учтут и устранят причину. (ТК РФ, ст. 226; 632н, п. 5)

Опасно — сообщите

О ситуации, угрожающей жизни и здоровью, и о плохом самочувствии — сразу руководителю. (ТК РФ, ст. 215)

С памяткой ознакомлен(а) _____ Дата _____

Ракурс360
Охрана труда со всех сторон

Бесплатные плакаты, памятки, шаблоны и тесты по охране труда — rakurs360.ru

Основание: Санитарные правила СП 2.2.4285-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 15); Правила противопожарного режима (постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479); Трудовой кодекс РФ, ст. 215, 226; Рекомендации по учёту микроповреждений (микротравм) работников (приказ Минтруда России от 15.09.2021 № 632н). Сверено 08.11.2026.

Скачать и тест