**Рабочее место**

* + Рационально распредели документы на своем рабочем месте
  + Не клади лишние предметы под рабочий стол
  + Никогда не клади предметы на верх шкафов
  + Никогда не оставляй стол с открытыми ящиками
* Никогда не используй стул, кресло, диван и другие подручные предметы чтобы достать до чего-либо

**Компьютер**

* Монитор должен располагаться напротив пользователя
* Экран должен быть на расстоянии 60-70 сантиметров от глаз
* Некорректно установленный компьютер не только снижает работоспособность пользователя, но и служит причиной дискомфорта
* Если монитор некорректно установлен пользователь может испытывать зрительное напряжение, головные боли, боли в шее, плечах и спине.
* Верхняя часть монитора должна располагаться на уровне глаз во избежание напряжения шейных позвонков
* Клавиатура должна располагаться непосредственно перед пользователем
* Заднюю часть клавиатуры желательно немного приподнять, чтобы запястья могли занимать нейтральную позу
* Монитор желательно располагать под таким углом относительно оконных проемов во избежание появления экранных бликов

**Стеллажи**

* На стеллажах легкие предметы хранить наверху, а тяжелые - внизу
* Ящики, коробки, архивы и другие тяжелые предметы запрещается размещать наверху шкафов, стеллажей или подоконниках
* Не открывай все ящики одновременно
* Для закрытия шкафа используй рукоять

**Электробезопасность**

* ***Свободно лежащие, незакрепленные провода***
  + - Это недооцененная опасность
    - Может быть причиной поражения электрическим током
    - Люди могут зацепить провод и «протащить» дорогостоящее оборудование со стола
    - Создают атмосферу беспорядка на рабочем месте

Неисправные электровилки, розетки и электропроводка является причиной большего количества несчастных случаев, чем само оборудование.

* Не перегружай розетки. О возможности подключения дополнительных электроприемников интересуйся у руководителя.
* Если провод или кабель очень теплый при прикосновении, он должен быть отключен. Незамедлительно проинформируй об этом непосредственного руководителя.
* Кабели и удлинители не должны быть проложены под настилом пола в незащищенном исполнении.
* Запрещается применять подручные материалы (скотч, изолента) для соединения проводов с поврежденной изоляцией.
* Ежедневно осуществляй визуальный контроль исправности розеток, вилок и электропроводки. О всех повреждениях сообщай непосредственному руководителю.
* Обращай внимание на:
  + физическое повреждение кабеля
  + повреждение вилок
  + ненадежное соединение вилки с розеткой
* Выключай оборудование перед извлечением вилки из розетки, перед уборкой и чисткой оборудования.
* Запрещается размещать напольные вентиляторы на столах, коробках, стульях и т.д. и в любых других местах, где люди могут зацепиться одеждой или руками или спотыкнуться и упасть.

**Падения**

* Предотврати падения следуя следующим правилам:
  + Следи за тем чтобы электропроводка не послужила причиной падения
  + Незамедлительно обеспечь уборку пролитых жидкостей
  + Не загромождай проходы
  + Поддерживай чистоту в помещениях

**Береги руки**

Будь внимателен:

* Когда пользуешься выдвижными ящиками
* Когда работаешь с бумагой и степлером
* Храни острые предметы в безопасных емкостях

**Смотри под ноги**

Обращай внимание на:

* Плохо прикрепленное покрытие пола
* Сколы на ступенях лестницы
* Сколы на плитке
* Неподходящую обувь
* Поднимай упавшие предметы - карандаши и т.д.

**Лестница**

* + Не отвлекайся при спуске
  + Делай один шаг в единицу времени
  + Смотри куда идешь. Не переноси предметы, которые ограничивали бы твой обзор.
  + Держись одной рукой за перила
  + Не собирайтесь на лестнице или лестничных площадках
  + Если лестница недостаточно освещена – сообщи руководителю