**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