

Актуально на 24 апр 2023

## Как обеспечить охрану труда в офисе

Ольга Гревцева, Руководитель направления «Акция Охрана труда», преподаватель дополнительного профессионального образования, аттестована в Ростехнадзоре на V группу электробезопасности и в областях аттестации А.1, Б8, Б9 по промбезопасности. С 1 января 2021 года действуют новые санитарные правила СП 2.2.3670-20. В правилах отменили требования к подставке для ног и расположению клавиатуры. А с 1 марта 2022 года работодатель обязан организовать безопасное рабочее место по требованиям, которые утвердил Минтруд [приказом от 29.10.2021 № 774н](#). Какие требования включили в новые правила, читайте в рекомендации.

## Требования к рабочим местам

Требования к рабочим местам офисным сотрудникам указаны в [приказе Минтруда от 29.10.2021 № 774н](#), [СанПиН 1.2.3685-21](#) и [СП 2.2.3670-20](#).

### Как разместить рабочие места

Разместите рабочие места так, чтобы работники безопасно проходили на каждое рабочее место и могли быстро эвакуироваться при аварии ([п. 20 приказа Минтруда от 29.10.2021 № 774н](#)).

### Какой мебелью оборудовать рабочие места

Рабочие столы и кресла должны регулироваться по высоте ([п. 7 приказа Минтруда от 29.10.2021 № 774н](#)). Высота рабочего стола должна быть такой, чтобы было пространство для размещения ног высотой не менее 600 мм, глубиной – не менее 450 мм на уровне колен и 600 мм на уровне стоп, шириной – не менее 500 мм ([п. 6.3 СП 2.2.3670-20](#)).

### Как разместить компьютеры

Работодатель сам решает, какое расстояние должно быть между компьютерами. Рекомендуем разместить компьютеры так, чтобы расстояние между боковыми гранями соседних мониторов было не меньше 1,2 м., а между соседними мониторами не менее 2 м. Ранее такие требования были обязательны, их устанавливал СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. С 1 января 2021 года он отменен.

Лучше, чтобы свет на рабочую поверхность падал слева, а показатели освещенности не превышали гигиенических нормативов ([п. 251 СП 2.2.3670-20](#)).

### **Где разместить знаки безопасности**

Разместите знаки безопасности так, чтобы они были хорошо видны с каждого рабочего места ([п. 11 приказа Минтруда от 29.10.2021 № 774н](#)).

### **Как создать микроклимат**

Проследите, чтобы в офисе организовали оптимальный микроклимат для работы с равномерным распределением тепла по офису. Для офисных работников оптимальная температура воздуха – 22–24 °С зимой, 23–25 °С летом. Если в офисе холоднее или теплее, то работодатель приводит показатели к оптимальным показателям ([таблица 5.2 СанПиН 1.2.3685-21](#)). Чтобы обеспечить вентиляцию офиса, офисные помещения оснащают приточно-вытяжными системами вентиляции либо кондиционером.

### **Какая площадь рабочего места**

Если работник трудится на компьютере с ЖК-монитором, площадь должна быть не менее 4,5 м<sup>2</sup>. Если на компьютере с монитором на базе электронно-лучевой трубки – не менее 6 кв. м.

Такие правила прописаны в [пункте 249 СП 2.2.3670-20](#).

## **Интерактивная памятка**

На интерактивной памятке точками отмечены зоны, на которые нужно обратить внимание в офисе. Скачайте плакат с текстовыми подсказками в хорошем качестве и разместите на видных местах.

### **Памятка. Безопасное офисное рабочее место**



Рекомендуем, чтобы свет из окна падал на рабочее место слева. Повесьте на окно регулируемые жалюзи

Проветривайте помещение каждый час

Температура воздуха в офисе должна быть зимой 22–24 °С, летом 23–25 °С. Установите кондиционер или приточно-вытяжную вентиляцию

Освещенность рабочего места 300-500 ЛК

Спинка рабочего кресла должна менять угол наклона

Площадь на одно рабочее место с компьютером – 4,5 кв.м.

Проводите влажную уборку в офисе раз в день

Покрытие пола должно быть из негорючего антистатического материала

Рабочее кресло должно быть подъёмно-поворотным, на колёсиках и легко перемещаться

Подлокотники рабочего кресла должны регулироваться по высоте

Обивка рабочего кресла должна быть воздухопроницаемой и чистой

Размеры стола:

высота от 60 см,

ширина от 50 см,

глубина от 60 см.

Рабочий стол должен регулироваться по высоте

Угол отклонения монитора 20 градусов, расстояние от экрана до глаз 50-75 см

Расстояние между боковыми сторонами соседних мониторов должно быть не менее 1,2 м

Расстояние между соседними мониторами должно быть не менее 2 м.



### Обязательная работа по охране труда

При приеме на работу офисных сотрудников направьте их в необходимых случаях на медосмотр и проведите обучение по охране труда.

Вид работы	Примечание
Предварительный медосмотр	В специализированном медицинском учреждении в день приема на работу – если фактические значения электромагнитного поля широкополосного спектра частот на их рабочих местах превышают предельно допустимые уровни у оборудования, которое работает в диапазоне 0,005–2 кГц и 2–400 кГц.
Вводный инструктаж по охране труда, вводный противопожарный инструктаж, вводный инструктаж по гражданской обороне	Проводят в день приема на работу лицом, назначенным приказом ответственным за проведение инструктажа, по программе инструктажа с проверкой усвоенного опросом
Первичный инструктаж по охране труда	Если не освобожден, проводят в <a href="#">общем порядке</a>
Стажировка на рабочем месте	Если <a href="#">не освобожден</a> , проводят в соответствии с правилами работы с персоналом для отдельной отрасли (при наличии)
Первичный противопожарный инструктаж	Проводит ответственное лицо в день приема на работу с проверкой усвоенного опросом
Повторный инструктаж по охране труда	Освобожден, оформляется приказом по организации

Вид работы	Примечание
Повторный противопожарный инструктаж	Проводят с проверкой усвоенного опросом ежегодно, при выполнении работ с повышенной опасностью – один раз в шесть месяцев
Внеплановый инструктаж по охране труда, пожарной безопасности, электробезопасности	<p>Проводят с проверкой усвоенного опросом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при введении в действие новых или изменении законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих требования охраны труда, а также инструкций по охране труда;</li> <li>– при изменении технологических процессов, замене или модернизации оборудования, приспособлений, инструмента и других факторов, влияющих на безопасность труда;</li> <li>– при нарушении работниками требований охраны труда, если эти нарушения создали реальную угрозу наступления тяжких последствий (несчастный случай на производстве, авария и т. п.);</li> <li>– по требованию должностных лиц органов государственного надзора и контроля;</li> <li>– при перерывах в работе (для работ с вредными и (или) опасными условиями – более 30 календарных дней, а для остальных работ – более двух месяцев);</li> <li>– по решению работодателя (или уполномоченного им лица)</li> </ul>
Целевой инструктаж по охране труда, пожарной безопасности, электробезопасности	<p>Проводят с проверкой усвоенного опросом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при выполнении работ, на которые оформляются наряд-допуск, разрешение или другие специальные документы;</li> <li>– при выполнении разовых (не свойственных профессии) работ в объеме инструкции по охране труда для данного вида работ;</li> </ul>



Вид работы	Примечание
	<p>– при ликвидации последствий аварий, стихийных бедствий;</p> <p>– при проведении в организации массовых мероприятий</p>
Присвоение I группы по электробезопасности неэлектротехническому персоналу	Ежегодно проводит работник с группой по электробезопасности не ниже III из состава электротехнического персонала путем проведения инструктажа перед допуском к самостоятельной работе
Первичное обучение	Не позднее 60 календарных дней после заключения трудового договора или перевода на другую работу
Курсовое обучение по гражданской обороне	Ежегодно в организации по 16-часовой программе
Обучение и проверка знаний по охране труда действующей экзаменационной комиссией специализированного учреждения или комиссией организации	Результаты проверки знания требований охраны труда после обучения оформляют протоколом проверки знаний.
Периодический медицинский осмотр	Не реже одного раза в два года (если фактические значения электромагнитного поля широкополосного спектра частот на их рабочих местах превышают предельно допустимые уровни у оборудования, которое работает в диапазоне 0,005–2 кГц и 2–400 кГц)
Периодическое обучение оказанию первой помощи	Не реже 1 раз в 3 года
Производственный контроль	Ежегодно
Специальная оценка условий труда	Не реже одного раза в пять лет

## Ситуация

Как организовать перерывы при работе на компьютере

Законодательством не регламентировано.

Работодатель сам устанавливает необходимость перерывов для отдыха при работе на компьютере. Например, организуйте перерывы через два часа от начала рабочей смены и

через два часа после обеденного перерыва продолжительностью пять–семь минут каждый. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного и других анализаторов рекомендуем выполнять комплексы физических упражнений. Это указано в [пункте 6.1 Методических рекомендаций Роспотребнадзора от 18.12.2007 № МР 2.2.9.2311-07](#).

Скачать памятки для [зрительной гимнастики](#) и [гимнастики тела](#).

Рекомендуем закрепить порядок предоставления перерывов в работе за компьютером в локальных нормативных актах. При этом учтите, что перерывы в работе для отдыха от компьютера нужно предоставлять отдельно от перерыва на обед (ст. [108](#), [109](#) ТК).

## Ситуация

Может ли работодатель освободить от первичного инструктажа офисных сотрудников, которые работают за компьютером

Да, может.

Допускается освободить работников от первичного инструктажа по охране труда, если:

- они используют компьютеры и копировально-множительную технику для нужд самой организации
- они используют бытовую технику, которая не участвует в технологическом процессе производства
- отсутствуют другие источники опасности
- условия труда оптимальные и допустимые по результатам спецоценки ([п. 13](#) Правил обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утв. [постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 № 2464](#)).

## Медосмотры

Направьте на медосмотр сотрудников, если по результатам СОУТ у работника вредные условия труда. Если у офисных сотрудников оптимальные и допустимые условия труда, и они не выполняют работы по [разделу VI приложения к Порядку, утв. приказом Минздрава от 28.01.2021 № 29н](#), то медосмотр не нужен.

Определить превышение предельно допустимого уровня для сотрудников, которые работают на компьютере, можно будет при [проведении санитарного производственного](#)

[контроля](#), так как измерения ЭМП на персональных компьютерах при [проведении СОУТ](#) не проводят ([прим. 5 к п. 1.5 приложения 2, утв. приказом Минтруда от 24.01.2014 № 33н](#)). Внеплановую спецоценку проводить не нужно, так как условия труда не изменились и нет других оснований из [пункта 1 статьи 17 Закона от 28.12.2013 № 426-ФЗ](#).

При этом результаты [спецоценки](#) значения не имеют. Такая позиция подтверждается судебной практикой ([определение Верховного суда от 24.09.2015 № 302-КГ15-11278](#), [постановление Арбитражного суда Восточно-Сибирского округа от 19.05.2015 № Ф02-1878/2015 по делу № А33-3164/2014](#)) и [письмом Минтруда от 21.03.2014 № 15-2/ООГ-242](#).

Периодичность медосмотров – один раз в два года. Таких сотрудников должны осматривать невролог и офтальмолог.

Противопоказания к работе на оборудовании, при работе на котором вредным фактором является электромагнитное поле, – осложненная катаракта, дегенеративно-дистрофические заболевания сетчатки глаз, выраженные расстройства вегетативной нервной системы.

## **Ситуация**

Может ли в отчете по результатам спецоценки быть указано о необходимости медосмотра в связи с излучением от офисных ПК

Нет, не может. Излучения от офисных ПК исключили из классификатора вредных факторов Методики, по которой эксперты проводят СОУТ, поэтому исследования электромагнитного поля при [спецоценке условий труда](#) не проводят ([примечание 5](#) к п. 1.5 Классификатора ВОПФ в приложении 2 к Методике проведения СОУТ, утв. [приказом Минтруда от 24.01.2014 № 33н](#)).

## **Ситуация**

Нужно ли указывать в трудовом договоре с сотрудником процент его занятости на компьютере

Нет, не нужно.

В [статье 57](#) Трудового кодекса нет требования указывать процент занятости работника на компьютере. Кроме того, процент занятости на компьютере раньше использовали для медосмотров. Сейчас медосмотры проводят в зависимости от класса условий труда на рабочем месте и выполняемых работ по [приказу Минздрава от 28.01.2021 № 29н](#).

## Ситуация

Надо ли выдавать СИЗ офисному работнику, который работает на компьютере

Только в случае, если офисный работник работает по профессии оператора электронных вычислительных машин.

СИЗ выдают не всем работникам, которые работают за компьютером, а работникам определенной профессии – оператора электронных вычислительных машин. Офисным работникам по другим должностям, например секретарю, офис-менеджеру, маркетологу и т. п., СИЗ выдавать не надо.

Оператору электронных вычислительных машин выдайте костюм для защиты от общих производственных загрязнений или халат для защиты от общих производственных загрязнений. Норма выдачи – одна штука на год. Это указано в [пункте 19](#) Типовых норм бесплатной выдачи СИЗ, утвержденных [приказом Минтруда от 09.12.2014 № 997н](#).

## Ситуация

Нужно ли отправлять на психосвидетельствование работающих на компьютере больше половины рабочего времени

Нет, не нужно.

Работников, которые работают на компьютере нужно направлять на [медосмотры](#), если они выполняют работы, которые перечислены в [разделе VI приложения к Порядку № 29н](#). Если таких работ нет и по результатам спецоценки на рабочем месте установлены оптимальный или допустимый классы условия труда, то медосмотр не нужен.

При этом, медосмотр проводят вне зависимости от класса условий труда, если на рабочем месте работника есть химические вещества обозначены в Порядке № 29н одной из пяти букв верхнего индекса:

- <sup>A</sup> – химические вещества, способные вызывать аллергические заболевания,
- <sup>Ф</sup> – аэрозоли преимущественно фиброгенного действия,
- <sup>Р</sup> – вещества, опасные для репродуктивного здоровья человека,
- <sup>К</sup> – канцерогенные вещества, биологические и физические факторы,
- <sup>О</sup> – вещества, опасные для развития острого отравления.

Такого же мнения придерживается Минтруд в письме от [04.03.2021 № 15-2/ООГ-581](#) и [30.03.2021 № 15-2/ООГ-946](#).

На психиатрическое освидетельствование нужно направлять сотрудников, которые осуществляют отдельные виды деятельности по [приложению № 2 к приказу Минздрава от 20.05.2022 № 342н](#).

## **Ситуация**

Какие требования к освещенности рабочих мест

200 лк.

Средняя освещенность на рабочих местах с постоянным пребыванием людей должна быть не менее 200 лк ([п. 4.2 ГОСТ Р 55710-2013](#)). Нормы освещения в зависимости от предназначения помещения приведены в [таблицах 6-42](#) раздела 5 ГОСТ Р 55710-2013. Например, в коридорах освещение может быть 100 лк, но нужно дополнительно освещать выходы и входы.

## **Группа по электробезопасности**

Если неэлектротехнический персонал выполняет работы с опасностью поражения электрическим током, ему присваивают группу I по электробезопасности.

При работе на ПК может возникнуть опасность поражения электрическим током, поэтому занятым работой на ПК сотрудникам присваивают группу I по электробезопасности.

Перечень должностей и профессий, которым присваивают группу I по электробезопасности, определяет руководитель организации.

Чтобы присвоить группу I по электробезопасности, проведите инструктаж и проверку знаний в форме устного опроса. Кроме того, можно проверить приобретенные навыки безопасных способов работы или оказания первой помощи при поражении электрическим током. Группу I по электробезопасности присваивает работник из числа электротехнического персонала организации с группой не ниже III.

Персоналу, усвоившему требования по электробезопасности, присваивают группу I с оформлением в журнале установленной формы. Удостоверение выдавать не нужно.

## **Ситуация**

Какую группу по электробезопасности нужно присваивать работникам, которые подключают компьютеры и другую оргтехнику

Сотрудники, подключающие компьютеры и оргтехнику, согласно [пункту 3.1](#) Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утвержденных приказом Минтруда от 15.12.2020 № 903н, отнесены к категории оперативно-ремонтного персонала.

Электрооборудование, подключенное к электрической сети электроустановки здания, становится частью этой электроустановки. Следовательно компьютер и оргтехника относится к электроустановкам ([письмо Ростехнадзора от 20.04.2016 № 10-00-12/850](#)).

Согласно [пункту 3.2](#) Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утвержденных приказом Минтруда от 15.12.2020 № 903н, они должны иметь группу III по электробезопасности.

© Материал из Справочной системы «Охрана труда»

<https://vip.1otrud.ru>

Дата копирования: 24.04.2023