

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации ОГБПОУ ШТК

Р.В. Гусева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ ШТК

О.В. Воробьев

Протокол № ____ от « ____ » 2019 г.

« ____ » 2019 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ****1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. Инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией персональных компьютеров (далее ПК, ПЭВМ), работа которых связана с приемом и вводом информации.

1.2. При работе на персональном компьютере могут оказываться следующие опасные и вредные факторы:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень прямой блесткости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации;
- интеллектуальные нагрузки.

1.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.4. На основании требований пункт 13.2 Санитарных правил и норм 2.2.2/2.4.1340-03 утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 03.06.2003, женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.

1.5. Работник, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба предприятию, работник несет и материальную ответственность в установленном законом порядке.

1.6. В помещениях, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.7. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.8. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.9. Для повышения влажности воздуха в помещениях с персональным компьютером следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной водой.

1.10. Запрещается проводить ремонт персональных компьютеров непосредственно в рабочих помещениях.

1.11. При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.12. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.13. Помещения с персональными компьютерами должно быть оснащено аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.14. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности должна составлять 725 мм.

1.15. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

1.16. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклонной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

1.17. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.18. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешницы.

1.19. В случаях возникновения у работников с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому работнику следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером

1.20. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

1.21. Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

1.22. Работающим на ПЭВМ с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и конце рабочего дня должна быть предусмотрена психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Надеть рабочую одежду, если это предусмотрено.

2.2. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.3. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.

2.4. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (если оно предусмотрено техническими характеристиками).

2.5. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.

2.6. Убедиться в отсутствии дисков в дисководах процессора персонального компьютера.

2.7. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.

2.8. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошину.

2.9. Включить ПК в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, в следующей последовательности:

- включить блок питания;
- включить принтер, монитор, сканер;
- включить системный блок.

Оператору запрещается приступать к работе при:

– отсутствия защитного заземления ПК, (если это предусмотрено техническими характеристиками);

– отсутствия углекислотного огнетушителя;

– нарушении гигиенических норм при однорядном размещении менее 1м от стен;

– размещении на площади менее 6 м. кв. на одно рабочее место, а для дисплеев на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м², при рядном размещении дисплеев экранами друг к другу;

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

2.10. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

- подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы;
- не пользоваться люминесцентными лампами
- стена или какая-либо поверхность позади дисплея должна быть освещена примерно также, как экран;
- центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.

3.2. Внешнее устройство «мышь» применять только при наличии коврика.

3.3. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.4. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.5. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

3.6. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

3.7. Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.

3.8. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

3.9. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.

3.10. Оператору во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

- переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, в цепях не должно накапливаться пыль;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.11. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре в одной плоскости с экраном.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности в ПК, необходимо отключить ПК от сети. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.

4.2. В случае загорания электропровода ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена, хороший проводник электрического тока

4.4. В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медпункт или вызвать врача.

4.5. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о произшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.

4.6. В случае отключения электроэнергии прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно устранять причину.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

5.1. По окончании работ оператор обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех задач;
- убедиться, что в дисководах нет дискет;
- отключить ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус.

5.2. Запрещается отключать ПК за электропровод. При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

5.4. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.

Специалист по охране труда ОГБПОУ ШТК

С.Б. Морохов

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере

ознакомлен, получил в электронном виде и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				

33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				
56.				
57.				
58.				
59.				
60.				
61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				

71.				
72.				
73.				
74.				
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
81.				
82.				
83.				
84.				
85.				
86.				
87.				
88.				
89.				
90.				
91.				
92.				
93.				
94.				
95.				
96.				
97.				
98.				
99.				
100.				
101.				
102.				
103.				
104.				
105.				
106.				
107.				