ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

I. Общие требования охраны труда

1. К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, имеющие группу I по электробезопасности.
2. При работе на персональном компьютере работник обязан:
   а) Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.
   б) Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.
   в) Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.
   г) Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.
   д) Соблюдать требования охраны труда.
   е) Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).
   ж) Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.
   з) Проходить обязательные периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами.
   и) Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях.
   к) Уметь применять первичные средства пожаротушения.
3. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:
   а) повышенный уровень электромагнитных излучений;
   б) повышенный уровень статического электричества;
   в) -пониженная ионизация воздуха;
   г) статические физические перегрузки;
   д) -перенапряжение зрительных анализаторов
   е) -недостаточная освещенность рабочего места.
4. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
5. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2м.
6. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
7. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
8. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-

общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

9. 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.
10. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

а) -высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;

б) 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;

в) рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, 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;

г) -рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20о; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;

д) клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

11. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.
12. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.

II. Требования охраны труда перед началом работы

1. Подготовить рабочее место.
2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.
4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

III. Требования охраны труда во время работы

1. Работнику при работе на ПК запрещается:

а) прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

б) -переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

в) -допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

г) -производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

д) работать на компьютере при снятых кожухах;

е) -отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

2. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений.

IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.
3. При возникновении пожара, задымлении:
4. Немедленно сообщить по телефону единой службы спасения «112», оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.

   Позвонить в пожарную охрану с мобильного телефона:
   - абонентам компании *БиЛайн*: звонить 112 затем набрать 1 (вместо 01). Звонок бесплатный;
   - абонентам компании *МТС*: 010 (вместо 01). Звонок бесплатный.
   - абонентам компании *Мегафон*: звонить 112 затем набрать 1 (вместо 01). Звонок бесплатный.
5. Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.
6. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.
7. Организовать встречу пожарной команды.
8. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.
9. При несчастном случае:
   а) Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.
   б) Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.
   в) Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

V. Требования охраны труда по окончании работы

1. Отключить питание компьютера.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Заведующий кабинетом _____ _____