

Инструкция № 15

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК
ГБОУ НШ «Гармония»

Л.М.Каткасова
«10» января 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБОУ НШ «Гармония»

В.И. Шишкина
«10» января 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональном компьютере

1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров. Разработана с учетом СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, регламентирующий требования к ПЭВМ и организации работы с ними.

1.2. К работе на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) медицинский осмотр, выполняющие требования правил по эксплуатации конкретного персонального компьютера (далее ПК), ознакомленные с настоящей инструкцией по пожарной безопасности. К работе с персональным компьютером допускаются лица, имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж, а также инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, обучение и проверку знаний на 1 квалификационную группу по электробезопасности.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.4. Работающие с персональным компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, требования настоящей Инструкции и Инструкции по эксплуатации правил электро- и пожарной безопасности;
- знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;
- знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.);
- сообщать руководителю работ или техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера;
- знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи;
- знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться; знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации, знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером

(воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.);

- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева. Солнечные лучи не должны падать на экран. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

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

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 – 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;
- 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;
- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.8. Женщины со времени установления беременности должны переводиться на работу, не связанную с использованием ПЭВМ, или для них должно быть ограничено время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену), при условии соблюдения соответствующих гигиенических требований.

1.9. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение “мыши” на специальном коврик, 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.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

3.3. Не оставлять компьютер включенным при уходе с рабочего места. При длительном перерыве в работе компьютер следует обесточить, отсоединив от сети.

3.4. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом заведующему хозяйством и директору, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.5. Работающим с персональными компьютерами запрещается:

- производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.6. При работе с текстами на бумаге листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

3.7. 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.

3.8. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

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

4. Требования к организации режима труда и отдыха при работе с персональным компьютером

4.1. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности – работы за пультом компьютера с другой работой.

4.2. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

4.3. Все виды трудовой деятельности с использованием персонального компьютера разделяются на 3 группы:

- 1) по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;
- 2) по вводу информации;
- 3) творческая работа в режиме диалога с компьютером. В данном случае за основную работу с компьютером необходимо принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены либо рабочего дня.

Для каждого вида устанавливаются соответствующие категории тяжести и напряженности работы с компьютером: для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (данное число не должно превышать 60 000 знаков за смену); для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (их число не может превышать 40 000 знаков за смену); для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (оно не должно превышать 6 часов за смену).

4.4. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

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

4.5. Работающим с персональными компьютерами с высоким уровнем напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

5.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

5.3. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

6. Требования охраны труда по окончании работы

6.1. Отключить питание компьютера.

6.2. Привести в порядок рабочее место.

6.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

6.4. Сообщить обо всех обнаруженных недостатках в организации охраны труда на рабочем месте своему непосредственному руководителю.