

Согласовано
председатель ПК
О.В. Волгина
« 11 » 09 2017 г.
протокол № 23



Утверждаю
руководитель учреждения
С.В. Шандыбо
« 04 » 10 2017 г.
приказ № 24



ИНСТРУКЦИЯ № 32 **по охране труда при работе на персональных компьютерах (ПК)**

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. Инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией ПК (далее операторов), работа которых связана с приемом и вводом информации.
- 1.2. При работе на ПК могут оказываться следующие опасные и вредные факторы:
 - повышенные уровни электромагнитного излучения;
 - напряжение зрения;
 - напряжение внимания;
 - эмоциональные нагрузки;
 - длительные статические нагрузки;
 - монотонность труда;
 - большой объем информации;
 - интеллектуальные нагрузки;
- 1.3. К работе оператором, на персональном компьютере и ВДТ допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие диспансерный медицинский осмотр – согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. N 302н и не имеющие противопоказаний.
- 1.4. На основании требований санитарных правил и норм - СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», а также изменение N 3 СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 03.09.2010, пункт 13.2. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 1.5. 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. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.
- 1.6. 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. 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. 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.
- 1.12. 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.
- 1.13. 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.
- 1.14. 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.
- 1.15. 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.
- 1.16. 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.
- 1.17. 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.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

- 2.1. Вымыть лицо и руки с мылом.
- 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.
- 2.5. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.
- 2.6. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.
- 2.7. 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;
- 2.8. 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 так же, 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, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.
- 4.6. В случае отключения электроэнергии прекратить работу и доложить 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 удалены все флеш-накопители информации;
 - 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.