



«Утверждаю»
Директор МКОУ ТШИ
Зятев И. А.
2019г.

ИНСТРУКЦИЯ № ОТ 95-19 По охране труда при работе на персональном компьютере.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица прошедшие:
 - предварительный медицинский осмотр. К работе на персональном компьютере допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются.
 - первичный инструктаж на рабочем месте и имеющие 1-ю квалификационную группу по электробезопасности.
- 1.2. Опасными и вредными производственными факторами при выполнении работ на персональном компьютере являются:
 - повышенный уровень электромагнитного излучения;
 - повышенный уровень рентгеновского излучения;
 - повышенный уровень ультрафиолетового излучения;
 - повышенный уровень инфракрасного излучения;
 - повышенный уровень статического электричества;
 - повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
 - повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
 - пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
 - пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
 - повышенный уровень шума;
 - повышенный или пониженный уровень освещенности;
 - повышенный уровень прямой блескости;
 - повышенный уровень отраженной блескости;
 - повышенный уровень ослепленности;
 - неравномерность распределения яркости в поле зрения;
 - повышенная яркость светового изображения;
 - повышенный уровень пульсации светового потока;
 - повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
 - повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полифенилхлоридных бифенилов;
 - напряжения зрения;
 - напряжение внимания;
 - интеллектуальные нагрузки;
 - эмоциональные нагрузки;
 - длительные статические нагрузки;
 - монотонность труда;
 - большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
 - биологические;
 - повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

- Персональные компьютеры (видеомониторы) должны иметь гигиенический сертификат, включающий в том числе оценку визуальных параметров.
- 1.3. Площадь на одно рабочее место с персональным компьютером для взрослых пользователей должна составлять не менее 6,0 кв.м., а объем – не менее 20,0 куб.м.
 - 1.4. Для обеспечения нормальной влажности воздуха в помещениях с персональным компьютером следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или кипяченной водой.
 - 1.5. Запрещается ремонтировать персональные компьютеры непосредственно в рабочих помещениях.
 - 1.6. Рабочие места с персональным компьютером по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.
 - 1.7. Схемы размещения рабочих мест с персональным компьютером должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого монитора), которое должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями – не менее 1.2 м.
 - 1.8. Рабочий стул 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.
 - 1.9. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
 - 1.10. В помещениях с персональным компьютером ежедневно должна проводиться влажная уборка.
 - 1.11. Помещение с персональным компьютером должно быть оснащено аптечкой первой помощи и углекислотным огнетушителем.
 - 1.12. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола 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. 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 наклона опорной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.
 - 1.15. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.
 - 1.16. 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.
 - 1.17. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированных перерывов не должна превышать 2 часов.
 - 1.18. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления целесообразно выполнять комплексы специальных упражнений.
 - 1.19. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работ).
 - 1.20. В случаях возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режим труда и отдыха

следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером коррекции длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера.

- 1.21. Работающим с персональным компьютером с высоким уровне напряженности во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).
- 1.22. Средствами индивидуальной защиты при работе на персональном компьютере являются:
 - экранный защитный фильтр класса «полная защита»;
 - специальные спектральные очки.

2. Требования безопасности перед началом работы.

- 2.1. Перед началом работы:
 - осмотреть и привести в порядок рабочее место;
 - отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
 - проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
 - убедиться в наличии защитного заземления и подключения экранного проводника к корпусу процессора;
 - протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;
 - убедиться в отсутствии дисков в дисководов процессора персонального компьютера;
 - проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, шопитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатур и, 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.
- 2.2. При включении компьютера соблюдать следующую последовательность включения оборудования:
 - включить блок питания;
 - включить периферийные устройства (принтер, видеомонитор, сканер и др.);
 - включить системный блок (процессор);
- 2.3. Запрещается приступать к работе при:
 - отсутствии гигиенического сертификата на видеомонитор, включающего оценку визуальных параметров;
 - отсутствии информации о результатах аттестации условий труда на данном рабочем месте или при наличии информации о несоответствии параметров данного оборудования требованиям санитарных норм;
 - отсутствии защитного экранного фильтра класса «полная защита»;
 - отключенном заземляющем проводнике защитного фильтра;
 - обнаружении неисправности оборудования;
 - отсутствии защитного заземления процессора и видеомонитора;
 - отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи;
 - нарушения гигиенических норм размещения видеомонитора (при однорядном расположении менее 1 м от стен, при расположении рабочих в колону на расстоянии менее 1.5 м, при размещении на площади менее 6 кв.м на одно рабочее место, при рядном размещении видеомониторов экранами друг другу).
- 2.4. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:
 - подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительные напряжения;
 - исключить блики на экране;
 - не пользоваться люминесцентными лампами, если вы замечаете их мигание;

- стена или какая-либо поверхность позади видеомонитора должна быть освещена примерно также как экран;
 - предпочтительнее использовать жидкокристаллический видеомонитор;
 - установите фильтр на экран и заземлите его;
 - расстояние от расположенных рядом видеомониторов должно быть не менее 1.2 м;
 - центр изображения на видеомониторе должен находиться на высоте 0.7-1.2 м от уровня пола;
- 2.5. Освободите рабочее место от посторонних предметов.

3. Требования безопасности во время работы.

- 3.1. Во время работы:
- выполнять только ту работу, которая была поручена и по которой проведен инструктаж;
 - содержать в порядке и чистоте рабочее место;
 - держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
 - внешнее устройство «мышь» применять только при наличии специального коврика;
 - при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
 - отключить питание в том случае, если во время перерыва в работе на компьютере вынуждены находиться в непосредственной близости от видеомонитора (менее 2 метров) в противном случае питание разрешается не отключать;
 - выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
 - соблюдать правила эксплуатации персонального компьютера в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
 - при работе с текстовой информацией выбрать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
 - соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и в физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
 - соблюдать расстояния от глаз до экрана в пределах 60-80 см.
- 3.2. Во время работы запрещается:
- касаться одновременно экрана видеомонитора и клавиатуры;
 - прикасаться к задней панели системного блока (процессора) 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 целях недопущения накопления органической пыли;
 - производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
 - производить частые переключения питания;
 - допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), видеомонитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
 - включать сильно охлажденное (принесённое с улицы в зимнее время) оборудование;
 - превышать величину количества обрабатываемых символов свыше 30 тыс. за 4 часа работы.
- 3.3. Рекомендуемый режим работы: 40-45 мин. работы на компьютере и 15-20 мин. перерыв.
- 3.4. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на подпире, в одной плоскости с экраном.

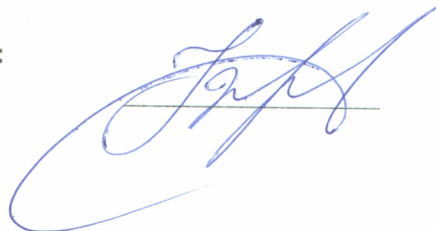
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. В случаях обнаружения обрывов проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
- 4.2. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.
- 4.3. В случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения вызвать представителя инженерно-технической службы.
- 4.4. В случаях появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу;
- 4.5. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю работ.
- 4.6. В случае отключения электропитания прекратить работу и доложить руководителю. Не пытайтесь самостоятельно выяснять и устранять причину.

5. Требования безопасности по окончанию работы.

- 5.1. По окончании работы соблюдайте следующую последовательность выключения персонального компьютера:
 - произвести закрытие всех активных задач;
 - выполнять парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки).
 - убедиться, что в дисководы нет диска;
 - выключить питание системного блока (процессора);
 - отключить блок питания.
- 5.2. По окончании работы осмотреть и привести в порядок рабочее место.

Разработал инструкцию:
Инженер по ОТ



В.В. Башкирцев