

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель ППО  
ГБОУ Школа № 1213



Л.М. Юнусова



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ Школа № 1213  
А.Е. Селиверстова

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ ИОТ № 11**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда (Постановление Минтруда и соцразвития РФ от 17.12.2002г. № 80, Санитарными правилами и нормами СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

1.2. Настоящая инструкция разработана для работников, деятельность которых связана с эксплуатацией персональных компьютеров (ПК); программистов, разрабатывающих программное обеспечение, осуществляющих обработку информации на компьютере.

1.3. Пользователи, не имеющие опыта работы с ПК, перед началом самостоятельной работы на компьютере должны пройти обучение основам использования ПК.

1.4. К самостоятельной работе на ПК допускаются пользователи, имеющие соответствующую профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, проверку знаний требований безопасности, первичный медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Результаты инструктажа и проверка знаний оформляются в специальном журнале.

1.5. Повторный инструктаж пользователя проводится не реже одного раза в 6 месяцев. Проведение инструктажа регистрируется в специальном журнале.

1.6. Внеплановый инструктаж проводится:

- при изменении правил по охране труда;
- при установке новых типов компьютеров и других факторах, влияющих на безопасность работы;
- при нарушении пользователем требований безопасности, которые могут привести или привели к травме, аварии или пожару, поломке компьютера.

1.7. Работа на ПК согласно СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 сопровождается опасными и вредными производственными факторами:

- повышенная нагрузка на зрение, которая может привести к снижению остроты зрения и заболеваниям глаз;
- возможность поражения электрическим током;
- недостаточная освещенность рабочего места;
- электромагнитное излучение монитора;
- ультрафиолетовое излучение монитора;
- электростатический заряд на экране монитора;

–заряженные аэроионы, которые могут образовываться при работе монитора и лазерного принтера;

– шум в помещении;

– неблагоприятные параметры производственного микроклимата на рабочем месте;

– напряжение внимания и интеллектуальные нагрузки;

– длительная статическая нагрузка и монотонность труда.

1.8. Требования к производственной санитарии к рабочему месту:

1.8.1. На постоянных рабочих местах с компьютерами должны быть обеспечены следующие микроклиматические параметры:

– оптимальная температура воздуха в помещении должна быть 19-21С;

– относительная влажность воздуха 55-60%, скорость движения воздуха не менее 0,1 м/с.

1.8.2. Содержание вредных примесей в воздухе рабочей зоны не должно превышать среднесуточных концентраций для атмосферного воздуха.

1.8.3. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 200-500 Лк.

1.8.4. Площадь помещения на одно рабочее место пользователя ПК на базе электроннолучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 кв.м, на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) – 4,5 кв. м.

1.9. Пользователи ПК должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.10. Женщины с момента установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами.

1.11. Пользователи ПК должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.12. О каждом несчастном случае, связанном с производством, пострадавший или очевидец должны немедленно сообщить администрации центра. Представитель администрации должен организовать первую помощь пострадавшему, его доставку в лечебное учреждение, сообщить специалисту по охране труда и сохранить для расследования обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были в момент происшествия, если это не угрожает здоровью и жизни окружающих работников и не приведет к аварии.

1.13. Пользователь ПК должен иметь навыки оказания первой помощи при поражении электрическим током, знать место расположения аптечки и уметь пользоваться ею.

1.14. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Дисциплинарная ответственность применяется в соответствии со ст. 192 Трудового кодекса РФ, материальная – в соответствии с Гл.3 ТК РФ, уголовная — со ст. 108,119,143 УК РФ.

## 2. Требования охраны труда перед началом работы

## 2.1. Следует убедиться:

– в отсутствии свешивающихся со стола или висящих под столом проводов электропитания;

– в отсутствии видимых повреждений аппаратуры и рабочей мебели;

– в отсутствии повреждений при защитного фильтра, (при его наличии).

## 2.2. Следует проверить:

– устойчивость положения элементов оборудования на рабочем столе;

– надежность фиксации защитного фильтра на мониторе (при его наличии) и его заземления;

– правильность расположения видеомонитора и клавиатуры на рабочей поверхности стола;

– исправность светильника местного освещения, если он имеется.

2.3. Протереть экран видеомонитора и защитный фильтр мягкой сухой тканевой салфеткой.

2.4. Отрегулировать в соответствии с ростом высоту сиденья стула.

## 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Следует минимизировать блики экрана видеомонитора за счет правильного выбора светильника и расположения рабочего места по отношению к окну.

3.2. Рабочие места, оснащенные компьютерами, по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

3.3. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей компьютера (клавиатуры, принтера и т.п.), характера выполняемой работы, поддержание рациональной рабочей позы с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой зоны.

3.4. Рабочий стул (кресло) должно быть подъемно-поворотным с полумягкой поверхностью сиденья.

3.5. Следует соблюдать оптимальное расстояние от экрана монитора до глаз – 600-700 мм, минимально допустимое расстояние – 500 мм.

3.6. 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.

3.7. Лица, имеющие нарушения зрения, должны пользоваться очками, подобранными окулистом с учетом рабочего расстояния от глаз до экрана монитора.

3.8. При появлении первых признаков усталости глаз должны выполняться соответствующие комплексы упражнений, снимающие напряжение зрения; упражнения для глаз следует выполнять в течение всего времени работы по мере наступления утомления.

3.9. При появлении первых признаков утомления мышц рук, шейно-плечевой области и спины необходимо изменить позу, а также выполнить соответствующие комплексы упражнений, снимающие статическое напряжение.

3.10. Во время перерывов, когда работа не выполняется и отсутствует необходимость по требованиям технологии вывода информации на экран, монитор должен быть отключен.

3.11. Продолжительность непосредственной работы на компьютере не должна превышать более 6 часов в смену.

3.12. Для обеспечения оптимальной работоспособности пользователей компьютера необходимо устанавливать регламентированные перерывы во время работы.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении запаха гари следует немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру и сообщить об этом администрации.

4.2. О случае пожара следует немедленно сообщить администрации и по телефону 01. Затем самостоятельно принять возможные меры к спасению людей, имущества и ликвидации пожара – в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности.

4.3. При внезапном прекращении подачи электроэнергии следует отключить ПК и не пытаться его включить до выяснения причины случившегося у ответственного за электрохозяйство.

4.4. При поражении пользователя электрическим током немедленно следует отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему (в соответствии с инструкцией), сообщить о случившемся администрации.

#### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. По окончании работы на компьютере пользователи должны отключить компьютер, в том числе и сетевой фильтр («пилот») от электросети.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Тщательно проветрить помещение.

5.4. В случае выявления в процессе работы недостатков эксплуатации или неисправности компьютера необходимо известить об этом непосредственного руководителя работ.