

«Согласовано»
Председатель первичной
профсоюзной организации
МУ ДО «ДТ п.г.т. Шерловая Гора»
_____ Сарагашева Л.В.
от «__» _____ 2023



Инструкция № 17

по охране труда для пользователей ПК (персональных компьютеров)

I Общие требования 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.

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

Работающие с персональным компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего трудового 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 директору Учреждения 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;
- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

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. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей. 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.

О каждом несчастном случае в Учреждении пострадавший или очевидец немедленно извещает директора Учреждения.

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

I. Требования безопасности 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) Проверить правильность установки стола, стула, 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.

II. Требования безопасности во время работы

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

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

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

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

Работая, с персональными компьютерами запрещается:

- 1) производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;
- 2) прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- 3) переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- 4) допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- 5) производить самостоятельное вскрытие и ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки;
- 6) отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур.

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.

III. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей Инструкции и правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом директору Учреждения. В тех случаях, когда неисправность оборудования представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению действия оборудования, а затем известить об этом директора Учреждения. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.

Если во время работы произошёл несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, доложить о случившемся директору Учреждения и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.

При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования произвести с помощью выключателей, разъёма штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.

При возникновении пожара следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (огнетушители) и вызвать пожарную часть.

IV. Требования безопасности по окончании работы

- 1) Выключить оборудование и привести в порядок рабочее место.
- 2) Тщательно проветрить помещение.

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

Упражнение первое: взгляд направить влево - вправо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

Упражнение второе: взгляд смещать по диагонали: влево- вниз -прямо, вправо - вверх- прямо, вправо - вниз -прямо, влево - вверх- прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

Упражнение третье: круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, вначале быстро, потом как можно медленнее.

Упражнение четвертое: изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.