

УЧТЕНО МНЕНИЕ:

Председатель Профсоюзного комитета
О.В.Никифорова

[Подпись]
«01» 03 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ РК «КЦСО г. Керчи

Г.И.Богданова



«01» 03 2022 г.

Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере ИОТ 21-2022

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, годные по состоянию здоровья и прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;
- инструктаж по пожарной безопасности;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- обучение безопасным методам и приёмам труда;
- инструктаж на 1 группу по электробезопасности для неэлектротехнического персонала.

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

- недостаточная освещённость рабочей зоны;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- опасность психических нагрузок, стрессов;
- опасность поражения от наведённого напряжения на рабочем месте;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования, шнурам питания с поврежденной изоляцией, при отсутствии заземления.

1.3. Работник обязан:

1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

1.3.2. Содержать в чистоте рабочее место.

1.3.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.3.4. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проёмам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Оконные проёмы 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;
- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов;
- поверхность подставки должна быть рифлёной и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

1.8. Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами рекомендуется использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды.

1.9. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

1.10. За невыполнение настоящей Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определённым Трудовым кодексом Российской Федерации.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 оголённых участков проводов.

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

2.6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, 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 БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включённом питании;
- переключать разъёмы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включённом питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожихах;
- отключать оборудование от электросети и выдёргивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать: через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый.

3.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Не допускается приступать к работе с оборудованием при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. В случае ухудшения самочувствия (тошнота, резь в глазах, ухудшение видимости, усилении сердцебиения) отключить оборудование и покинуть рабочее место, обратиться в медицинский пункт или вызвать скорую помощь по телефону **103**, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю.

4.3. При внезапной остановке оборудования и (или) исчезновении напряжения, обнаружения неисправности, перегрева или ощущения действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки немедленно отсоединить оборудование от электрической сети штепсельной вилкой и сообщить непосредственному руководителю.

4.4. При получении травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, обратиться в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь по телефону **103**, поставить в известность непосредственного руководителя.

4.5. При возникновении пожара, задымлении:

- немедленно прекратить работу;
- отключить электрооборудование;
- немедленно сообщить по телефону **101** или **112**, оповестить работающих (проживающих) о возгорании. При вызове назвать адрес и место, где возник пожар, пути подъезда, фамилию звонившего;
- сообщить непосредственному руководителю и администрации учреждения;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

При ликвидации загорания необходимо использовать первичные средства пожаротушения, принять участие в эвакуации людей. При загорании электрооборудования применять только углекислотные огнетушители или порошковые.

4.6. При несчастном случае:

- оценить обстановку и устранить угрожающие факторы для себя и пострадавшего;
- немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию,
- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

4.7. В случае получения травмы работник обязан прекратить работу, поставить в известность непосредственного руководителя и вызвать скорую медицинскую помощь по тел. «**103**» или обратиться в медицинское учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ РАБОТЫ

5.1. Отключить питание компьютера. При отключении от электророзетки не дергать за электрический шнур (кабель).

- 5.2. Привести в порядок рабочее место, проветрить помещение, вымыть руки с мылом.
- 5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.
- 5.4. Сообщить непосредственному руководителю о выявленных недостатках в работе оборудования, неисправности инвентаря, средств индивидуальной защиты, а также о недостатках, влияющих на охрану и безопасность труда, пожарную и электробезопасность, замеченных во время работы.

