

Российская Федерация  
Ханты-Мансийский автономный округ  
(Тюменская область)

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета  
образования и науки

Г.С. Плесовских  
\_\_\_\_\_ 2012 г.



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА  
ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

**№2**

г. Нягань  
2012г.

## **Г л а в а 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

1. К работе на персональных компьютерах (далее ПК), допускаются работники, не имеющие медицинских противопоказаний к выполнению данного вида работ, прошедшие инструктаж по вопросам охраны труда. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК не допускаются.

2. При выполнении работ на ПК возможно неблагоприятное воздействие на работников следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная белсткость;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда.

В зависимости от условий труда, в которых применяются ПК, и характера работы на работников могут воздействовать также другие опасные и вредные производственные факторы.

3. Организация рабочего места с ПК должна учитывать требования безопасности, удобство положения, движений и действий работника.

4. Рабочий стол с учетом характера выполняемой работы должен иметь достаточный размер для рационального размещения монитора (дисплея), клавиатуры, другого использования оборудования и документов, поверхность, обладающую низкой отражающей способностью. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола таким образом, чтобы пространство перед клавиатурой было достаточным для опоры рук работника (на расстоянии не менее чем 300 мм от края, обращенного к работнику).

Чтобы обеспечивалось удобство зрительного наблюдения, быстрое и точное считывание информации, плоскость экрана монитора располагается ниже уровня глаз работника предпочтительно перпендикулярно к нормальной линии взгляда работника (нормальная линия взгляда 15 град, вниз от горизонтали).

Для исключения воздействия повышенных уровней электромагнитных излучений расстояние между экраном монитора и работником должно составлять не менее 500 мм (оптимальное 600-700 мм).

Применяемые подвижные подставки для документов (пюпитры) располагаются в одной плоскости и на одной высоте с экраном.

Рабочий стул (кресло) должен быть устойчивым, место сидения должно регулироваться по высоте, а спинка сиденья - по высоте, углам наклона, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья. Регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

Для тех, кому это удобно, предусматривается подставка для ног.

5. Рабочее место размещается таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку

(желательно слева).

Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении применяются регулируемые жалюзи, плотные шторы.

Светильники общего и местного освещения должны создавать нормальные условия освещенности и соответствующий контраст между экраном и окружающей обстановкой с учетом вида работы и требований видимости со стороны работника. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна составлять 300-500 люкс.

Возможные мешающие отражения и отблески на экране монитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего размещения экрана, оборудования, расположения светильников местного освещения.

При рядном размещении рабочих столов расположение экранов видео мониторов навстречу друг другу из-за их взаимного отражения не допускается.

6. Для обеспечения безопасности работников на соседних рабочих местах, расположением между рабочими столами с мониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого монитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов – не менее 1,2 м.

7. Для снижения уровня напряженности электростатического поля при необходимости применяются экранные защитные фильтры. При эксплуатации защитный фильтр должен быть плотно установлен на экране монитора и заземлен.

8. Для обеспечения оптимальных параметров микроклимата проводятся регулярное в течении рабочего дня проветривание и ежедневная влажная уборка помещений, используются увлажнители воздуха.

9. При работе с ПК обеспечивается доступ работников к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи.

10. Работник при работе с ПК с учетом воздействующих на него опасных и вредных производственных факторов должен быть обеспечен средствами индивидуальной защиты (далее - СИЗ), в соответствии с Типовыми отраслевыми нормами бесплатной выдачи средств индивидуальной защиты.

11. При работе с ПК работники обязаны:

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством, правилами внутреннего трудового распорядка организации, трудовую дисциплину, выполнять требования охраны труда, правил личной гигиены;
- выполнять требования пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, уметь применять первичные средства пожаротушения;
- курить только в установленных для курения местах;
- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве;
- о неисправности оборудования и других замечаний по работе с ПК сообщать непосредственному руководителю работ или лицам, осуществляющим техническое обслуживание оборудования.

12. Не допускается:

- выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ в рабочее время и по месту работы;
- устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;
- использовать для подключения ПК розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной).

13. Работающий на ПК обязан выполнять работу, обусловленную трудовым договором, оказывать содействие и сотрудничать с нанимателем в деле обеспечения здоровых и безопасных условий труда, немедленно извещать своего непосредственного руководителя

или иное должностное лицо нанимателя о неисправности оборудования, инструмента, приспособлений, средств защиты, об ухудшения своего здоровья.

14. Работники, не выполняющие требования настоящей инструкции, привлекаются к ответственности согласно законодательству.

## **Глава 2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

15. Перед началом работы с ПК работник должен:

- проветрить рабочее помещение;
- проверить устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
- проверить отсутствие видимых повреждений оборудования, дискет в дисководе системного блока;
- исправность и целостность питающих и соединительных кабелей, разъемных и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);
- исправность мебели.

16. Отрегулировать:

- положение стола, стула (кресла), подставки для ног, клавиатуры, экрана монитора;
- освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, при необходимости включить местное освещение.

17. Протереть поверхность экрана монитора, защитного фильтра (при его наличии) сухой мягкой тканевой салфеткой;

18. Убедиться в отсутствии отражений на экране монитора, встречного светового потока. Включить оборудование ПК в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и другие устройства), системный блок (процессор).

19. Запрещается приступать к работе при:

- выраженном дрожании изображения на мониторе;
- обнаружении неисправности оборудования;
- наличии поврежденных кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений;
- отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.

## **Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

20. Работающий на ПК во время работы обязан:

- в течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми вентиляционные отверстия, которыми оборудованы;
- соблюдать оптимальное расстояние от экрана монитора до глаз.

21. Работу за экраном монитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

22. Работающий на ПК обязан соблюдать режим труда и отдыха при работе с ПК в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности:

- группа А - работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом;
- группа Б - работа по вводу информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК.

При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным группам, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня (смены).

### **Приложение 1**

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочую	Суммарное	время
-----------------------	-----------------------------	-----------	-------

	смену при видах работ с ПК			регламентированных перерывов, минут	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, часов	при 8-часовой смене! При 12 ч.	
I	до 20 000	до 15 000	до 2,0	30	! 70
II	до 40 000	до 30 000	до 4,0	50	! 90
III	до 60 000	до 40 000	до 6,0	70	! 120

При 8-часовой рабочей смене и работе с ПК регламентированные перерывы устанавливаются:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через каждые 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для II категории через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 – 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
- для III категории работ через 1,5- 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 – 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы устанавливаются в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

23.Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

24.При работе с ПК в ночную смену (с 22.00 до 6.00 часов), независимо от категории вида трудовой деятельности продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 минут.

25.Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, улучшения функционального состояния нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног следует выполнять комплексы физических упражнений.

Работникам с высоким уровнем напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных комнатах психологической разгрузки.

26.С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности работник должен применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

27.При работе с текстовой информацией следует отдавать предпочтение физиологически наиболее оптимальному режиму представления черных символов на белом фоне.

28.Не следует оставлять оборудование включенным без наблюдения. При необходимости прекращения на некоторое время работы корректно закрываются все активные задачи и оборудование выключается.

29.При работе на ПК не разрешается:

- при включенном питании прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану монитора;
- загромождать верхние панели оборудования, рабочее место бумагами, посторонними предметами;

- производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность оборудования;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- вытирать пыль на включенном оборудовании;
- допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц.

#### **Глава 4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ**

30. По окончании работы работающий на ПК должен:

- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в дисководах нет дискет, при наличии извлечь их;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания от электросети;
- отключить стабилизатор от сети (если он используется);
- отключить питающий кабель от сети;
- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- сообщить непосредственному руководителю о недостатках, выявленных при работе оборудования;
- при необходимости вымыть руки с мылом.

#### **Глава 5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

31. Работник должен прекратить выполнение работ и обесточить ПК:

- при обнаружении обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждениях оборудования;
- в случае короткого замыкания электрооборудования и его возгорания;
- при возникновении пожара или несчастного случая.


32. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения - работник должен немедленно покинуть рабочее место и сообщить непосредственному руководителю работ.

33. При возгорании электропроводки, оборудования и тому подобных происшествиях отключить электропитание и принять меры по ликвидации пожара имеющимися средствами пожаротушения применяя углекислотные огнетушители. Применение пенных огнетушителей и воды для тушения электрооборудования находящегося под напряжением не допустимо. Сообщить о случившемся непосредственному руководителю работ, при невозможности ликвидировать пожар имеющимися средствами пожаротушения вызвать пожарную охрану.

34. При несчастном случае на производстве необходимо:

- быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников здравоохранения;
- сообщить о происшествии ответственному лицу нанимателя, обеспечить до начала расследования сохранность обстановки, если это не представляет опасности для жизни и здоровья людей.

РАЗРАБОТАЛ:  
Ответственный по ОТ

 Т.С.Одинцова