

1. Общие требования охраны труда

1.1. Данная инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) (далее - ПК) устанавливает требования охраны труда перед началом, вовремя и по окончании работы пользователя компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы с ПК. Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья пользователя персонального компьютера.

1.2. К самостоятельной работе за на ПК допускаются лица, которые:

- не имеют каких-либо медицинских противопоказаний для работы на персональном компьютере;

- прошли вводный инструктаж и первичный инструктаж по охране труда, обучение по охране труда, обучение приемам оказания первой помощи, пострадавшим от несчастных случаев (если его профессия и должность не входит в утверждённый руководителем Перечень освобождённых от прохождения инструктажа и обучения профессий и должностей);

- ознакомились с настоящей инструкцией по охране труда при работе с ПК.

1.3. Сотрудник, осуществляющий выполнение работ на ПК, должен иметь I квалификационную группу допуска по электробезопасности.

1.4. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать на пользователя при работе с ПК:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места;

- зрительное утомление при длительной работе с ПК;

- снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на пользователя электромагнитного излучения;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток и вилок, шнуров питания с поврежденной изоляцией, несертифицированных и самодельных удлинителей, при отсутствии заземления/зануления;

- поражение электрическим током при использовании неисправного ПК;

- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям ПК;

- повышенный уровень статического электричества;

- статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;

- динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;

- монотонность труда.

1.5. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе с ПК:

- неисправная мебель или неудобное ее расположение;

- падение предметов с высоты (со шкафов, полок);

- скольжение по засоренному обрывками бумаги или не вытертому насухо после мойки полу, вследствие чего не исключается возможное падение на пол и получение ушибов о стоящую мебель;

- возникновение возгораний и отравление продуктами горения.

1.6. В целях соблюдения требований охраны труда при работе на ПК необходимо:

- знать и соблюдать требования пожаробезопасности, охраны труда производственной санитарии при выполнении работ на ПК;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать способы рациональной организации рабочего места;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на компьютере, знать основные способы защиты от их воздействия;
- пользоваться ПК согласно инструкции по эксплуатации производителя;
- знать порядок действий при поломке, возгорании компьютера, сигналы оповещения о пожаре:
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- выполнять режим рабочего времени и времени отдыха;
- при совместном использовании ПК и МФУ соблюдать Инструкцию по охране труда при работе на копировально-множительной технике.

1.7. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности ПК, кабеля питания сообщить непосредственному руководителю и не использовать в работе до полного устранения всех выявленных недостатков и получения разрешения.

1.8. Запрещается выполнять работу на ПК, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.9. Сотрудник, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда при работе на ПК, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение в помещении, в котором находится ПК, убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
- уровень искусственной освещенности в помещении должен составлять 300 люкс (в компьютерных залах - 400 люкс), на экране монитора не более 200 люкс;
- корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в свободности выхода из помещения, проходов.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности. Удостовериться в наличии аптечки первой помощи.

2.4. Произвести сквозное проветривание помещения, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.

2.5. Площадь на одно постоянное рабочее место пользователей персональных компьютеров на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических) должна составлять не менее 4,5 кв.м.

2.6. Убедиться в безопасности рабочего места:

- проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
- убедиться в отсутствии внешних повреждений ПК;
- оценить целостность шнура питания, проверить плотность подведения к ПК;
- проверить подключение клавиатуры, принтера, при этом их кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;
- не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей компьютера;
- кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны ПК;
- оценить правильное расположение и устойчивость монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
- не устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов на системном блоке и мониторе компьютера;
- источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от пользователя для исключения его вредного влияния на организм человека повышенным магнитным полем.

2.7. Рационально организовать рабочее место, привести его в порядок. Убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы на ПК и создать дополнительную опасность.

2.8. При необходимости протереть экран монитора ПК с помощью специальных салфеток.

2.9. Включить ПК, удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке.

2.10. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости произвести регулировку.

2.11. При недостаточном освещении задействовать искусственное местное освещение - настольную лампу, которая должна располагаться сбоку от экрана ПК. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

2.12. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. ПК необходимо использовать только в исправном состоянии, включать и выключать, использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.2. Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы. Конструкция рабочего кресла должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.3. Выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране.

3.4. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

3.5. Сидя за ПК, держите осанку правильно. Спинка кресла должна быть установлена максимально вертикально.

3.6. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, облокачиваться на компьютер и т.п.).

3.7. При работе на ПК соблюдать порядок, не загромождать рабочее место документацией, бумагой и любыми другими предметами. Не загромождать выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. Клавиатуру и мышь ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя, либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.9. Следить за исправной работой компьютера, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.10. При длительной работе с документами, за ПК с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы (Приложение 1 к настоящей инструкции).

3.11. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены в работе.

3.12. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 ч работы с компьютером проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

3.13. Переводить в режим ожидания компьютер, когда его использование приостановлено, выключать - когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.

3.14. При использовании ПК запрещается:

- включать в электросеть и отключать от нее компьютерную технику мокрыми и влажными руками;
- включать ПК совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
- включать ПК или ноутбук только что принесенный с улицы в холодное время года;
- допускать попадание влаги на клавиатуру монитор и системный блок;
- производить подключение монитора, принтера и иных периферийных устройств к включенному системному блоку;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- закрывать вентиляционные отверстия ПК;
- открывать и производить чистку ПК при включенном электропитании;
- выполнять выключение рывком за шнур питания;
- размещать на ПК, мониторе какие-либо вещи, предметы;
- передвигать включенный в электрическую сеть компьютер;
- разбирать включенную в электросеть компьютерную технику;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнурам питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;

– оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть ПК, покидать рабочее место, не выключив устройство.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда при работе на ПК, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.

3.16. Запрещается самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.

3.17. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности помещения не ставить на подоконники цветы, не располагать документы и иные предметы.

3.18. Не допускать увеличения концентрации пыли и бумаги в помещении, где осуществляется работа с ПК.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

4.2. Перечень основных возможных аварийных ситуаций:

– ощущение действия электрического тока, поражение током при неисправности ПК, шнура питания, отсутствии заземления (зануления);

– пожар, возгорание, задымление, искрение вследствие неисправности ПК.

4.3. При возникновении неисправности в ПК (посторонний шум, искрение, ощущение действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки) прекратить с ним работу и обесточить, сообщить непосредственному руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

4.4. Отключить ПК при прекращении подачи электроэнергии.

4.5. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

4.6. В случае произошедшего несчастного случая, получения микроповреждения (микротравмы) прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, при необходимости обратиться в медицинский пункт или медицинское учреждение, поставить в известность непосредственного руководителя. При получении травмы иным сотрудником оказать ему первую помощь, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) - фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. При обнаружении пожара или его признаков (задымление, запах горения или тления, повышение температуры и т.п.), немедленно сообщить об этом руководителю, вызвать пожарную охрану (со стационарного телефона – 01, с мобильного телефона - 101, 112). До прибытия пожарной охраны предпринимать посильные действия по спасению людей и имущества, оказывать содействие пожарной охране при тушении пожара (указать ближайшие входы в здание к очагу возгорания, указать места размещения средств первичного пожаротушения и, при наличии, пожарных кранов и пожарных гидрантов). В случае отсутствия угрозы жизни и

здоровью сотрудников, воспользоваться первичными средствами пожаротушения для устранения очага возгорания.

5. Требования охраны труда после завершения работы

5.1. По окончании работы выключить ПК и обесточить отключением из электросети. При отключении из электророзетки не дергать за шнур питания.

5.2. Внимательно осмотреть рабочее место, привести его в порядок. Правильно расположить монитор, клавиатуру и мышь. Убрать документацию в места хранения.

5.3. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении, где установлен ПК, соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, проконтролировать установку перезаряженного (нового) огнетушителя.

5.4. Провести сквозное проветривание помещения, при этом окна фиксировать ограничителями.

5.5. Протереть пластиковые поверхности ПК специальными увлажненными салфетками с антистатическим эффектом или чистой слегка влажной тканью, экран монитора - с помощью специальных салфеток.

5.6. Продезинфицировать клавиатуру и мышь в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

5.7. Вымыть руки с мылом.

5.8. Известить непосредственного руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда при использовании ПК, обнаруженных во время работы.

Разработал:

Начальник управления
по информационным технологиям
Руководитель подразделения-разработчика


личная подпись

С.В. Дмитриев
фамилия, инициалы

Согласовано:

Специалист по охране труда


личная подпись

Ю.Е. Владимирова
фамилия, инициалы

Комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления глаз

Исходное положение: сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взгляд устремлен прямо.

Упражнение 1

Посмотрите: влево — прямо; вправо — прямо; вверх — прямо; вниз — прямо.

Повторите цикл движений несколько раз (до 10). Постепенно увеличьте время задержки взгляда в крайнем положении, но при этом следите, чтобы не появлялась усталость.

Упражнение 2

Смещайте взгляд по диагонали в следующей последовательности: влево — вниз — прямо; вправо — вверх — прямо; вправо — вниз — прямо; влево — вверх — прямо.

Повторите весь цикл движений несколько раз. Постепенно увеличьте время задержки взгляда в крайнем положении.

Упражнение 3

Круговые движения глаз: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против нее.

Упражнение 4

Изменение точки фиксации: посмотрите на кончик носа, а затем вдаль. Повторите несколько раз.

Упражнение 5

Смотрите прямо перед собой, фиксируя удаленный от глаз предмет. Старайтесь, раскрывая широко веки и не мигая, видеть его более четко.

Упражнение 6

Крепко сомкните веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргайте.

Упражнение 7

Сделайте массаж век, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к виску.

Упражнение 8

Без усилий, но плотно сомкните веки и прикройте их ладонями с тем, чтобы на 1 мин полностью исключить воздействие на глаза света.

Упражнение для напряжения мышц пальцев и ладоней, разработки запястья, снятия чувства усталости после однообразных движений, возникшего в пальцах, ладонях и предплечьях рук

В положении сидя или стоя расположите руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрягите ладони и запястья.

Начиная с мизинца, быстро загибайте один палец за другим, пока все они не окажутся зажатыми в кулак. Большой палец должен располагаться сверху на остальных четырех.

С пальцами, крепко зажатыми в кулак, сделайте кистью вращательное движение на 90° так, чтобы кулаки «смотрели» друг на друга. Повторите 7 раз.

Когда ваши пальцы сжаты в кулак, старайтесь не разъединять их. Вращайте только запястьями. Локти неподвижны. Предплечья делают лишь поворот в одну четверть.

Комплекс упражнений для снятия общего утомления

Упражнение 1

Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, откинувшись на спинку стула, руки на бедрах 10-15 с.

Упражнение 2

Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа кнаружи, — 20-30 с. Затем посидите с закрытыми глазами 10-15 с.

Упражнение 3

Руки согните перед грудью, кисти плотно соедините, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединя ладоней. Поверните кисти пальцами вперед. Повторите 4-6 раз. Затем опустите руки вниз и потрясите расслабленными кистями.

Упражнение 4

Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередно щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторите 2-3 раза. Затем опустите руки вниз и потрясите кистями.

Упражнение 5

Опустите голову на грудь и отведите в прежнее положение, затем слегка наклоните назад. Наклоните голову вперед. Повторите 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнение 6

Смотрите вдаль перед собой 2-3 с. Переведите взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторите 6-8 раз.