



**Общество с ограниченной ответственностью
«Славсервис-Связь»**

Учебный центр дополнительного профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «Славсервис-Связь»

_____ Е.В. Тучков

____.____. 2019 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда и технике безопасности при работе на ПЭВМ
в Учебном центре дополнительного профессионального
образования Общества с ограниченной ответственностью
«Славсервис-Связь»**

Орёл 2019

Содержание

1. Общие требования охраны труда	3
2. Требования охраны труда перед началом работы	5
3. Требования охраны труда во время работы	6
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....	7
5. Требования охраны труда по окончании работы.....	8
Приложение. Лист ознакомления с Инструкцией по охране труда на ПЭВМ..	9

1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция разработана для работников и слушателей Учебного центра, работа которых связана с приемом и вводом информации на ПЭВМ.

1.2. При работе на ПЭВМ могут оказываться следующие опасные и вредные факторы:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенный уровень инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень прямой блескости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации;
- интеллектуальные нагрузки.

1.3. К работе на персональном компьютере и ВДТ допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие инструктаж на рабочем месте и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. На основании требований санитарных правил и норм - СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 – «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», изменением № 3 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 03.09.2010, пункт 13.2, женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.5. Работник, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба организации, работник несет и материальную ответственность в установленном законом порядке.

1.6. В помещениях, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.7. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.8. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.9. Для повышения влажности воздуха в помещениях с персональным компьютером следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной водой.

1.10. Запрещается проводить ремонт персональных компьютеров непосредственно в рабочих помещениях.

1.11. При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.12. 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, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.13. Помещения с персональными компьютерами должно быть оснащено аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.14. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности должна составлять 725 мм.

1.15. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

1.16. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклонной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

1.17. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.18. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешницы.

1.19. В случаях возникновения у работников с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому работнику следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером

1.20. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

1.21. Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

1.22. Работающим на ПЭВМ с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и конце рабочего дня должна быть предусмотрена психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Надеть рабочую одежду, если это предусмотрено.

2.2. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.3. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.

2.4. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (если оно предусмотрено техническими характеристиками).

2.5. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.

2.6. Убедиться в отсутствии дискет в дисководы процессора персонального компьютера.

2.7. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.

2.8. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

2.9. Включить ПК в сеть 220В в следующей последовательности:

- включить блок питания;
- включить принтер, монитор, сканер;
- включить системный блок.

Оператору запрещается приступать к работе при:

– отсутствия защитного заземления ПК (если это предусмотрено техническими характеристиками);

– отсутствия углекислотного огнетушителя;

– нарушении гигиенических норм при однорядном размещении менее 1 метра от стен;

– размещении на площади менее 6 м. кв. на одно рабочее место при рядном размещении дисплеев экранами друг к другу.

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

2.10. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

- подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы;
- не пользоваться люминесцентными лампами

– стена или какая-либо поверхность позади дисплея должна быть освещена примерно так же, как экран;

– центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.

3.2. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.3. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.4. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

3.5. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

3.6. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

3.7. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.

3.8. Оператору во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, в цепях не должно накапливаться пыль;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.9. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре в одной плоскости с экраном.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить его от сети. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.

4.2. В случае загорания электропровода ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена, хороший

проводник электрического тока

4.4. В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медпункт или вызвать врача.

4.5. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.

4.6. В случае отключения электроэнергии прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно устранять причину.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. По окончании работ оператор обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- отключить ПК от сети.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ
с инструкцией по охране труда
при работе на персональных электронно-вычислительных машинах (ПЭВМ)

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				