

Приложение № 2
к приказу № 236 от 25.09.2023
«Об утверждении и вводе в действие
инструкций по охране труда»

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива
КГБУ СО «КЦСОН «Ермаковский»

31 сентября 2023 г.
М. П. А.Н.Варавина

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУ СО «КЦСОН
«Ермаковский»

25 сентября 2023 г.
М. П. Т.Н.Доева

Инструкция

по охране труда при работе на персональном компьютере
КГБУ СО «КЦСОН «Ермаковский»

1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером устанавливает общие требования безопасности для работников, использующих в работе персональные компьютеры (далее по тексту ПК), а также санитарно-эпидемиологические требования на условия и организацию работы с ПК.

1.2. К работе с ПК допускаются работники, не имеющие медицинских противопоказаний, изучившие настоящую инструкцию, прошедшие обучение и проверку знаний требований охраны труда.

1.3. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеомониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

Искусственное освещение в помещениях, для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (дополнительно устанавливаются светильники местного освещения). Освещенность рабочего места в зоне размещения рабочего документа должна быть 300- 500 лк. Солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экран видеомониторов. Для снижения яркости естественного освещения применяются регулируемые жалюзи, плотные шторы.

1.4. При размещении рабочих мест с ПК 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.

1.5. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить системный блок вплотную к стене – это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.6. Рабочий стол с учетом характера выполняемой работы должен иметь достаточный размер для рационального размещения видеомонитора, клавиатуры и документов; поверхность, обладающую низкой отражающей способностью.

Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной поверхности.

1.7. Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.8. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;
- выполнять правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать режим труда и отдыха (п. 1.10, п.1.11 настоящей Инструкции);
- содержать в чистоте рабочее место.

1.9. При эксплуатации ПК на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.10. Для исключения воздействия повышенных уровней электромагнитных излучений экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм.

1.11. Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей ПК рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПК и без него.

1.12. В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с монитором (набор текстов или ввод данных и т.п.) с напряжением внимания и сосредоточенности, при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПЭВМ, рекомендуется организация перерывов на 10 - 15 мин. через каждые 45 - 60 мин. работы.

1.13. Во время регламентированных перерывов с целью снижения утомления зрительного анализатора целесообразно выполнять специально разработанные комплексы упражнений (Приложение 1 к настоящей Инструкции).

1.14. В помещениях с ПК проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПК.

1.15. В соответствии с действующим законодательством работник несет ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции, производственный травматизм и аварии, происшедшие по его вине во время исполнения его должностных обязанностей..

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Проверить:

– рабочее место на соответствие требованиям безопасности: визуально проверить исправность сетевой розетки, исправность сетевой вилки, исправность проводов питания и отсутствия оголенных участков проводов, системного блока (наличие защитных кожухов);

– устойчивость системного блока, монитора;

– проверить правильность подключения ПК к электросети;

– при необходимости проветрить кабинет;

– освещенность рабочего места.

2.2. Протереть антистатической или сухой мягкой салфеткой поверхность экрана монитора.

2.3. При включении компьютера необходимо соблюдать следующую последовательность включения: включить блок бесперебойного питания (при наличии), периферийные устройства (монитор, принтер, сканер и т.п.), включить системный блок (процессор).

2.4. Запрещается приступать к работе при: выраженном дрожании изображения на мониторе, обнаружении неисправности ПК, наличии поврежденных проводов или кабелей, разъемов, штепсельных соединений, отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) ПК.

2.5. Об обнаруженных перед началом работы и во время работы нарушениях требований безопасности (неисправность сетевой розетки, выключателей, ПК и т.п.) сообщить непосредственному руководителю, при его отсутствии - вышестоящему, для принятия мер. До устранения неисправностей не пользоваться розеткой, выключателем и т.п..

2.6. Запрещено самостоятельно устранять нарушения требований безопасности труда.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора), а также очищать от пыли и загрязнений при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- натягивать или перегибать провода компьютерной техники, а также располагать их в непосредственной близости от нагревательных приборов; батарей системы отопления
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт системного блока (процессора), монитора, клавиатуры, принтеров и других устройств;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электрической сети и выдергивать электровилку, держась за шнур(усилие должно быть приложено к корпусу вилки);

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 101 (112 с мобильного телефона) и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена – хороший проводник электрического тока.

4.4. При несчастном случае оказать первую медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае доложить непосредственному или вышестоящему руководителю.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. Отключить питание ПК

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Сообщить непосредственному руководителю, при его

отсутствии вышестоящему руководителю, о выявленных во время работы неполадках и других факторах, влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

Составил:

Специалист по охране труда



С.В. Зайцева

Согласовано:

Юрисконсульт



Н.А. Лепина