

Клинский филиал
Частного учреждения высшего образования
«ИНСТИТУТ ГОСУДАРСТВЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ»

Утверждаю

Директор Клинского филиала

 П.Н.Рузанов

«21» августа 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере

Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере разработана на основе типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОЙ Р-45-084-01, утверждённой приказом Минсвязи России от 2 июля 2001 г. № 162; требований санитарных правил СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. №118

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте. Сотрудники, которые более половины рабочего времени заняты за компьютером, должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медосмотры.

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

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряжённость электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отражённая блескость;
- 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 органов зрения;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда.

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 (см. Приложение 1).

1.3.4. Соблюдать меры пожарной безопасности.

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

- рабочий стул (кресло) должен быть подъёмно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- 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;

- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

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

1.9. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием компьютеров, а при невозможности такого перевода освобождаются от работы с сохранением среднего заработка - если работа беременной сотрудницы профессионально связана с использованием компьютера.

1.10. Лицами, профессионально связанными с эксплуатацией компьютеров, признаются сотрудники, у которых работа на компьютере занимает более 50 процентов рабочего времени.

1.11. Если работа сотрудницы не предполагает постоянного использования компьютера, то со времени установления беременности работу с компьютером нужно ограничить до трёх часов в день при условии соблюдения установленных гигиенических требований.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, проходят внеочередную проверку знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик; при необходимости отрегулировать рабочий стол и кресло, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение тела.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА 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;
- самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование;
- отключать оборудование от электросети и выдёргивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений (приложения 8-10 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

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 руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую помощь и вызвать скорую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Отключить питание компьютера.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

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

Приложение 1

1. Виды трудовой деятельности разделяются на три группы:

группа А - работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;

группа Б - работа по вводу информации;

группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером.

Если сотрудник в течение рабочей смены выполняет работы, относящиеся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50 процентов времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Также трудовую деятельность за компьютером делят на три категории по степени тяжести и напряжённости. Для группы А она определяется по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60 000 знаков за смену). Для группы Б - по числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40 000 знаков за

смену). Для группы В - по времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более шести часов за смену).

Время регламентированных перерывов при работе за компьютером

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	Группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час	при 8-часовой смене	при 12- часовой смене
I	До 20 000	До 15 000	До 2	30	70
II	До 40 000	До 30 000	До 4	50	90
III	До 60 000	До 40 000	До 6	70	120