



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)



СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО работников
и студентов ОГТИ (филиала) ОГУ
Наследова Г.В. Наследова
« 23 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Свечникова В.В. Свечникова
« 23 » 08 2019 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе
на персональном компьютере

ИОТ РМ 20 - 001 - 2019

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе
на персональном компьютере
ИОТ РМ 20 - 001 - 2019

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая Инструкция предназначена для организации безопасной эксплуатации персонального компьютера. Требования настоящей Инструкции являются обязательными для всех работающих на персональном компьютере.

1.2. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте, обучение безопасным методам работы и проверку знаний требований охраны труда, обучение на 1-ю квалификационную группу по электробезопасности, медицинское освидетельствование, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2.1. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, допускаются с лимитом времени не более 3 часов.

1.3. Лица, допущенные к работе на персональном компьютере, обязаны:

- выполнять требования охраны труда, пожарной безопасности, электробезопасности, санитарных норм;
- соблюдать правила внутреннего распорядка, установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место;
- знать места расположения первичных средств пожаротушения, медицинской аптечки и уметь ими пользоваться;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.4. При эксплуатации персонального компьютера возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева. Искусственное освещение должно быть равномерным, исключая ослепляющих отблесков на клавиатуре, а также на экране монитора по направлению глаз.

1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.7. Не допускается расположение рабочих мест, где используются персональные компьютеры, без естественного освещения, а также в подвалах и полуподвалах.

1.8. Рабочие места с персональными компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.9. Верхний край экрана следует располагать на уровне глаз или чуть ниже, угол наклона экрана монитора или ноутбука по отношению к вертикали должен составлять 10-15 градусов, а расстояние до экрана - 500-600 мм.

1.10. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сидения и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сидения, для изменения позы с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области, спины и предупреждения утомления. Высота поверхности сиденья должна регулироваться в пределах 400-500мм;

- высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;

- ширина и глубина рабочей поверхности стола должна обеспечивать возможность выполнения операций в пределах досягаемости monitorного поля;

- высота клавиатуры должна быть отрегулирована так, чтобы кисти рук держались прямо (возможно применение подставок для кистей рук).

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение.

2.2. Осмотреть и подготовить рабочее место:

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране;

- проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;

- убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана;

- проверить правильность подключения оборудования к электросети;

- протереть салфеткой поверхность экрана монитора;

- проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла.

2.3. При включении персонального компьютера пользователь обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- сетевой фильтр;

- источник бесперебойного питания;

- системный блок;

- периферийные устройства (монитор, принтер, сканер и др.).

2.3. О замеченных недостатках и неисправностях оборудования немедленно сообщить непосредственному руководителю. К работе приступить после устранения выявленных недостатков.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1 Выполнять только ту работу, которая определена должностной инструкцией.

3.2. Максимальная продолжительность непрерывной работы на персональном компьютере составляет 2 часа, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы (Приложение № 1).

3.3. Во время регламентированных перерывов в целях снижения нервно-эмоционального и зрительного напряжения, профилактики переутомления следует выполнять специальные комплексы упражнений (Приложение № 2).

3.4. Работнику при работе на персональном компьютере запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- использовать для печати бумагу со скрепками или скобками;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

- работать на компьютере при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В любых аварийных ситуациях или при возникновении опасности для жизни и здоровья работников следует остановить работу, сообщить непосредственному руководителю, принять меры к устранению таких ситуаций и опасностей.

4.2. При обнаружении пожара или явных признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.):

- немедленно отключить питание;
- нажать ближайшую кнопку ручного пожарного извещателя;
- сообщить в пожарную охрану по телефону 101;
- приступить к тушению возгорания имеющимися в наличии первичными средствами пожаротушения, соблюдая при этом все необходимые меры предосторожности. При невозможности ликвидировать возгорание приступить к эвакуации.

4.3. При обнаружении во время работы неисправности оборудования, нарушении изоляции проводов или если работник почувствует хотя бы слабое действие тока, необходимо немедленно прекратить работу, выключить питание и сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.4. При прекращении подачи электроэнергии и возникновении вибрации отключить аппарат.

4.5. При поражении электрическим током немедленно освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания, оказать ему первую помощь, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.6. Если с работником произошёл несчастный случай или внезапное резкое ухудшение самочувствия, следует прекратить работу, оказать первую помощь и немедленно сообщить о случившемся непосредственному руководителю, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103.

Сохранить обстановку места происшествия, если это не представляет опасности для окружающих.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Отключить персональный компьютер от электросети (при отключении от электророзетки не дергать за электрический шнур, кабель).

5.2. Привести в порядок рабочее место.

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

Специалист по охране труда



Т.В. Заслонова

Согласовано:

Начальник отдела охраны труда и
пожарной безопасности



Г.В. Наследова

Начальник отдела по административно-
хозяйственной работе и капитальному
строительству



С.А. Андреев

Начальник юридического отдела



В.Н. Катанова

**Время регламентированных перерывов
в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории
трудовой деятельности с персональным компьютером.**

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 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.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены и рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются:

- для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, (не более 60 000 знаков за смену);

- для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, (не более 40 000 знаков за смену);

- для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену, (не более 6 часов за смену).

3. При 8-ми часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ 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.

В случае, если работа предусматривает постоянный контакт с компьютерной техникой, то следует организовать перерывы в работе служащих на 10-15 минут в течение каждого часа.

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

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное регламентированное время перерывов, мин	
	Группа А, количество знаков	Группа Б, количество знаков	Группа В, час	При 8-ми часовой рабочей смене	При 12-ти часовой рабочей смене
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

Комплексы упражнений при работе на персональном компьютере

Все упражнения считать размеренно на счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 и т. д.

1. Для снятия локального утомления:

1.1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

1.2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

1.3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

1.4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Для улучшения мозгового кровообращения:

2.1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 – повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2.2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5 -8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

2.3. И.п. – сидя; 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п.; 5 – голову повернуть направо; 6 – и.п.; 7 – голову повернуть налево; 8 – и.п.; повторить 6-8 раз; темп медленный.

3. Для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

3.1. И.п. – стоять прямо, руки по швам; 1 – поднять плечи; 2 – опустить плечи; повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 сек, расслабить мышцы плечевого пояса; темп медленный.

3.2. И.п. – руки согнуты перед грудью; 1-2 два пружинящих рывка назад согнутыми руками; 3-4 – то же прямыми руками; повторить 4-6 раз; темп средний.

3.3. И.п. – стойка ноги врозь; 1-4 – четыре последовательных круга руками назад; 5-8 – то же вперед; руки не напрягать, туловище не поворачивать; повторить 4-6 раз, закончить расслаблением; темп средний.

4. Для снятия утомления с туловища и ног:

4.1. И.п. – стоять прямо, руки по швам; 1 – выпад левой ногой, руки дугами внутрь, вверх в стороны; 2 – вернуть левую ногу в исходное положение, руки внутрь дугами вниз; 3-4 – то же в другую сторону; повторить 6-8 раз; темп средний.

4.2. И.п. – стойка ноги врозь; 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая сгибаясь, вдоль тела вверх; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону; повторить 6-8 раз; темп средний.

4.3. Ходьба на месте 20-30 сек.; темп средний.

5. Для общего тонуса:

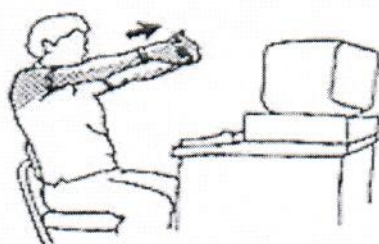
5.1. Сцепите пальцы в замок за головой. С переплетающимися пальцами, потянитесь наверх, поверните ладони вверх. Это положение удерживается в течение десяти секунд. Расслабьтесь, отдохните в течение нескольких секунд, а затем повторите этот цикл пять раз.

5.2. Положите руку на височную область и нажмите на голову, нагибая ее в противоположную сторону. Удерживайте давление в течение пяти секунд. Сделайте то же самое в другую сторону. Затем положите руку на лоб и нажмите на лоб с сопротивлением в течение пяти секунд. Затем положите руку в затылок и проталкивайте ее вперед и сопротивляйтесь ей в течение пяти секунд. Сделайте три цикла каждого из этих четырех упражнений.

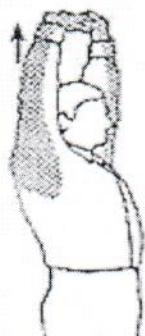
5.3. Не забудьте встать и вытянуть ноги. Каждые 10-15 минут делайте такой быстрый перерыв. Это хорошо для вашего кровообращения. Даже если у вас нет дел и вам не нужно встать, чтобы куда-то идти, просто встаньте со своего стула и немного погуляйте по комнате.

5.4. Моргайте глазами каждую секунду. Мигание — лучшее упражнение для зрения. Оно расслабляет их, обеспечивая влагу глазам. Если вам лень делать серьезные упражнения для глаз, по крайней мере, моргайте как можно чаще, чтобы ваши глазное яблоко не высыхало.

5.5. Через каждые 2 минуты расслабьте глаза, глядя в сторону от компьютера. Просто взгляните как можно дальше на 4-5 секунд, а затем вернитесь к работе. Это предотвратит быструю усталость глаз.



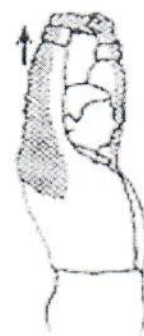
10-20 секунд
2 раза



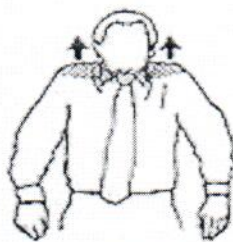
10-15 секунд



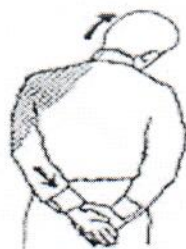
8-10 секунд
в каждую сторону



15-20 секунд



3-5 секунд
3 раза



10-12 секунд
каждая рука



10 секунд



10 секунд



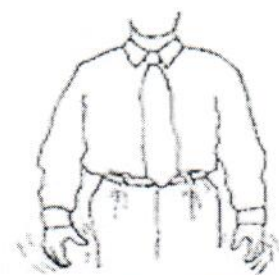
8-10 секунд
каждая сторона



8-10 секунд
каждая сторона



10-15 секунд
2 раза



потрясти кистями
8-10 секунд