

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 63
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ФЁДОРА ТОЛБУХИНА**

СОГЛАСОВАНО
Протокол
профсоюзного
МБОУ СОШ № 63
№ 13 от 14.01.2021

заседания
комитета

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 63
С.Б. Кеда
« » года



ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при работе на
персональных электронно-вычислительных
машинах (ПЭВМ)**

ИОТ - 003 - 2021

Город Краснодар, 2021 год

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при работе с персональными электронно-вычислительными машинами (персональными компьютерами – ПК).

1.2. К работе с персональными компьютерами допускаются лица, прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- в процессе работы повторный (1 раз в 6 мес.), внеплановый, целевой инструктажи, и имеющие 1 группу по электробезопасности.

Лица, работающие с ПК, должны пройти медицинский осмотр при поступлении на работу и проходить периодические медосмотры. К работе допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Лица, работающие с ПК, обязаны:

- соблюдать законодательство Российской Федерации об охране труда, Правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдать требования охраны труда, правила санитарии и гигиены;
- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, проверку знаний требований охраны труда;
- выполнять требования пожарной безопасности, уметь применять первичные средства пожаротушения;
- уметь оказывать первую помощь при ожогах, отравлениях, поражениях электрическим током и других травмах, и действовать согласно инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном, происшедшем на производстве, о неисправностях оборудования.

1.4. Требования к помещениям для работы с ПК:

1.4.1. Помещения для эксплуатации компьютеров должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.4.2. Оконные проёмы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.4.3. В окружающей среде не должно быть паров агрессивных жидкостей и веществ, вызывающих коррозию.

1.4.4. Нельзя размещать компьютеры там, где есть возможность попадания влаги.

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

1.4.6. Площадь на одно рабочее место пользователей компьютеров с видеодисплейными терминалами (ВДТ) на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м.

1.4.7. Оптимальная температура воздуха в помещении, где установлены компьютеры, рекомендована +19°C - +21°C.

1.4.8. Оптимальные параметры относительной влажности в помещении рекомендованы 55-62%.

1.4.9. Помещение должно быть оснащено углекислотными огнетушителями.

1.5. Установка ПК производится подготовленным техническим персоналом.

1.6. Для размещения ПК должна использоваться устойчивая мебель с ровной горизонтальной поверхностью.

1.7. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учётом характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

1.8. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учётом роста пользователя, характера и продолжительности работы с компьютером.

1.9. Организация рабочих мест с ПК:

1.9.1. При размещении рабочих мест с компьютерами, 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.

1.9.2. Размещать компьютеры на расстоянии не менее 1 метра от нагревательных приборов и избегать попадания на них прямых солнечных лучей.

1.9.3. Не следует размещать рабочие места с компьютерами вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе компьютеров.

1.9.4. При размещении компьютеров интерфейсные кабели и кабели электропитания не должны проходить по полу. Если этого не избежать, то они должны быть закрыты защитными коробами.

1.9.5. Устанавливать системный блок и монитор так, чтобы расстояние между вентиляционными отверстиями этих устройств и стеной (стенкой мебели) было не менее 10 см.

1.9.6. 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.

1.9.7. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, а естественный свет падал преимущественно слева.

1.9.8. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации компьютеров должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В случаях работы с документами следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

1.9.9. В качестве источника света при искусственном освещении следует применять преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ и компактные люминесцентные лампы (КЛЛ). В светильниках местного освещения допускается применение ламп накаливания, в т.ч. галогенных.

1.9.10. Для освещения помещения с ПК следует применять светильники с зеркальными параболическими решетками. Применение светильников без рассеивателей и экранирующих решеток не допускается.

1.10. На работающих с ПК могут воздействовать вредные и (или) опасные факторы:

- электромагнитное излучение;
- статическое электричество;
- вредные химические вещества;
- неудовлетворительный аэроионный состав воздуха;
- шум на рабочем месте;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- гиподинамия;
- длительные статические нагрузки на кисти рук;
- поражение электрическим током.

1.11. Женщины со времени установления беременности, переводятся на работы, не связанные с использованием компьютера или для них ограничивается время работы с компьютером (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных санитарными правилами.

2. Требования безопасности перед началом работы

- 2.1. Включить свет при необходимости.
- 2.2. Оценить состояние оборудования и рабочего места на соответствие требованиям безопасности.
- 2.3. Убедиться в исправном состоянии компьютера.
- 2.4. Убедиться в отсутствии пыли на экране монитора, клавиатуры. При необходимости протереть их специальной салфеткой.
- 2.5. Организовать рабочее место в соответствии с предстоящей работой (наличие подготовленной бумаги, заправленного картриджа).
- 2.6. Источники света должны быть расположены так, чтобы не засвечивать экран монитора, не создавать резких бликов на экране и не светить в глаза человека, работающего с компьютером.
- 2.7. Включить компьютер. С этого момента не снимать кожухи с системного блока, принтера и не переставлять кабели.
- 2.8. В случае неисправности компьютера, не приступать к работе до исправления неполадок квалифицированным специалистом.

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте. Не загромождать вентиляционные отверстия компьютера посторонними предметами.
- 3.2. Соблюдать меры электробезопасности.
- 3.3. Рекомендуется чередовать работу с использованием компьютера и без него для предупреждения преждевременной утомляемости.
- 3.4. В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с ВДТ с напряжением внимания и сосредоточенности, при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с компьютером, рекомендуется организовывать перерывы на 10-15 минут через каждые 45-60 мин. работы.
- 3.5. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии необходимо выполнять комплексы упражнений, рекомендованные СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.
- 3.6. Если работник ощутил действие тока, необходимо немедленно прекратить работу, обесточить компьютер, вызвать электрика. Наладку и осмотр аппарата проводит лицо, имеющее допуск к этим работам.
- 3.7. Запрещается:
 - оставлять рабочее место без присмотра, не выключив компьютер;
 - передавать свою работу посторонним лицам;
 - допускать попадания посторонних предметов внутрь компьютера через вентиляционные отверстия, т.к. это может привести к замыканию в электрических цепях и возгоранию;
 - загромождать рабочее место посторонними предметами, одеждой;
 - принимать пищу на рабочем месте.
- 3.11. Отключать компьютер от сети, если не будете пользоваться им в течение продолжительного времени.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Аварийными ситуациями являются:
 - выход из строя оборудования;
 - выход из строя системы отопления и водоснабжения, электроснабжения;
 - возникновение пожара.
- 4.2. При возникновении аварийной ситуации необходимо:
 - немедленно прекратить работу, отключить от электросети компьютер;
 - сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю;

-при необходимости покинуть опасную зону (рабочее место);
-принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни.

4.3. Не приступать к работе до полного устранения аварийной ситуации.

4.4. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации.

4.5. При прочих аварийных ситуациях (поломка систем водоснабжения, канализации, отопления, вентиляции и др.), препятствующих выполнению работы, прекратить работу и сообщить об этом вышестоящему руководителю.

4.6. При несчастных случаях (травмировании, отравлении, поражении током, внезапном заболевании и т.д.) оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь на место происшествия.

5. Требования безопасности по окончании работы


5.1. Отключить питание компьютера. Для снятия сетевого напряжения воспользуйтесь выключателем на сетевом фильтре и отключите сетевые шнуры от электрических розеток (беритесь за вилку, а не за шнур).

5.2. Привести в порядок рабочее место.

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

5.4. Закрыть форточки, окна, отключить вспомогательные устройства и системы, выключить свет, закрыть дверь, ключ сдать на вахту.

Инструкцию по охране труда разработал:

 /Матвеева О.С. /
подпись Ф.И.О.

