

«Утверждаю»  
Председатель профкома  
В.А. Борисова  
«\_\_\_» августа 2011 года

«Утверждаю»  
Директор школы  
Р.В. Быстрова  
«\_\_\_» августа 2011 года

## **ИНСТРУКЦИЯ № 49 ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К самостоятельной работе на персональных компьютерах (далее – ПК) допускаются работники:

- не имеющие медицинских противопоказаний;
- прошедшие обязательный, при приеме на работу, и 1 раз в год периодический медицинский осмотр;
- прошедшие инструктаж по вопросам охраны труда;
- имеющие квалификационную группу по электробезопасности не ниже первой.

**Примечание:** Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ на ПК **не допускаются!**

1.2. Работа на ПК относится к категории работ с вредными и опасными условиями труда.

В процессе работы на ПК, при определенных условиях, на работающего могут оказывать воздействие следующие опасные и вредные производственные факторы:

#### **физические:**

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело работающего;
- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни рентгеновского излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенные уровни инфракрасного излучения;
- повышенные уровни статического электричества;
- повышенные уровни запыленности рабочей зоны;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная влажность воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная подвижность воздуха рабочей зоны;
- повышенный или пониженный уровень освещенности рабочей зоны;
- повышенный уровень прямой и отраженной блескости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- повышенная или пониженная яркость светового изображения;
- повышенный уровень пульсаций светового потока.

#### **химические:**

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны окиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида, полихлорированных дифенилов.

#### **биологические:**

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов;

#### **психофизиологические:**

- напряжение зрения;
- напряжение памяти;
- напряжение внимания;
- длительное статическое напряжение;
- большой объем информации, обрабатываемый в единицу времени;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда;

1.3. Организация рабочего места с ПК должна учитывать требования безопасности, удобство положения, движения и действия работника.

1.4. Рабочий стол должен иметь достаточный размер для рационального размещения монитора (дисплея), клавиатуры, другого используемого оборудования и документов, поверхность, обладающая низкой отражающей способностью.

Для исключения воздействия повышенных уровней электромагнитных излучений расстояние между экраном монитора и работником должно составлять не менее 500 мм (оптимальное 600-700 мм).

Рабочий стул (кресло) должен быть устойчивым, место сидения должно регулироваться по высоте, а спинка сиденья – по высоте, углам наклона, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья. Регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Для тех, кому это удобно, предусматривается подставка для ног.

1.5. Рабочее место размещается таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку (желательно слева).

Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении применяются регулируемые жалюзи, плотные шторы.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа для документа должна составлять 300-500 люкс.

1.6. Для снижения напряженности электростатического поля при необходимости применяются экранные защитные фильтры. При эксплуатации защитный фильтр должен быть плотно установлен на экране монитора и заземлен.

1.7. Для обеспечения оптимальных параметров микроклимата проводится регулярное в течение рабочего дня проветривание и ежедневная влажная уборка помещений, использоваться увлажнители воздуха.

1.8. Работающие на ПК обязаны:

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством;
- соблюдать правила внутреннего распорядка, трудовую дисциплину;
- выполнять требования охраны труда;
- выполнять требования правил личной гигиены;
- соблюдать требования пожарной безопасности;
- уметь пользоваться углекислотным огнетушителем;
- уметь применять первичные средства пожаротушения;
- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях;
- о неисправностях оборудования и других замечаниях по работе с ПК сообщить своему непосредственному руководителю или лицам, осуществляющим техническое обслуживание оборудования.

1.9. В случае недомогания или ухудшения состояния здоровья работающий должен сообщить об этом своему непосредственному, а в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, при необходимости обратиться к врачу.

1.10. О любых фактах травмировании работающих незамедлительно сообщает своему непосредственному руководителю, а при его отсутствии – любому должностному лицу.

1.11. При несчастном случае работающий принимает меры по оказанию помощи потерпевшему и предотвращению травмирования других работников.

1.12. Продолжительность работы на ПК определяется видом и категорией трудовой деятельности.

1.13. Для обеспечения оптимальной работоспособности на протяжении рабочей смены устанавливаются регламентированные перерывы.

1.14. Площадь на одно рабочее место с ПК для взрослых пользователей должна составлять не менее 6,0 м<sup>2</sup>, а объем – не менее 20,0 м<sup>3</sup>.

1.15. За невыполнение требований инструкции работник несет персональную ответственность согласно трудовому распорядку и действующему законодательству Российской Федерации.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Перед началом работы с ПК работник обязан:

- а) проветрить рабочее помещение;
- б) проверить:
  - устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
  - отсутствие видимых повреждений оборудования, дискет в дисководе системного блока;

- исправность и целостность питающихся и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);
  - исправность мебели;
- в) отрегулировать:
- положение стола, стула (кресла), подставки для ног, клавиатуры, экрана монитора;
  - освещенность на рабочем месте. При необходимости включить местное освещение;
- г) протереть поверхность экрана монитора, защитного фильтра (при его наличии) сухой тканевой салфеткой;
- д) убедиться в отсутствии отражений на экране монитора, встречного светового потока;
- ж) включить оборудование ПК в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность:
- стабилизатор напряжения (если он используется),
  - блок бесперебойного питания,
  - периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и другие устройства),
  - системный блок.
- 2.2. Запрещается приступать к работе:
- при выраженном дрожании изображения на мониторе;
  - при обнаружении неисправности оборудования;
  - при поврежденных кабелях электропитания;
  - отсутствие или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования;
  - при отсутствии в рабочем помещении углекислотного огнетушителя и аптечки первой помощи.

### **3. Требования безопасности при выполнении работы**

#### 3.1. Работающий на ПК обязан:

- 3.1.1. Выполнять только ту работу, которая ему поручена и по которой он проинструктирован по охране труда;
- 3.1.2. Соблюдать требования охраны труда, установленные настоящей Инструкцией;
- 3.1.3. Содержать свое рабочее место в порядке и чистоте в течение всего рабочего дня;
- 3.1.4. Держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;
- 3.1.5. выполнять санитарные требования и нормы, соблюдать режим работы и отдыха, в установленные перерывы выполнять физкультурные упражнения для глаз, шеи, туловища, ног;
- 3.1.6. Соблюдать рекомендуемое расстояние от экрана монитора до глаз (60 – 70 см);
- 3.1.7. Пользоваться дополнительными приспособлениями для создания удобств в работе: подставка для ног, пюпитр для документов, светильник местного освещения и т.п.;
- 3.1.8. Следить за соблюдением температурно-влажностного режима, регулярно проветривать рабочее помещение;
- 3.1.9. При работе с текстовой информацией предпочтение отдавать наиболее физиологически оптимальному режиму представления черных символов на белом фоне;
- 3.1.10. Не допускать нахождения вблизи ПК других работников, не связанных с выполнением работы.

3.2. При работе на ПК работающий использует перерывы в работе: 15 мин в течении часа работы

3.3. Продолжительность непрерывной работы на ПК не должна превышать 2 часа.

3.4. Не следует оставлять оборудование включенным без наблюдения. При необходимости прекращения на некоторое время работы корректно закрываются все активные задачи и оборудование выключается.

3.5. При работе с ПК не разрешается:

- прикасаться одновременно к экрану монитора и клавиатуре;
- прикасаться к задней стенке системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить какие-либо переключения при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств ненужными бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой (в целях недопущения

накапливания органической пыли);

- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадания влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- проводить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- курить на рабочем месте.

3.6. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного ввода текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных.

#### **4. Требования безопасности в аварийной ситуации**

4.1. Работающий с персональным компьютером обязан:

4.1.1. При обнаружении обрыва проводов питания, заземления и других повреждений электрооборудования, появлении запаха гари, возникновении необычного шума немедленно отключить питание и сообщить о случившемся непосредственному руководителю или лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования;

4.1.2. В случае сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения пригласить соответствующих специалистов для устранения неполадок;

4.1.3. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага возгорания с помощью углекислотного огнетушителя, сообщить о происшедшем своему руководителю;

4.1.4. При поражении работника электрическим током немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказывать потерпевшему первую помощь;

4.1.5. При появлении боли в пальцах, кистях рук, рези в глазах, усилении сердцебиения и др. прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о недомогании своему непосредственному руководителю и, при необходимости, обратиться к врачу.

4.1.6. В случае возникновения у работающего зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, режимов работы и отдыха следует применять индивидуальную коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену длительности на другую, не связанную с использованием ПК.

#### **5. Требования безопасности после окончания работы**

5.1. По окончании работы работающий обязан:

5.1.1. Произвести закрытие всех активных задач;

5.1.2. Извлечь дискету из дисковода;

5.1.3. Выключить питание системного блока (процессора);

5.1.4. Выключить питание всех периферийных устройств;

5.1.5. Отключить блок питания;

5.1.6. Осмотреть и привести в порядок рабочее место;

5.1.7. Закрыть клавиатуру крышкой (это предотвратит попадание пыли);

5.1.8. Сообщить о неисправностях и замечаниях в процессе работы, своему непосредственному руководителю.

5.1.9. При уходе с работы закрыть окна, выключить освещение в рабочем помещении.

5.2. В конце рабочего дня и во время регламентированных перерывов работающим с ПК, с высоким уровнем напряженности труда, показана психологическая разгрузка в специально оборудованном помещении (комната психологической разгрузки).

# Комплексы упражнений для глаз

## ВАРИАНТ 1

- ❖ Закрывать глаза, сильно напрягая мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❖ Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❖ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- ❖ Перенести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх-налево-вниз, потом прямо-вдаль на счет 1-6; затем налево-вверх-направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## ВАРИАНТ 2

- ❖ Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❖ Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ❖ 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.
- ❖ 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 стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.