



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО ЦВР

И.К. Пантевич

2022г.

приказ № 57

от « 17 » марта 2022г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере
в муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования
Центр внешкольной работы

ИОТ - 060

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана для пользователей, занятых работой на персональных компьютерах (далее-ПК).

1.2. Работа на персональном компьютере относится к категории работ, связанных с опасными и вредными условиями труда. В процессе труда на ПК на работника возможно действие следующих опасных и вредных производственных факторов:

1.2.1. Физические:

1.2.1.1. повышенный уровень прямой блескости;

1.2.1.2. повышенный уровень отраженной блескости;

1.2.1.3. повышенный уровень ослепленности;

1.2.1.4. неравномерность распределения яркости в поле зрения;

1.2.1.5. повышенная яркость светового изображения;

1.2.1.6. повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.2.2. Психофизиологические:

1.2.2.1. напряжение зрения;

1.2.2.2. напряжение внимания;

1.2.3. Интеллектуальные нагрузки;

1.2.4. Эмоциональные нагрузки;

1.2.5. Монотонность труда.

1.3. К работам на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие обязательный при приеме на работу и ежегодные медицинские освидетельствования на предмет пригодности для работы на ПК и прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;

- проверку знаний, в том числе по электробезопасности с присвоением 1-й квалификационной группы по электробезопасности;

- инструктаж по охране труда на рабочем месте.

1.4. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, не допускаются.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы на персональном компьютере пользователь обязан:

2.1.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место;

отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности,

отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока.

2.1.2. Проверить правильность подключения оборудования в электросеть;

2.1.3. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.2. При включении компьютера необходимо соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

2.2.1. Включить блок бесперебойного питания (если имеется).

2.2.2. Включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.).

2.2.3. Включить системный блок.

2.3. Пользователю запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования;

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе необходимо:

3.1.1. В течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место.

3.1.2. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.

3.1.3. При необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи.

3.1.4. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.1.5. Соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

3.1.6. Соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкульт. паузах и физкульт. минутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.

3.1.7. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 80 см.

3.2. Во время работы запрещается:

3.2.1. Прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

3.2.2. Переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.

3.2.3. Загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами.

3.2.4. Допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли.

3.2.5. Производить отключение питания во время выполнения активной задачи.

3.2.6. Производить частые переключения питания.

3.2.7. Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств.

3.2.8. Включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование.

3.2.9. Производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Пользователь обязан:

4.1.1. Немедленно сообщить руководителю подразделения о происшедшем с ним или по его вине несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников, свидетелем которого он был.

4.1.2. Оказать пострадавшему при несчастном случае первую доврачебную помощь, помочь доставить его в здравпункт или ближайшее медицинское учреждение или, при необходимости, вызвать медицинских работников на место происшествия по телефону 103.

4.1.3. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.1.4. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему

первую медицинскую помощь;

4.1.5. При любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать представителя соответствующих служб.

4.1.6. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости - невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю и обратиться к врачу.

4.1.7. При возгорании оборудования, отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного огнетушителя, вызвать пожарную команду (101, 112) и сообщить о происшествии руководителю.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работ необходимо соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

5.1.1. Произвести закрытие всех активных задач.

5.1.2. Выключить питание системного блока.

5.1.3. Выключить питание всех периферийных устройств.

5.1.4. Отключить блок бесперебойного питания (при наличии).

5.2. По окончании работ необходимо осмотреть и привести в порядок рабочее место.

5.3. Обо всех недостатках, возникших во время выполнения работ сообщить руководителю.