

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
Генерального директора
Общества с ограниченной ответственностью
«Е-Промо»
(ООО «Е-Промо»)
от «10» августа 2020 г. N 1/ОТ

Черноталов А.П.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА при работе на персональных электронно-вычислительных машинах (ПЭВМ)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и ВДТ (далее операторов), работа которых связана с приемом и вводом информации.

1.2. При работе на ПЭВМ могут оказываться следующие опасные и вредные факторы:

- электромагнитное излучение;
- ультрафиолетовое излучение;
- инфракрасное излучение;
- статическое электричество;
- повышенный уровень прямой блескости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации;
- интеллектуальные нагрузки.

1.3. К работе оператором, программистом, инженером на персональном компьютере и ВДТ допускаются лица не моложе 16 лет, прошедшие инструктаж на рабочем месте, не имеющие противопоказаний.

1.4. На основании требований санитарных правил и норм - СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 – «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». Изменение N 3 к СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 03.09.2010, пункт 13.2, для женщин со времени установления беременности ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.

1.5. СИЗ оператора являются: не используются, если иное не предусмотрено техническими характеристиками.

1.6. Работник, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба предприятию, работник несет также и материальную ответственность в установленном законом порядке.

1.7. В помещениях, где проводятся работы на ПК, ВДП, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.8. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.9. Нельзя загромождать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.10. Для повышения влажности воздуха в помещениях с персональным компьютером следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной водой.

1.11. Запрещается проводить ремонт персональных компьютеров непосредственно в рабочих помещениях.

1.12. При размещении рабочих мест с ПЭВМ 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.

1.13. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.14. Офис должен быть оснащен аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.15. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна составлять в пределах 680-800 мм.

1.16. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

1.17. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешницы.

1.18. В случаях возникновения у работников с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому работнику следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером.

1.19. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

1.20. Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

1.21. Работающим на ВДТ и ПЭВМ с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и конце рабочего дня должна быть предусмотрена психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Надеть рабочую одежду, если это предусмотрено.
 - 2.2. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.
 - 2.3. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.
 - 2.4. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (если оно предусмотрено техническими характеристиками).
 - 2.5. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.
 - 2.6. Убедиться в отсутствии дисков в дисководов процессора персонального компьютера, если они предусмотрены.
 - 2.7. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.
 - 2.8. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.
 - 2.9. Включить ПК в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, в следующей последовательности:
 - включить блок питания;
 - включить принтер, монитор, сканер при необходимости;
 - включить системный блок/ноутбук.
- Оператору запрещается приступать к работе при:
- отсутствия защитного заземления ПК, ВДТ (если это предусмотрено техническими характеристиками);
 - отсутствия огнетушителя;
 - нарушении гигиенических норм при однорядном размещении менее 1м от стен;
- 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.
- 2.10. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:
 - подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы;
 - не пользоваться люминесцентными лампами
 - стена или какая-либо поверхность позади дисплея должна быть освещена примерно так же, как экран;
 - центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 3.2. Внешнее устройство «мышь» применять только при наличии коврика.
- 3.3. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.
- 3.4. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.
- 3.5. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.
- 3.6. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).
- 3.7. Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.
- 3.8. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.
- 3.9. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.
- 3.10. Оператору во время работы запрещается:
 - касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
 - прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

- переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, в цепях не должно накапливаться пыль;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.11. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре в одной плоскости с экраном.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности в ПК, ВДТ необходимо отключить ПК, ВДТ от сети запрещается пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.

4.2. В случае загорания электропровода ПК, ВДТ немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена, хороший проводник электрического тока

4.4. В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медпункт или вызвать врача.

4.5. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.

4.6. В случае отключения электроэнергии прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно устранять причину.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

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

- произвести закрытие всех задач;
- убедиться, что в дисководах нет дискет;
- отключить ПК, ВДТ от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус.

5.2. Запрещается отключать ПК за электропровод. При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

5.4. Чистку ПК, ВДТ от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.