

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
профсоюзного комитета сотрудников
от 18.03.2020 № 5

УТВЕРЖДЕНО
Первый проректор
учреждения образования
«Гомельский государственный
университет имени Ф.Скорины»


19 .03.2020
A.B.Kruk

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при работе с персональным компьютером**

№ 2

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

1. Настоящей Инструкцией устанавливаются требования по охране труда при работе с персональным компьютером (далее – ПК).

2. К выполнению работ с ПК допускаются работающие, прошедшие в установленных законодательством порядке инструктаж по охраны труда (далее – работающие).

3. Не допускается нахождение работающих в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, табакокурение, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических средств, на рабочем месте и в рабочее время.

4. Работающие помимо требований настоящей Инструкции обязаны соблюдать требования по охране труда, предусмотренные инструкциями по охране труда для соответствующих профессий и (или) видов работ при их выполнении.

5. Работающие обязаны:

соблюдать требования по охране труда, требования пожарной безопасности, а также правила поведения на территории университета;

выполнять нормы и обязательства по охране труда, предусмотренные коллективным договором, трудовым договором, правилами внутреннего трудового распорядка, действующей системой управления охраной труда (СУОТ) в университете, должностной инструкцией;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории университета;

знать и соблюдать требования эксплуатационных документов организаций-изготовителей используемых ПК;

соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством, правила личной гигиены;

немедленно сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих, об ухудшении состояния своего здоровья;

знать местонахождение аптечки первой помощи универсальной и огнетушителя;

оказывать содействие и сотрудничать с начальником в деле обеспечения здоровых и безопасных условий труда;

содержать рабочее место в порядке и чистоте;

сообщать непосредственному руководителю или сотруднику сектора обслуживания информационно-вычислительного центра (далее – ИВЦ) о неисправности ПК и (или) периферийных устройств (принтера, сканера, клавиатуры ПК, электрических компьютерных сетевых устройств, блока бесперебойного питания и других устройств, сопряжённых с ПК) (далее – оборудование) и иных неполадках, препятствующих выполнению работы, и не приступать к работе до их устранения;

исполнять другие обязанности, предусмотренные законодательством, и другими нормативными документами, разработанными в университете.

6. В процессе работы с ПК на работающих возможно воздействие следующих вредных и (или) опасных производственных факторов:

Опасные ситуации	Меры воздействия на опасные ситуации
1	2
Повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека при эксплуатации персонального компьютера, периферийных устройств, копировального аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - контроль исправности электроустановочных устройств (розеток, выключателей), защитных блокировок и предохранительных устройств, защитного заземления (зануления) и защитной изоляции сетевых кабелей; - применение предупредительных обозначений и надписей; - соблюдение требований инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Перенапряжение зрительных анализаторов при эксплуатации персонального компьютера	<ul style="list-style-type: none"> - регламентированные перерывы в работе (защита временем); - выполнение комплекса упражнений для глаз;
Повышенная ионизация воздуха	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание и ежедневная влажная уборка помещений;
Повышенная яркость света	<ul style="list-style-type: none"> - применение регулируемых жалюзи, плотных штор;
Прямая и отраженная блесткость	<ul style="list-style-type: none"> - размещение экрана монитора, оборудования, расположение светильников местного освещения таким образом, чтобы не образовывались отражения и отблески на

1	2
	экране;
Повышенный уровень электромагнитных излучений	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Повышенный уровень статического электричества	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Повышенная или пониженная ионизация воздуха	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Повышенная концентрация вредных химических веществ в воздухе рабочей зоны при ксерокопировании большого объема	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Монотонность труда	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение инструкции по ОТ при работе с персональным компьютером;
Умственное перенапряжение	- соблюдение режимов труда и отдыха;
Эмоциональные перегрузки	- соблюдение режимов труда и отдыха; - психологическая подготовка.

В зависимости от условий труда, в которых применяются ПК, и характера работы, на работающих могут воздействовать также другие вредные и (или) опасные производственные факторы.

7. Работающий имеет право на отказ от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья его или окружающих до устранения этой опасности.

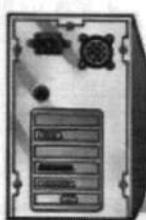
При отказе от выполнения порученной работы по указанным основаниям работающий обязан незамедлительно письменно сообщить непосредственному руководителю о мотивах такого отказа, подчиняться правилам внутреннего трудового распорядка, за исключением выполнения вышеуказанной работы.

8. Невыполнение работающим требований настоящей Инструкции рассматривается как нарушение трудовой дисциплины. Работающий, виновный в нарушении законодательства об охране труда, требований инструкций по охране труда, подвергается внеочередному инструктажу и внеочередной проверке знаний по охране труда и несёт ответственность в соответствии с законом.

ГЛАВА 2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:



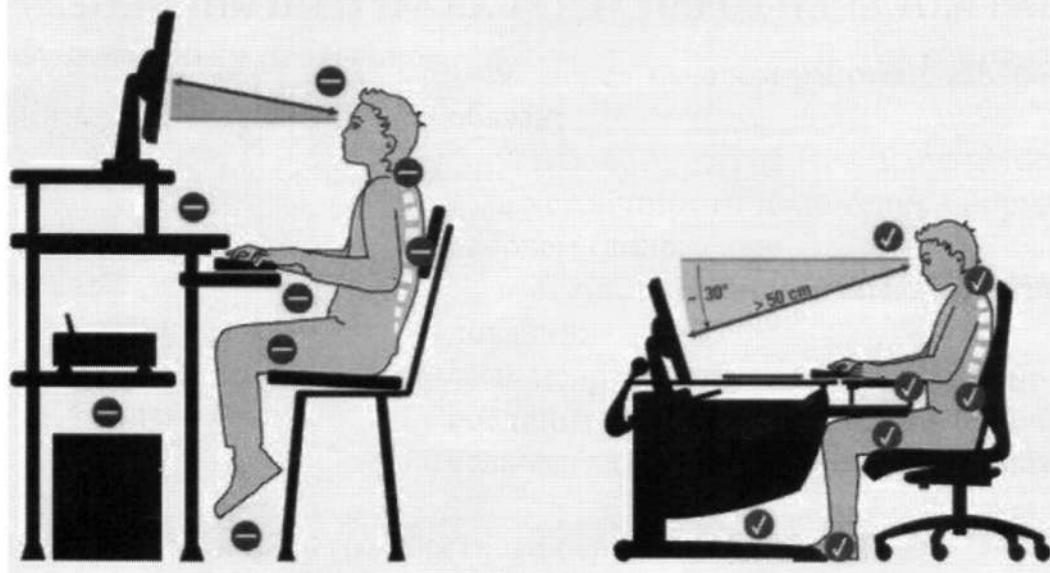
- исправность разъемов
- отсутствие изломов и повреждений изоляции проводов
- отсутствие открытых токоведущих частей

**СНАЧАЛА ВСТАВЬТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР
В СИСТЕМНЫЙ БЛОК
И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ!**

(зануления);

в исправности общего и местного освещения, мебели;

9.2. расположить клавиатуру ПК на поверхности рабочего стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к работающему, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделенной от основной столешницы;



9.3. разместить экран видеомонитора на расстоянии 600-700 мм от глаз, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов (далее – оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз) так, чтобы уровень глаз при вертикально расположенным экране видеомонитора приходился на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать $+/- 5$ градусов, допустимое: $+/- 10$ градусов;

9.4. убедиться в отсутствии бликов (отражений) на экране видеомонитора, встречного светового потока. Возможные мешающие отражения и отблески на экране видеомонитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего их размещения, расположения светильников местного освещения. Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении необходимо применить регулируемые жалюзи, плотные шторы;

9. Перед началом работы с ПК работающий обязан:

9.1. осмотреть рабочее место и убедиться:
в устойчивости положения оборудования на рабочем столе;

в отсутствии видимых повреждений оборудования;

в исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепельных соединений, защитного заземления

9.5. при необходимости включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора специальной очищающей салфеткой, предназначеннной для всех типов экранов, проветрить помещение;

9.6. отрегулировать подъемно-поворотный компьютерный стул (компьютерное кресло) по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, с учетом роста. Регулировка каждого параметра подъемно-поворотного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

9.7. отрегулировать положение подставки для ног (в случае ее использования);

9.8. включить оборудование в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, видеомонитор, сканер и другие устройства), системный блок.

10. Работающему не допускается:

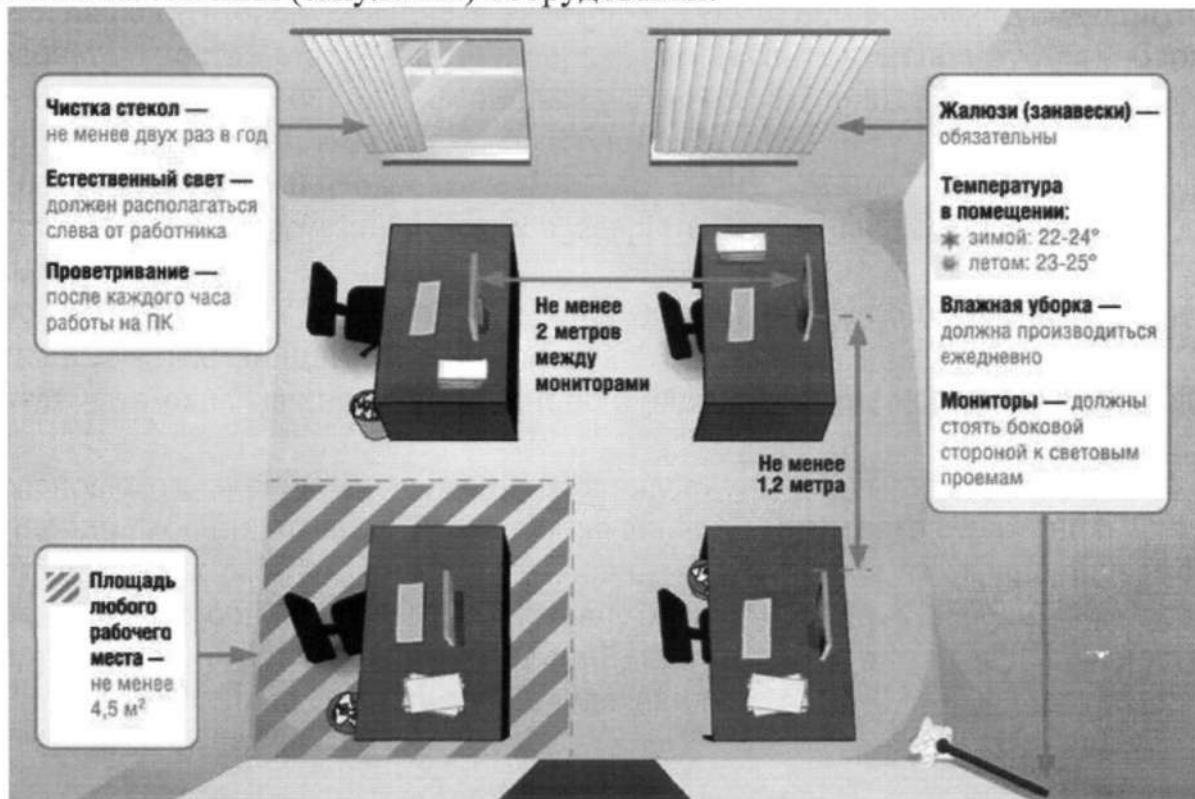
устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;

использовать для подключения оборудования розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной);

включать охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

располагать экраны видеомониторов навстречу друг другу при рядном размещении рабочих столов в целях исключения их взаимного отражения;

приступать к работе с ПК при мелькании изображения на экране видеомонитора, в случае обнаружения неисправности оборудования, кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений, при отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.



ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

11. При выполнении работы с ПК работающий должен:

11.1. выполнять только ту работу, которая ему поручена;

11.2. содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;

11.3. держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;

11.4. соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;

11.5. поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы;

11.6. осуществлять систематическое проветривание помещения.

12. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

13. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

14. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

15. При восьмичасовом рабочем дне (смене) и работе с ПК регламентированные перерывы следует устанавливать:

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом до 20 000 знаков (работа по вводу информации до 15 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ПК до 2 часов) – через 2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

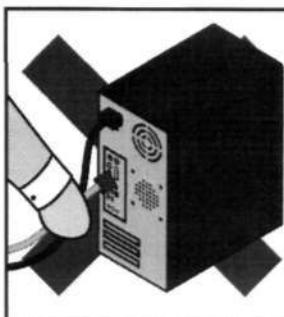
при выполнении работ по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом до 40 000 знаков (работа по вводу информации до 30 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ПК до 4 часов) – через 2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом до 60 000 знаков (работа по вводу информации до 40 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ПК до 6 часов) – через 1,5-2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

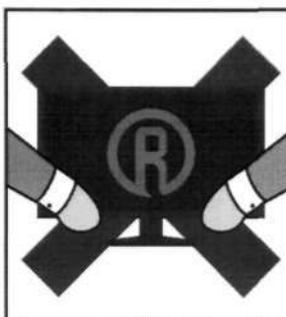
16. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамики и гипокинезии, предотвращения развития статического утомления необходимо выполнять физические упражнения и упражнения для глаз.

17. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности труда целесообразно применять чередование операций.

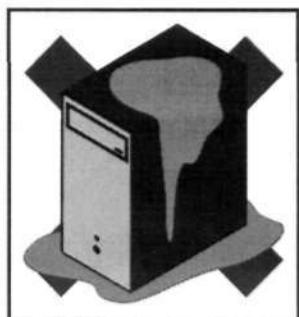
18. При работе с ПК не допускается:



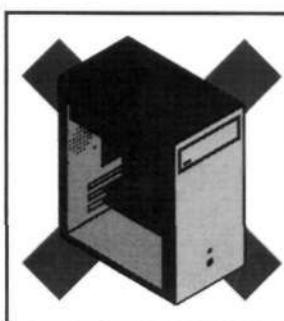
Прикасаться к задней панели системного блока и переключать разъемы интерфейсных кабелей при включенном питании.



Сдвигать с места включенную компьютерную технику, подвергать ее ударам и вибрации.



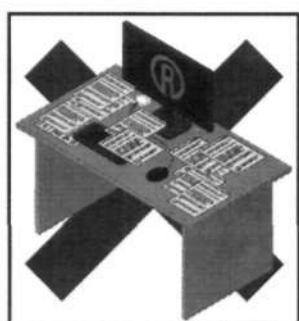
Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора и других устройств.



Производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования. Выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур.



Натягивать или перегибать провода, а также располагать их вблизи от нагревательных приборов, батарей отопления.



Допускать захламленность рабочего места, загромождать верхние панели устройств бумагами и другими предметами.

прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании; натягивать, перекручивать и перегибать кабель, ставить на него предметы; загромождать рабочее место; ограничивать доступ к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным; производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи; попадание влаги на поверхность оборудования; производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; вытираять пыль на включенном оборудовании; нахождение вблизи оборудования посторонних лиц; оставлять оборудование включенным без наблюдения; осуществлять прием пищи или напитков на рабочем месте, в том числе при выключенном ПК.

ГЛАВА 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

19. По окончании работы с ПК работающему необходимо:
- корректно закрыть все активные задачи;
 - безопасно извлечь внешние носители (флеш-память, дискеты, диски и т.п.);
 - выключить питание ПК согласно технической документации;
 - выключить питание всех периферийных устройств;
 - отключить блок бесперебойного питания;
 - отключить стабилизатор напряжения (если он используется);
 - отключить питающий кабель от сети;
 - осмотреть и привести в порядок рабочее место;
 - при необходимости протереть с использованием специализированных средств поверхности периферийных устройств (клавиатура ПК, манипулятор «мышь», принтер, сканер и другое) и с соблюдением правил личной гигиены.

20. Протирание периферийных устройств производится мягкой ветошью с применением специальных или бытовых чистящих средств, не содержащих кислот и отбеливателей, при выключенном оборудовании методом и средствами, не влияющими на работоспособность данных устройств, не реже 1 раза в неделю.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

21. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления (зануления), появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях работающий обязан немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

22. В случае сбоя в работе оборудования или программного обеспечения работающий обязан сообщить об этом специалисту сектора обслуживания пользователей (СОП) для устранения неполадок.

23. В случае возникновения возгорания или пожара работающий обязан отключить от электросети оборудование, принять меры по эвакуации работающих в безопасное место, вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101,112, или 911 указав адрес объекта и участок возгорания, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования не допускается. Для этих целей используются углекислотные и порошковые огнетушители.

24. При несчастном случае на производстве работающий обязан:

- немедленно сообщить о несчастном случае непосредственному руководителю;
- принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов

на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, если не существует угрозы жизни и здоровью окружающих.

25. В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и другого) работающий должен прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом непосредственному руководителю и при необходимости обратиться к врачу.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела охраны труда

С.И. Яковенко

Начальник информационно-вычислительного центра

А.Н. Купо

(рекомендуемое)
к Инструкции по охране труда
при работе с персональным
компьютером

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТУЛОВИЩА, РУК И НОГ

