


Утверждаю
Начальник УСП по г. Серову
и Серовскому району


С.В. Гузь
«18» июня 2014г.

**Инструкция
по охране труда для специалистов при работе на персональных
компьютерах Управления социальной политики по городу Серову и
Серовскому району
№ 08-2014**

1. Общие требования безопасности

1.1. Инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ (далее специалистов), работа которых связана с приемом и вводом информации, наблюдением и корректировкой решаемых задач по готовым программам, администраторов баз, занятых на ПЭВМ разработкой, отладкой программ.

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

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенный уровень инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статистического электричества;
- повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
- повышенный уровень шума;
- повышенный уровень прямой блескости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статистические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации;
- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов, двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полифенилхлоридных бифенилов;
- пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
- интеллектуальные нагрузки.

1.3. К работе специалистом на персональных компьютерах допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) медицинский осмотр, выполняющие требования правилам по эксплуатации конкретного персонального компьютера (далее ПК), ознакомленные с настоящей инструкцией и инструкцией по пожарной безопасности, прошедшие обучения безопасным приемам и методам труда по программе, утвержденной руководителем организации с присвоением 1-й группы по электробезопасности.

1.4. На основании требований п. 10-3 санитарных правил и норм «Гигиенические требования к персональным компьютерам» СанПиН 2.2.2.542-96, утвержденных Постановлением Госкомсанэпиднадзора России №14 от 14.07.1996г. женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка к работе на ПК не допускаются.

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

1.6. В помещениях, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенности 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 падать в поле зрения работающего и на экраны мониторов.

1.7. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз специалиста и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

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

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

1.10. Запрещается проводить самостоятельно ремонт персональных компьютеров.

1.11. Расстояние между столами с видеомониторами должно быть не менее 2м.

1.12. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотными 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.

1.13. Помещения с персональными компьютерами должно быть оснащено аптечкой первой необходимости и углекислотными огнетушителями.

1.14. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности должна составлять 725 мм.

1.15. 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.

1.16. рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклонной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм.

1.17. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

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

1.19. Работающим с персональными компьютерами с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня необходима психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях.

1.20. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При 8-ми часовой рабочей смене регламентируемые перерывы следует устраивать через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительность 15 минут каждый.

1.21. При 12 часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в перерыве 8 часов работы аналогично перерывам 8-ми часовой смене, а в течение последних 4-х часов работы, независимо от вида работ, каждый час продолжительностью 15 мин.

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

1.23. В случаях возникновения у работающих с ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с ПЭВМ коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПЭВМ.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Вымыть лицо и руки с мылом.

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.
- 2.5. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.
- 2.6. Убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера.
- 2.7. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.
- 2.8. Провести 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;
 - включить системный блок;
- 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 также, как экран;
 - центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола.
- 2.11 Специалисту запрещается приступать к работе при:
- отсутствие на ПЭВМ гигиенического сертификата, включающего оценку визуальных параметров;
 - отсутствие информации о результатах аттестации условий труда на данном рабочем месте или при наличии информации о несоответствии параметров данного оборудования требованиям санитарных норм;
 - отсутствие защитного заземления устройства ПЭВМ;
 - нарушение гигиенических норм разрешения ПЭВМ (при однородном расположении менее 1м от стен, при расположении рабочих мест в колонну на расстояние менее 1,5м, при разрешении на площади менее 6 кв. метров на одно рабочее место)

3. Требования безопасности 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 исключить неудобные позы и длительные статистические напряжения тела.
- 3.6. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединения 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 бумаги и посторонними предметами;
 - допускать захламленность рабочего места бумагой;
 - 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;
 - превышать количество обрабатываемых символов 30 тыс. за 4 часа работы;
- 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 безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить ПК от сети. ЗАПРЕЩАЕТСЯ пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.
- 4.2. В случае загорания электропровода ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону)! И приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена, хороший проводник электрического тока.
- 4.3. В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медпункт или вызвать врача.
- 4.4. 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.
- 4.5. В случае отключения электроэнергии прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно устранять причину.

5. Требования безопасности по окончании работ

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

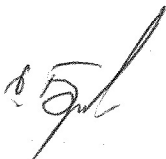
- произвести закрытие всех задач;
- убедиться, что в дисководов нет дискет;
- отключить ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус.

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.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.

Инструкцию составил:
зам. начальника УСП



Е.А. Борзунова