

Согласовано

Председатель профсоюзной организации

МАУ ЦСШ №1

В.Г. Попов

«12» 12 2022 г.



Инструкция № 8

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональном компьютере

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж и стажировку на рабочем месте, обучение по охране труда и оказанию первой помощи пострадавшим, выполняющие требования правил по эксплуатации ПК.

1.2. Работник, допущенный к работе на ПК, обязан:

знать и соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать правила личной гигиены;

уметь оказывать первую помощь пострадавшему, знать место нахождения аптечки, а также уметь пользоваться первичными средствами тушения и знать место их нахождения.

1.3. Курить разрешается только в специально отведенном и оборудованном для этого месте, принимать пищу разрешается в комнате отдыха и приема пищи. Пить воду только из специально предназначенных для этого установок.

1.4. Во время работы на работника могут воздействовать следующие опасные и вредные производственные факторы:

повышенный уровень магнитного поля;

повышенный уровень статического электричества;

повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;

недостаточный уровень освещенности рабочего места;

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

1.5. 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 и материальную ответственность в установленном законом порядке.

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

1.7. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора 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. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми

Ревизия	01	Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере	
Дата	Ноябрь 2022		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 1 из 4

часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

1.10. 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.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы, убрать из-под ног питающие электрические кабели и соединительные низковольтные кабели.
- 2.2. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности розеток, штепсельных вилок, питающих электрических кабелей и низковольтных кабелей.
- 2.3. Включить ПК в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Во время работы использовать персональный компьютер в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации компьютера.
- 3.2. Рабочее место при работе с компьютером должно быть оборудовано таким образом, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела. Следить за рекомендуемым расстоянием между монитором и глазами оператора.
- 3.3. 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).
- 3.4. Во время работы нельзя класть на монитор и процессорный блок бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.
- 3.5. Следить за тем, чтобы питающие и коммуникационные кабели не находились в проходах.
- 3.6. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК и ремонтировать их.
- 3.7. Делать перерывы с установленной периодичностью и длительностью.

4. Требования охраны труда 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 или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 112 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 скорую помощь по телефону 112, сообщить руководителю.

5. Требования охраны труда по окончании работ

- 5.1. Выключить ПК при помощи служебной программы компьютера. 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. При подключении питающего шнура компьютера к удлинителю, снабженного дополнительным

Ревизия	01	Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере	
Дата	Ноябрь 2022		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 2 из 4

- выключателем, необходимо перевести его в положение «выключено».
- 5.2. Отключить монитор в случае раздельного подключения.
- 5.3. Привести в порядок рабочее место, убедиться в безопасном расположении кабелей.
- 5.4. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.
- 5.5. Сообщить руководителю обо всех замеченных недостатках

Разработал

Главный инженер

МАУ ЦСШ №1

А.В. Зенченко

«19» 12 2022г.



Согласовано

Специалист по охране труда

МАУ ЦСШ №1

О.Н. Булгаков

«12» 12 2022г.



Ревизия	01	Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере	
Дата	Ноябрь 2022		
Исполнил	Булгаков О.Н.		Страница 3 из 4

