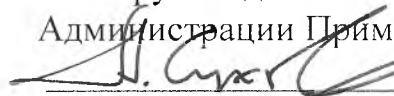


Администрация Приморского края

УТВЕРЖДАЮ

Вице-губернатор Приморского края -
руководитель аппарата
Администрации Приморского края


А.Н. Сухов
« 20 » октября 2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ
(ИОТ № 4)

г. Владивосток

2015 г.

I. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана на основе типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (ТОИ Р-45-084-01), «Гигиенических требований к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03) и Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2013 года № 328н, в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, утвержденными постановлением Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 17 декабря 2002 года № 80 и РД 11 12.0035-94 «Отраслевой руководящий документ. Система стандартов безопасности труда. Инструкция по охране труда. Требования к разработке, оформлению, изложению и обращению», утвержденным и введенным в действие Главным управлением электронной промышленности 1 июля 1995 года.

1.2. Работники не должны приступать к выполнению разовых работ, не связанных с их служебными обязанностями (трудовыми функциями), без получения целевого инструктажа, а также должны знать и уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему от несчастного случая.

II. Общие требования

2.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж (при приеме на работу), имеющие I группу по электробезопасности и ознакомившиеся с должностным регламентом (инструкцией).

2.2. К непосредственной работе на персональном компьютере допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

2.3. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием компьютеров, или для них ограничивается время работы на компьютере (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований.

2.4. Подключение компьютеров в электрическую сеть производится только через специально установленные штепсельные розетки и вилки с заземляющим (зануляющим) контактом. Подключение компьютера проводом без вилки запрещается.

2.5. Негативные факторы, действующие при работе на компьютерах:

2.5.1. Работа на компьютерах связана с нагрузками на зрение и опорно-двигательный аппарат, а также нагрузками эмоционального и психологического характера. Нагрузки на зрение обычно проявляются в раздражении (жжении) и усталости глаз. Из всех видов расстройств опорно-двигательного аппарата наиболее часто встречаются боли в спине, шее и плечевом поясе;

2.5.2. Влияние на зрение оператора оказывают следующие характеристики:

яркость изображения;

цвет;

четкость символов (шрифта);

характер символов;

расстояние между строками;

устойчивость изображения.

2.6. Профилактические меры от действия вредных факторов:

2.6.1. Для получения оптимального результата при работе на компьютере необходимо уделить внимание:

выбору оборудования с проверкой изображения;

должной подготовке и обучению операторов;

регулярному техническому обслуживанию;

правильному освещению рабочего места.

2.6.2. При несоблюдении этих рекомендаций может возникнуть неустойчивое изображение на экране, снижающее его контрастность, что

влечет дополнительную нагрузку на глаза оператора и вызывает преждевременную усталость. На рис.1 изображен комплекс упражнения для глаз.



Рис.1. Комплекс упражнений для глаз

Необходимо также следить, чтобы свет из окна или осветительных приборов не отражался от экрана монитора или от рабочих материалов.

2.6.3. Требования к рабочему столу:

рабочий стол должен регулироваться по высоте. Обычно расстояние от глаз оператора до экрана монитора составляет 45-50 см. Длина стола должна быть 120-150 см, чтобы с обеих сторон его было свободное пространство в 30-50 см.

2.7. Режим труда и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха должен предусматривать строгое соблюдение регламентированных перерывов.

Основным перерывом является перерыв на обед. В режиме труда должны быть предусмотрены дополнительно два-три перерыва продолжительностью 10 минут каждый. Перерыв на обед устанавливается через 4 часа от начала работы, дополнительные регламентированные перерывы необходимо осуществлять через два часа от начала работы и за два часа до ее окончания.

2.8. В целях профилактики переутомления и перенапряжения необходимо выполнять во время перерывов комплексы физических упражнений с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления.

III. Требования безопасности труда

3.1. Требования безопасности перед началом работы

3.1.1. Перед началом работы пользователь обязан:

осмотреть и привести в порядок рабочее место;

отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;

проверить правильность подключения оборудования в электросеть;

протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;

проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку кресла относительно рабочего стола, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела (Рис. 2).

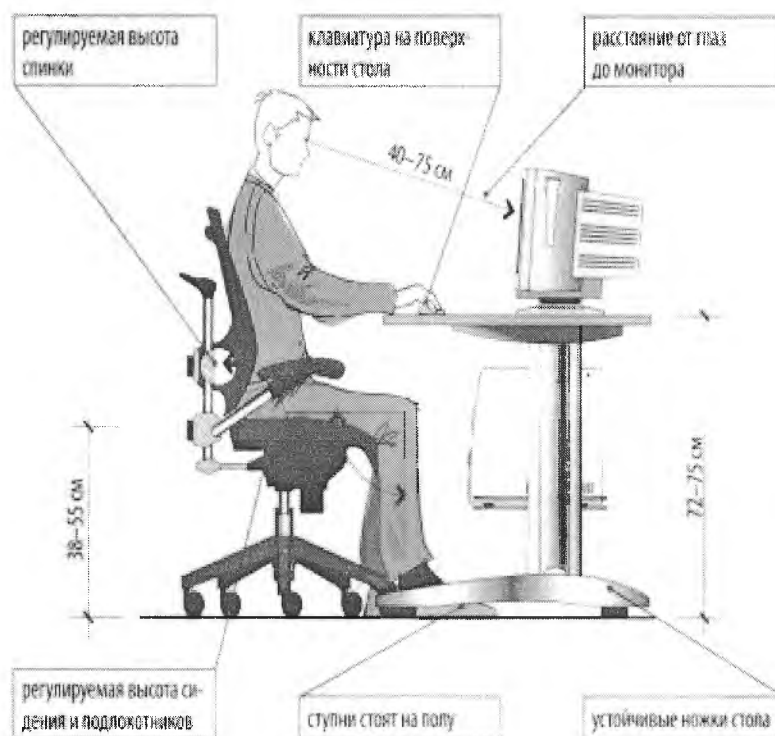


Рис.2. Требования к организации рабочих мест пользователей ПЭВМ

3.1.2. Пользователю запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования.

3.2. Требования безопасности во время работы

3.2.1. Пользователь во время работы обязан:

выполнять только ту работу, которая ему была поручена и по которой он был проинструктирован;

соблюдать санитарные нормы и режимы работы и отдыха;

при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне (обнаружение, различие, передача и преобразование);

соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе;

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

3.2.2. Пользователю во время работы запрещается:

прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

допускать захламленность рабочего места бумагой во избежание накопления органической пыли;

допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;

отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;

производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.2.3. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.2.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора выполнять комплексы упражнений (рис.1).

3.3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.3.1. Пользователь обязан:

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;

не приступать к работе до устранения неисправностей;

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

при возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю.

3.4. Требования безопасности по окончании работ

3.4.1. Привести в порядок рабочее место.

3.4.2. Оборудование отключить от сети или перевести в режим, оговоренный инструкцией по эксплуатации.

3.4.3. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных во время работы, работник обязан сообщить руководителю.

IV. Ответственность за невыполнение инструкции

4.1. За невыполнение требований безопасности, изложенных в настоящей инструкции, работник несет ответственность согласно действующему законодательству.

Специалист отдела (службы) охраны труда



М.А. Лысенко

подпись

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отдела (службы)
охраны труда аппарата
Администрации Приморского края



В.Н. Петухов

« _____ » _____ 2015 г.