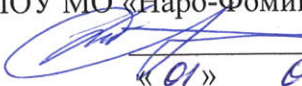


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»

Согласовано
На Общем собрании работников
и представителей
обучающихся ГБПОУ МО
«Наро-Фоминский техникум»
протокол № 14
от «04» 09 2023 г.

Начальник отдела безопасности
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»
 Ю.Н.Казаченок
«01» 09 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ 051 – 23

1. Введение

1.1. Настоящая инструкция регламентирует основные требования безопасности при работе на персональном компьютере.

1.2. Каждый сотрудник, осуществляющий работу на персональном компьютере должен выполнять требования инструкций, разработанных на основе данной, и инструкций, разработанных с учетом требований, изложенных в типовых инструкциях по охране труда.

1.3. Ни один сотрудник не должен приступать к работе без получения целевого инструктажа по технике безопасности и без ознакомления с настоящей инструкцией.

2. Общие требования безопасности

2.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

2.2. При эксплуатации персонального компьютера на сотрудника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы: повышенный уровень электромагнитных излучений; повышенный уровень статического электричества; пониженная ионизация воздуха; статические физические перегрузки; перенапряжение зрительных анализаторов.

2.3. Сотрудник обязан:

2.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

2.3.2. Содержать в чистоте рабочее место.

2.3.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

Соблюдать меры пожарной безопасности.

2.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

2.5. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

2.7. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм;
- при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм; 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; рабочее

место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм; рабочее место с пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов;

2.8. Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды (например, стабилизирующий аэроионизатор). Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

2.10. За невыполнение настоящей инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным законодательством Российской Федерации.

3. Требования безопасности перед началом работы

3.1. Подготовить рабочее место.

3.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

3.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

3.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

3.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

3.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

3.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

4. Требования безопасности во время работы

4.1. Сотруднику при работе на ПК запрещается: прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании; переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании; допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств; производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования; работать на компьютере при снятых кофухах; отключать оборудование от электросети и выдергивать электрическую вилку, держа за шнур.

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

4.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального, напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения

влияния гиподинамии и гипокинезии предотвращения развития по знотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

5. Требования безопасности в аварийной ситуации

- 5.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
- 5.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.
- 5.2. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

6. Требования безопасности по окончании работы

- 6.1. Отключить питание компьютера.
- 6.2. Привести в порядок рабочее место.
- 6.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Инструкцию разработал:
Заведующий АХО



И.А.Лях

Инструкция введена в действие с «01» 09 2023 г.

ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ СМЕНЫ, ВИДА И КАТЕГОРИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: группа А - работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом; группа Б - работа по вводу информации; группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену); для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену); для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).

3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- для III категории работ - через 1,5 - 2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

4. При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час.	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	До 20000	До 15000	До 2,0	30	70
II	До 40000	До 30000	До 4,0	50	90
III	До 60000	До 40000	До 6,0	70	120