



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере
в МБДОУ ДСДО №42 муниципального
образования Северский район

1. Общие положения

- 1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.
- 1.2. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
 - повышенный уровень статистического электричества;
 - повышенная ионизация воздуха;
 - статистические физические перегрузки;
 - перенапряжение зрительных анализаторов.
- 1.3. Работник обязан:
- 1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена должностной инструкцией;
- 1.3.2. Содержать в чистоте рабочее место;
- 1.3.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение 1).
- 1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 1,2 метра.
- 1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.
- 1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
- 1.7. 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, глубиной на уровне 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 оснащено легко перемещаемым попитром для документов;

1.8. Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды.

1.9. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров не допускаются.

1.10. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

2. Требования безопасности перед началом работы

1.1. Подготовить рабочее место.

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

3.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

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

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

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

7.7. Проверить правильность установки стола, стула, 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.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Работнику 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, перенос и ремонт оборудования;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур.

3.2. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно – эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации начальнику управления образования.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Отключить питание компьютера.

5.2. Привести рабочее место в порядок.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук и на расслабление.

**Время регламентированных перерывов в зависимости
от продолжительности рабочей смены, вида и
категории трудовой деятельности с персональным компьютером**

1. Виды трудовой деятельности разделяются на три 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, а 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 три категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А по суммарному числу считываемых знаков за рабочую (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-ми - 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 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 после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

4. При 12-ти -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 продолжительностью 15 минут.