

**Инструкция по охране труда для программистов
ГБУ «КЦСОН КРАСНОБАКОВСКОГО РАЙОНА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель профкома

_____ Кокина Л.Н.

13 января 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ «КЦСОН
Краснобаковского района»

_____ Коноплева И.В.

13 января 2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 17

По охране труда для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ

р.п. Красные Баки

2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПРИ РАБОТЕ С ПЭВМ

1. Общие требования безопасности

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;
- пониженная ионизация воздуха;
- статистические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.3. Работник обязан:

1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его 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.

1.3.4. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться так, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2 метров, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов не менее 1,2 м.

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 компьютеры, должны быть оборудованы жалюзи, занавесками.

1.7. Рабочая мебель для пользователей компьютерами должна соответствовать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600мм, глубиной на уровне колен не менее 450мм и на уровне вытянутых ног не менее 650мм;
- 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 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по

углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов, поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Подготовить рабочее место.

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

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

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

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

2.6. Проверить антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик 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 и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

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

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора выполнять комплексы упражнений.

Время регламентированных перерывов при работе на ПК

1. Виды работ на ПК разделяются на 3 группы:

- группа А - это работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;
- группа Б - это работа по вводу информации;

- группа В - это творческая работа в режиме диалога с компьютером.

При выполнении в течении рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течении рабочего дня.

3.4. При 8- часовой рабочей смене на ПК регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для группы А - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеда, 15 минут каждый перерыв;

- для группы Б - через 2 часа от начала смены и через 1,5-2 часа после обеда-15 минут каждый перерыв или 10 минут через каждый час работы;

- для группы В - через 1,5- 2 часа от начала смены и через 1,5-2 часа после обеда, время перерыва 20 минут каждый или 15 минут через каждый час работы.

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 руководителю.

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 скорую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Отключить питание компьютера.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

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

С инструкцией ознакомлен (а):

Дата _____

Подпись _____