



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для пользователей и операторов ЭВМ
(персональных компьютеров и компьютерных станций,
автоматизированных рабочих мест (АРМ) с ЭВМ)

I. Общие требования безопасности.

- 1.1. К работам с персональными ЭВМ и внешними устройствами ЭВМ допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, инструктаж и обучение на рабочем месте, проверку знаний по охране труда.
- 1.2. Операторы и пользователи ЭВМ обязаны:
 - 1.2.1. Соблюдать правила внутреннего распорядка;
 - 1.2.2. Знать и соблюдать правила по охране труда при работах на предприятиях телефонной связи, в объеме выполняемых требований; своевременно подтверждать свою группу по электробезопасности;
 - 1.2.3. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными администрацией предприятия, и при условии что безопасные способы ее выполнения хорошо известны;
 - 1.2.4. Знать и уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях.
 - 1.2.5. Соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности.
- 1.3. При работе с ЭВМ и ее внешними устройствами возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:
 - поражение электрическим током;
 - получение травм от движущихся частей внешних устройств;
 - в зависимости от конструктивных особенностей, устройства визуального отображения (дисплеи) генерируют несколько типов излучения, в том числе: рентгеновское, радиочастотное, ультрафиолетовое. Если не выполнять профилактические мероприятия и не соблюдать режим работы, работа с ЭВМ, как правило, сопровождается значительным зрительным и общим переутомлением.
 - 1.3.1. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПЭВМ, не допускаются.
- 1.4. Организация рабочего места.
 - 1.4.1. Помещения должны иметь естественное и искусственное освещение.
 - 1.4.2. Площадь на одно рабочее место с ВДТ или ПЭВМ для взрослых пользователей должна быть не менее 6,0 кв.м, объем - не менее 20,0 куб.м.

- 1.4.3. В производственных и административно - общественных помещениях в случаях преимущественной работы с документами допускается применение системы комбинированного освещения.
- 1.4.4. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего и документа должна быть 300-500 лк
- 1.4.5. Рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал с боку преимущественно слева.

В целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять во время регламентируемых перерывов комплексы специальных упражнений (они приведены ниже).

- 1.4.6. Схемы размещения рабочих мест с ВДТ и ПЭВМ должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыл поверхности одного видеомонитора и экраном другого), которое должно быть не менее 2,0 м. расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора не менее 1.2м.
- 1.4.7. Рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 680 - 760 мм., при отсутствии такой возможности его высота должна составлять 1600x900 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм., по ширине 500 мм, по глубине 650 мм.
- 1.4.8. Размер экрана должен быть не менее 31 см (14 дюймов) по диагонали, при этом расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 40 - 80 см.
- 1.4.9. Рабочий стол (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья.

Конструкция его должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм,;
 - поверхность сиденья с закругленным верхним краем;
 - регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углом наклона вперед на 15 град, и назад до 5 град.;
 - высоту опорной поверхности спинки 300 плюс-минус 20 мм, ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм;
 - угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 +/- 30 гр.;
 - регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 250-400 мм;
 - стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50 - 70 мм; регулировка подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 +/- 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500 мм.
- 1.4.10. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющее ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировки по высоте в пределах до 150 мм и углу наклона опорной поверхности подставки до 20 град. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.
 - 1.4.11. Рабочее место с ВДТ или ПЭВМ должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.
 - 1.4.12. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм

от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

- 1.5. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший или очевидец немедленно извещает непосредственного руководителя.
- 1.6. 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 работ.

- 2.1. Проверить внешним осмотром и убедиться в исправности соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ЭВМ.
- 2.2. Проверить состояние общего освещения рабочего места.
- 2.3. Не производить каких-либо работ по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ЭВМ.
- 2.4. Запрещается после включения ЭВМ перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства ЭВМ.
- 2.5. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить заместителю директора по ИКТ для принятия мер к их полному устранению.
- 2.6. Расположить клавиатуру, манипулятор "мышь" на рабочем месте с максимальным удобством для пользования, не допуская наличия в зоне работы лишних предметов.
- 2.7. Запрещается установка и удаление программного обеспечения без согласования с заместителем директора по ИКТ на предмет недопущения использования нелегального («пиратского»).
- 2.8. Запрещается приём пищи и курение в помещении, в котором расположены ЭВМ и ее внешние устройства.

3. Требования безопасности во время работы.

- 3.1. При работе оборудования все крышки и кожухи должны быть закрыты.
- 3.2. При работе на оборудовании нельзя касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора.
 - 3.2.1. Шнуры должны быть в полной исправности: изоляционные втулки штепселей не должны иметь трещин, а шнуры - оголенных мест.
 - 3.2.2. Включать шнуры и провода можно только при выключенном оборудовании, держа их за изоляционные втулки.
- 3.3. При работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ЭВМ нельзя открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов, верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты.
- 3.4. Проверка на отсутствие замыкания на корпус и состояние изоляции производится специально назначенным лицом не реже 1 раза в 6 месяцев.
- 3.5. Двери и окна помещения необходимо держать всегда закрытыми.
- 3.6. Руки, одежда и обувь должны быть всегда сухими

4. Требования к организации режима труда и отдыха.

- 4.1. Общие требования к организации режима труда и отдыха.
 - 4.1.1. Режимы труда и отдыха при работе с ПЭВМ и ВДТ должны организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.

4.1.2. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

- группа Л - работа по считыванию информации с экрана ВДТ или ПЭВМ с предварительным запросом;
- группа Б - работа по вводу информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога с ЭВМ.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную с ПЭВМ и ВДТ следует принимать такую, которая занимает не менее 50 % времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

4.1.3. Для видов трудовой деятельности устанавливаются 3 категории тяжести и напряженности работы с ВДТ и ПЭВМ, которые определяются:

- для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену но не более 60 000 знаков за смену;
- для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40.000 знаков за смену;
- для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с ВДТ и ПЭВМ на рабочую смену, но не более 6 часов за смену.

4.1.4. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

4.1.5. Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены следует устанавливать в зависимости от ее продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

4.1.6. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

4.1.7. При работе с ВДТ и ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 ч сов.), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывами должны увеличиваться на 60 минут.

4.1.8. При 8-ми часовой рабочей смене и работе на ВДТ и ПЭВМ 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 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час;
- для III категории работ через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей инструкции и правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом непосредственному руководителю. В тех случаях, когда неисправность оборудования представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению действия оборудования, а затем известить об этом непосредственного руководителя. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.

- 5.2. Если во время работы произошёл несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, доложить о случившемся своему непосредственному начальнику и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.
- 5.3. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования произвести с помощью выключателей, разъёма штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.
- 5.4. При возникновении пожара в техническом помещении следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (углекислотные огнетушители, асбестовые покрывало, песок) и вызвать пожарную часть.
- 5.5. При обнаружении постороннего напряжения на рабочем месте необходимо немедленно прекратить работу и доложить руководителю.

6. Требования безопасности по окончании работы.

- 6.1. Необходимо привести в порядок рабочее место.
- 6.2. Сообщить заместителю директора по ИКТ обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.

Согласовано

Председатель профсоюза



Г. Л. Бильк

«31» августа 2017 г.