

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного
комитета

МБУ ДО «Станция юных
натуралистов»

_____ А.А. Новомлинская

Протокол от __20__ г.

№ ____

ПРИНЯТО:

Общим собранием
работников

МБУ ДО «Станция юных
натуралистов»

Протокол

от ____20__ г. № ____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Станция юных
натуралистов»

_____ Л. Кушнарева

Приказ от ____ 20__ г. № ____

ИНСТРУКЦИЯ № ____

**по охране труда при работе на персональном компьютере
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Станция юных натуралистов»
Грайворонского района Белгородской области**

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К самостоятельной работе в качестве операторов занятых в связи с их производственной деятельностью эксплуатацией персональных компьютеров допускаются мужчины и женщины, достигшие 18 лет, прошедшие:

➤ медицинское освидетельствование в соответствии с приказом Минздрава России от 28.01.2021 N 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры»;

➤ вводный инструктаж по охране труда, при приеме на работу;

➤ первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;

➤ обязательное обучение и присвоение 1 группы по электробезопасности для не электротехнического персонала, выполняющего работы, при которых может возникнуть опасность поражения электрическим током;

1.2. Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте проводится руководителем один раз в полгода.

1.3. Периодические осмотры проводятся на основании поименных списков, с указанием вредных (опасных) производственных факторов, а также вида работы в соответствии с перечнем работ приведенных в приказе Минздрава России от 28.01.2021 N 29н.

1.4. Работники в возрасте до 21 года проходят периодические осмотры ежегодно.

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

1.6. Пользователи ПК (персональный компьютер) должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.7. При работе с персональным компьютером возможно воздействие на оператора следующих опасных и вредных производственных факторов:

➤ поражение электрическим током

- повышенное напряжение зрения;
- повышенное нервно-эмоциональное напряжение;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень рентгеновского излучения.

1.8. 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.

1.9. Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы:

- углекислотными или порошковыми огнетушителями и первичными средствами пожаротушения;
- аптечкой для оказания первой помощи;
- защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации;
- не следует размещать рабочие места пользователей ПК вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе компьютера.

1.10. Не допускается эксплуатация ПК, не имеющих санитарно-эпидемиологического заключения.

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

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

1.13. 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 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 персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

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

2. Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Надеть рабочую одежду, если это предусмотрено.

2.2. Подготовить рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.3. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 - 500 люкс. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 люкс.

2.4. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления системного блока (если оно предусмотрено техническими характеристиками).

2.5. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

2.6. Убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера.

2.7. 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.

2.8. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

2.9. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм.

2.10. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю.

2.9. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

2.10. Включить ПК в сеть 220 В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, а не за провод, в следующей последовательности:

- включить блок питания;
- включить системный блок;
- включить периферийные устройства: принтер, монитор, сканер.

2.11. Оператору запрещается приступать к работе в случае:

➤ отсутствия гигиенического сертификата;

➤ отсутствия защитного заземления ПК (если это предусмотрено техническими характеристиками);

➤ отсутствия в рабочем помещении аптечки для оказания первой помощи и углекислотного или порошкового огнетушителя;

➤ нарушения гигиенических норм размещения ПК.

2.12. Проверить расстояние от глаз пользователя до экрана видеомонитора.

2.13. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы.

3. Требования охраны труда 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 кожных;
- 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, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности компьютера, появлении непривычного звука, запаха палёного, непроизвольного отключения машины немедленно остановите работу и отключите ПК от сети. Запрещается пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания и непосредственному руководителю.

4.2. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону "01" или "112", "101" и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Нельзя применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением.

4.4. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электроустановки рубильником или выключателем. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо освободить пострадавшего с помощью диэлектрических перчаток, при этом нужно следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением.

После освобождения пострадавшего из-под напряжения:

- оценить его состояние;
- оказать пострадавшему первую помощь;
- при отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса;
- вызвать врача скорой помощи или отправить его в ближайшую медицинскую организацию;
- сообщить о происшествии Директору.

4.5. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.

4.6. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями и Планом эвакуации.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Отключить питание компьютера.

5.2. Очистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения от сети.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

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

5.5. Производить влажную уборку помещения, в котором установлены ПК следует ежедневно в конце рабочего дня.

5.6. Отключить оргтехнику от сети, оставив только аварийное освещение.

Инструкцию разработал:

методист МБУ ДО «СЮН» _____ Новомлинская А.А.

Согласовано:

ответственный за охрану труда _____ Кушнарёва Л.В.

