

УТВЕРЖДАЮ

Директор бюджетного учреждения
города Омска «Омский молодежный
многофункциональный центр»

Е.А. Васильченко

«20» января 2025 года



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ И
ДРУГОЙ ОФИСНОЙ ТЕХНИКЕ

№ ИОТ - 29 – 22

1 Область применения

Требования настоящей Инструкции обязательны всех работников БУ г. Омска «ОММЦ», использующих в работе компьютер и другую офисную технику (принтер, факс, сканер, ксерокс, ноутбук и др.).

2 Нормативные документы

Настоящая Инструкция разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами в области охраны труда.

3 Сокращения, термины и определения

3.1 В настоящей Инструкции используются следующие сокращения:

БУ г. Омска «ОММЦ», Учреждение – Бюджетное учреждение г. Омска «Омский молодежный многофункциональный центр»,
СанПиН – Санитарные правила и нормы.

3.2 В настоящей Инструкции используются следующие термины и определения:

Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника.

Вредный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию.

Опасный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме.

Безопасные условия труда - условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.

Рабочее место – место, где работник должен находиться или куда ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя.

Средства индивидуальной и коллективной защиты работников – технические средства, используемые для предотвращения или уменьшения воздействия на работников вредных и (или) опасных производственных факторов, а также для защиты от загрязнения.

Производственная деятельность – совокупность действий работников с применением средств труда, необходимых для превращения ресурсов в готовую продукцию, включающих в себя производство и переработку различных видов сырья, строительство, оказание различных видов услуг.

4 Ответственность и контроль

Ответственность за исполнение требований Инструкции возложить на руководителя структурного подразделения и работника подразделения, использующего в работе компьютер и другую офисную технику.

За невыполнение требований безопасности, и охраны труда, изложенных в настоящей инструкции работники БУ г. Омска «ОММЦ» несут ответственность согласно действующему законодательству.

Контроль за исполнением Инструкции возложить на руководителя работ.

5 Содержательная часть

5.1 Общие требования безопасности

5.1.1 К самостоятельной работе допускаются лица не моложе 18 лет (использующих в работе компьютер и другую офисную технику), прошедшие:

- предварительный (при поступлении на работу) или периодический медицинский осмотр и годные по состоянию здоровья;
- вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности;
- первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, повторный с периодичностью не реже одного раза в 6 месяцев (при необходимости по условиям труда);
- стажировку безопасным методам и приемам выполнения работ (от 3-19 смен) (при необходимости по условиям труда);
- обучение и проверку знаний по охране труда в установленном порядке;

- обучение на I группу по электробезопасности;
- обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве, с периодичностью не реже одного раза в год.

5.1.2 Работник обязан:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка принятые в Учреждении;
- честно и добросовестно работать, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно исполнять распоряжения непосредственного руководителя, повышать производительность труда, соблюдать технологическую дисциплину, выполнять установленные нормы труда, бережно относиться к имуществу БУ г. Омска «ОММЦ»;

- приостановить работы и незамедлительно информировать непосредственного руководителя о нестандартных и аварийных ситуациях в процессе профессиональной деятельности;

- выполнять распоряжения и производственные задания непосредственного руководителя подразделения и вышестоящего руководства;

- соблюдать требования по выполнению режимов труда и отдыха согласно Правилам внутреннего трудового распорядка БУ г. Омска «ОММЦ»;

Работнику запрещено появление на рабочем месте в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических, токсических и психотропных веществ в рабочее время и по месту работы.

5.1.3 Правила личной гигиены работник должен знать и соблюдать при выполнении работы.

- перед приемом пищи вымыть руки с мылом;
- курить в строго отведенном для этого месте;
- рабочее место содержать в чистоте.

5.1.4 Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работников, неисправности оборудования, приспособлений инструмента:

При получении травмы работник должен в первую очередь оказать посильную первую помощь пострадавшему, поставить в известность непосредственного руководителя работ, принять меры по предотвращению воздействия травмирующего фактора на других лиц.

Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку на рабочем месте, какой она была на момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью работников и не приводит к аварии), в случае невозможности её сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (схемы, фотографии и т.п.).

При неисправности оборудования, приспособлений, инструментов, оснастки которые могут привести к аварии или несчастному случаю, работник обязан немедленно информировать непосредственного руководителя, прекратить работу. Начинать (продолжать) работу следует после ликвидации неисправности и ее последствий, препятствующих или затрудняющих нормальное производство работ.

При неисправности компьютера или другой офисной техники информировать непосредственного руководителя. Приступать к работе следует после устранения неисправности в технике.

5.1.5 При эксплуатации персонального компьютера на работника 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
- недостаточная освещенность рабочего места.

5.1.6 В процессе трудовой деятельности в БУ г. Омска «ОММЦ» на работника могут воздействовать следующие идентифицированные опасности (профессиональные риски) на

рабочем месте:

- опасность дорожно-транспортного происшествия;
- опасность взрыва;
- опасность воздействия осколков частей разрушившихся зданий, сооружений, строений;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность воспламенения;
- опасность насилия;
- опасность насилия от враждебно настроенных сотрудников;
- опасность насилия от посторонних лиц, незаконно проникших на рабочее место и другое.

5.1.7 Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана ВДТ. Дизайн ПЭВМ должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПЭВМ, клавиатура и другие блоки и устройства ПЭВМ должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.

5.1.8 Конструкция ВДТ должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.

5.1.9 Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м², в помещениях культурно-развлекательных учреждений и с ВДТ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м².

При использовании ПЭВМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м² на одно рабочее место пользователя (взрослого и учащегося высшего профессионального образования).

5.1.10 Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

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

5.1.12 Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

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

5.1.14 Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов) освещенность не менее 300 лк. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.

5.1.15 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.

5.1.16 Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать 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 600 мм, шириной не менее 500 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, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;
- 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;
- 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.

5.1.17 В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

5.1.18 Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену).

5.1.19 В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя и обратиться в фельдшерский пункт или медицинское учреждение.

5.1.20 За нарушение требований настоящей инструкции виновные лица несут ответственность в соответствии с Должностной инструкцией и действующем законодательством РФ.

5.2 Требования по охране труда перед началом работы

5.2.1 Подготовить рабочее место.

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

5.2.3 Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

5.2.4 Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

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

5.2.6 Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

5.2.7 Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, 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. (Приложение 2)

5.3 Требования безопасности во время работы

5.3.1 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;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой во избежание накопления органической пыли;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

- 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 на системном блоке;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

5.3.2 Во время регламентированных перерывов согласно с целью снижения нервно эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений. (Приложение 3)

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

5.3.4 Следить за безопасным размещением электропроводов от компьютера, не допускать нахождение электропроводов на путях следования работника. В случае не безопасного содержания и размещения электропроводов работнику следует обращаться в отдел информационных технологии для устранения данных замечаний.

5.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.4.1 В случае появления задымления или возгорания немедленно прекратить работу, отключить электрооборудование, сообщить непосредственному руководителю, принять меры к эвакуации из помещения. При ликвидации загорания необходимо использовать первичные средства пожаротушения, принять участие в эвакуации людей. При загорании электрооборудования применять только углекислотные огнетушители или порошковые.

5.4.2 Если на металлических частях оборудования (компьютера и т.п.) обнаружено напряжение (ощущение тока оборудования гудит, в случае появления вибраций или повышенного уровня шума, при резком нагревании и плавлении электропроводов, искрении электрооборудования, то необходимо остановить работу оборудования, доложить о случившемся непосредственному руководителю. Без указаний руководителя к работе приступать запрещено.

5.4.3 При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем немедленного отключения электрооборудования. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо пострадавшего освободить с помощью диэлектрических перчаток или сухого деревянного предмета, при этом необходимо следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением. После освобождения пострадавшего от действия тока необходимо оценить его состояние, вызвать скорую медицинскую помощь и до прибытия врача оказывать первую помощь.

5.4.4 При происшествии какого-либо несчастного случая немедленно освободить от действия травмирующего фактора, оказать пострадавшему первую помощь и сообщить руководителю работ, написать объяснительную, сохранить по возможности обстановку на месте возникновения несчастного случая на производстве.

5.5 Требования безопасности по окончании работы

5.5.1 Привести в порядок рабочее место.

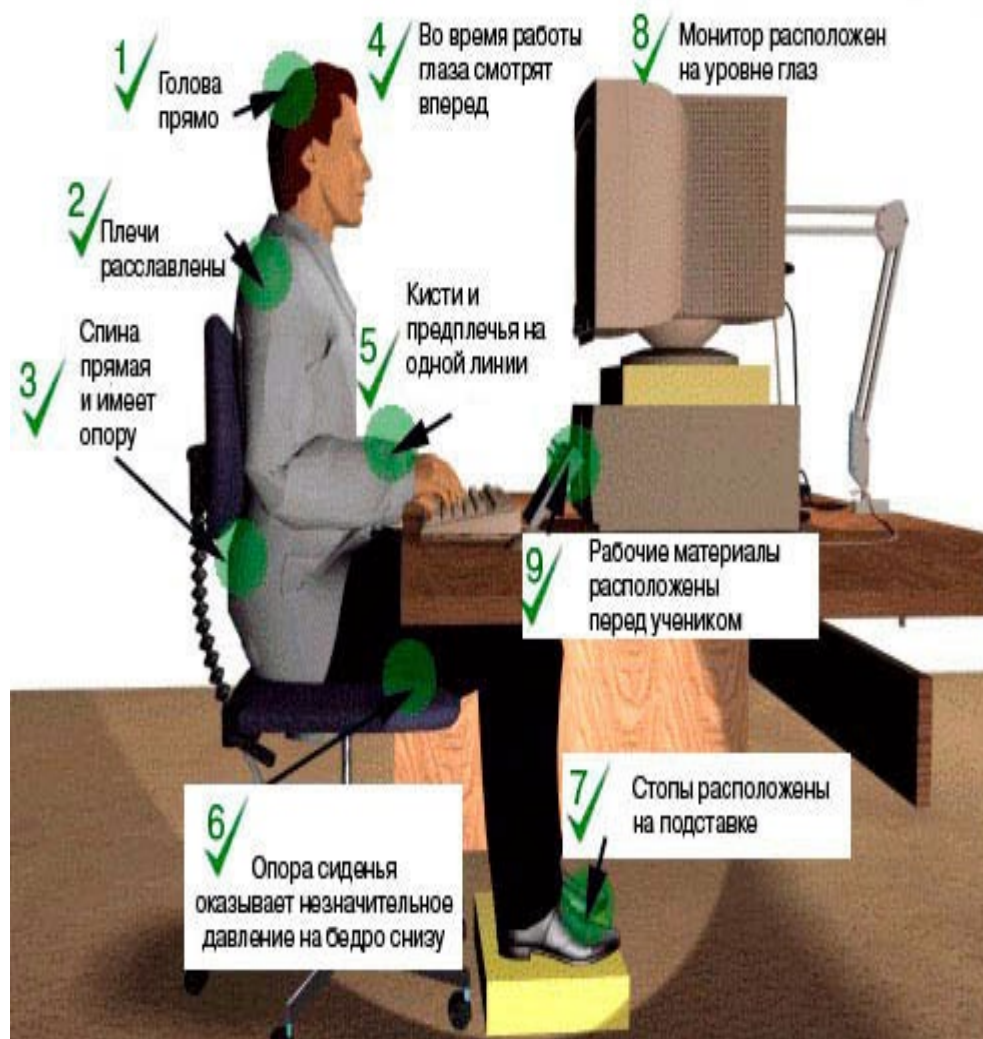
5.5.2 Офисную технику отключить от сети или перевести в режим, оговоренный инструкцией по эксплуатации.

5.5.3 Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных во время работы, работник обязан сообщить руководителю.

Схема размещения рабочих столов и санитарные требования



Эргономические правила при работе за персональным компьютером



"Гимнастика для глаз"



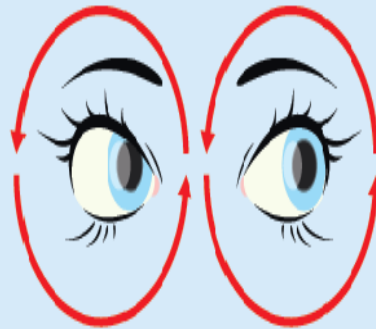
1. Крепко зажмурьте глаза на пару секунд



2. Быстро поморгайте глазами на протяжении одной минуты.



3. Смотрите поочерёдно сначала вверх, затем вниз, влево, вправо. Повторите это упражнение 5 раз.



4. Вращайте глазами по кругу сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение 5 раз.



5. Закройте глаза на 5 секунд и дайте им отдохнуть.



6. Открывайте глаза и приступайте к занятиям.