Утверждено приказом ректора от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция

по охране труда при работе

на персональном компьютере

(№13/2022)

Барнаул 2022

**Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе на персональном компьютере (далее – ПК) допускаются лица, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обучение по охране труда, обучение приемам и методам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев, проверку знаний.

1.2. При работе на ПК на работника могут оказывать воздействие следующие опасные и вредные производственные факторы:

* повышенный уровень электромагнитных излучений;
* повышенный уровень ионизирующих излучений (у мониторов на электронно-лучевых трубках);
* повышенный уровень статического электричества;
* повышенная напряженность электростатического поля;
* повышенная или пониженная ионизация воздуха;
* повышенная яркость света;
* прямая и отраженная блесткость;
* повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
* статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
* повышенный уровень загазованности воздуха (в первую очередь по углекислому газу и аммиаку, которые образуются при выдыхании), особенно в плохо вентилируемых помещениях;
* повышенный уровень запыленности воздуха рабочей зоны от внешних источников;
* перенапряжение органов зрения;
* повышенный уровень шума от работающих вентилятора охлаждения ПК и принтера, от неотрегулированных источников люминесцентного освещения и др.;
* умственное перенапряжение;
* эмоциональные перегрузки;
* монотонность труда.

1.3. Работник обязан:

* выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;
* содержать в чистоте рабочее место;
* соблюдать меры пожарной безопасности;
* соблюдать меры электробезопасности;
* соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

**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, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50 процентов времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливаются три категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются:

* для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60 000 знаков за смену);
* группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40 000 знаков за смену);
* группы В – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).

3. При 8-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;
* 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 работы;
* 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 работы.

4. При 12-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, продолжительностью 15 минут через каждый час.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория** **работы с ПК** | **Уровень нагрузки за рабочую смену при** **видах работ с ПК** | | | **Суммарное время** **регламентированных** **перерывов, минут** | |
| **группа А,** **количество** **знаков** | **группа Б,** **количество** **знаков** | **группа В,** **часов** | **при 8-** **часовой** **смене** | **при 12-** **часовой** **смене** |
| I | до 20 000 | до 15 000 | до 2 | 50 | 80 |
| II | до 40 000 | до 30 000 | до 4 | 70 | 110 |
| III | до 60 000 | до 40 000 | до 6 | 90 | 140 |
|  |  |  |  |  |  |

Площадь на одно постоянное рабочее место пользователей персональных компьютеров на базе электронно-лучевой трубки должна составлять не менее 6 м, на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) – не менее 4,5 м.

Оснащение светопроницаемых конструкций и оконных проемов должно позволять регулировать параметры световой среды в помещении.

Персональные компьютеры следует размещать таким образом, чтобы показатели освещенности не превышали установленных гигиенических нормативов, утвержденных в соответствии с пунктом 2 статьи 38 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

1.4. 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.

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 в организации соответствует следующим требованиям:

* высота рабочей поверхности стола регулируется в пределах 680–800 мм (при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола составляет 725 мм);
* рабочий стол имеет 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) является подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также – расстоянию спинки от переднего края сиденья;
* рабочее место 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.

1.8. За невыполнение требований инструкций по охране труда работники несут ответственность согласно действующему законодательству.

**2. Требования охраны труда перед началом работы на персональном компьютере**

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока.

2.3. Осмотреть рабочее место и 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. Категорически запрещается использовать в качестве контура заземления паропроводные, водопроводные, газовые, отопительные и другие трубы, радиаторы и т. п.

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

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 расположения элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительного напряжения тела.

2.8. Питающие электрические кабели должны иметь ненарушенную изоляцию и сечение, соответствующие передаваемой мощности. Запрещено соединять токоведущие провода путем скрутки.

**3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время работы на персональном компьютере работник обязан:

* выполнять только ту работу, которая ему была поручена и по которой он был обучен;
* содержать в порядке и чистоте рабочее место в течение всего рабочего дня;
* держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
* корректно закрыть все активные задачи при необходимости прекращения работы на относительно короткое время;
* выключить ПК, если во время перерыва в работе оператор вынужден находиться в непосредственной близости от терминала (менее 2 м);
* выполнять санитарно-гигиенические требования;
* выбирать при работе с текстовой информацией наиболее физиологичный режим ее представления (например, черные символы на белом фоне);
* соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60–80 см.

3.2. 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;
* отключать, отсоединять средства коллективной защиты;
* касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
* загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами, препятствующими вентиляции;
* захламлять рабочее место бумагой и другими предметами во избежание накапливания пыли;
* производить отключение-включение питания без необходимости;
* допускать попадание влаги на поверхность процессора, монитора, клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
* включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
* включать ПК со снятыми кожухами системного блока, монитора, принтера и др.;
* оставлять ПК во включенном состоянии без наблюдения;
* применять нестандартные предохранители, сетевые и сигнальные кабели;
* самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование, если это не входит в круг его обязанностей.

3.3. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

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

**4. Требования охраны труда 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 помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

**5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Отключить питание ПК.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

**Разработал:**

Специалист по охране труда К.И. Блошкина

**Согласовано:**

Проректор по Б и ОВ О.Ю. Ильиных

Начальник УКБ Г.Л. Белозёров

Начальник ООТ, ПБ, ГОиЧС А.В. Чупин

Председатель первичной

профсоюзной организации О.С. Терновой

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять: | | | | |
| № п/п | Ф.И.О. | Должность | Дата | Подпись | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | |