Бюджетное учреждение Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Москаленского района"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Председатель Совета трудового коллектива бюджетного учреждения Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Москаленского района"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Лузина  "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 год |  | УТВЕРЖДАЮ  Руководитель бюджетного учреждения Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Москаленского района"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Г. Казанцева  "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 год |

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

**ИОТ № 14**

**Инструкция**

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

**ИОТ № 14**

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, проверку знаний и имеющие группу по электробезопасности I.

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 блескость;

– повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

– статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;

– перенапряжение органов зрения;

– 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 режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

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 и др.

1.7. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

– высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 68–80 см (при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 72,5 см);

– рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 60 см, глубиной на уровне колен не менее 45 см и на уровне вытянутых ног – не менее 65 см;

– 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;

1.8. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, допускаются не более чем на 3 часа в день.

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

**2. Требования охраны труда 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 ПК 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. 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.

**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 кожухах;

– отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

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

3.3. Регламентированные перерывы с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, следует заполнять комплексами упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и кистей рук, упражнениями для глаз.

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

4.1. Отключить питание ПК.

4.2. Привести в порядок рабочее место.

4.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление

4.4. Выключить освещение и закрыть кабинет.

**5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

5.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

5.2. При задымлении и пожаре сообщить в пожарную охрану 01 и руководству. Покинуть помещение при необходимости.

5.3. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

5.4. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

Разработал

Специалист по охране труда учреждения: Л.В. Николаенко

Согласовал:

Юрисконсульт учреждения В.В. Шабельникова

**Приложение 1. «Комплексы упражнений для перерыва в работе»**

**Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняют сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет один–четыре, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет один–шесть. Повторить цикл четыре–пять раз.

2. Посмотреть на переносицу и задерживать взор на счет один–четыре. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет один–шесть. Повторить цикл четыре–пять раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет один–четыре, затем посмотреть прямо вдаль на счет один–шесть. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить цикл три–четыре раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет один–шесть, затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет один–шесть. Повторить цикл упражнений четыре–пять раз.

**Вариант 2**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет один–четыре, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет один–шесть. Повторить цикл четыре–пять раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет один–четыре, а потом перевести взгляд вдаль на счет один–шесть. Повторить цикл четыре–пять раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх–вправо–вниз–влево и в обратную сторону вверх–влево–вниз–вправо. Затем посмотреть вдаль на счет один–шесть. Повторить цикл четыре–пять раз.

4. Голова неподвижна, перенести взор с фиксацией его на счет один–четыре вверх, на счет один–шесть прямо, после чего аналогичным образом вниз–прямо, вправо–прямо, влево–прямо. Проделать глазами движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет один–шесть. Повторить цикл три–четыре раза.

**Комплексы упражнений общего воздействия**

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

**Вариант 1**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один–два – встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. Три–четыре – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить цикл шесть–восемь раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вперед, один – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой – назад за спину. Два – повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить цикл шесть–восемь раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. Два – опустить ногу в исходное положение, руки вверх наружу. Три–четыре – то же другой ногой. Повторить цикл шесть–восемь раз. Темп средний.

**Вариант 2**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один – руки назад. Два–три – руки в стороны и вверх, встать на носки. Четыре – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить цикл четыре–шесть раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. Один – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. Два – исходное положение. Три–четыре – то же в другую сторону. Повторить цикл шесть–восемь раз, дыхание не задерживать.

**Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. «Раздражение» вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

**Вариант 1**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один – руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. Два – локти вперед. Три–четыре – руки расслаблены, вниз, голову наклонить вперед. Повторить четыре–шесть раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. Один – мах левой рукой назад, правой – вверх–назад. Два – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить шесть–восемь раз. Темп средний.

3. Исходное положение – сидя на стуле. Один–два – отвели голову назад и плавно наклонили назад. Три–четыре – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить четыре–шесть раз. Темп медленный.

**Вариант 2**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. Один – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. Два – исходное положение. Три–четыре – то же правой рукой. Повторить четыре–шесть раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. Два – движение рук через стороны, хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить четыре–шесть раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение – сидя на стуле. Один – голову наклонить вправо. Два – исходное положение. Три – голову наклонить влево. Четыре – исходное положение. Повторить четыре–шесть раз. Темп средний.

**Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение.

**Вариант 1**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один – плечи поднять. Два – плечи опустить. Повторить шесть–восемь раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один–четыре – четыре последовательных круга руками назад. Пять–восемь – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить четыре–шесть раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**Вариант 2**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить четыре–шесть раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь. Один–четыре – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. Пять–восемь – руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить четыре–шесть раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь, тыльной стороной кисти на пояс. Один–два – свести руки вперед, голову наклонить вперед. Три–четыре – локти назад, прогнуться. Повторить шесть–восемь раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| с инструкцией по охране труда | | при работе на персональном компьютере | | | |
| Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять: | | | | | |
| № п/п | Ф.И.О. | | Должность | Дата | Подпись |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |