

**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"

\_\_\_\_\_ Ю.В. Меньщиков  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2013 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель бюджетного учреждения Омской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Москаленского района"

\_\_\_\_\_ Н.Г. Казанцева  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2013год

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ (ПК)  
№ 14**

# **Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ПК)**

## **№ 14**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Работающие на персональном компьютере (ПК) должны соблюдать требования общей и настоящей инструкции по охране труда.

1.2. Работники, выполняющие работу на ПК, допускаются к работе после обучения и инструктажа по охране труда на рабочем месте. Повторный инструктаж на рабочем месте проводится не реже чем один раз в 6 месяцев.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- перенапряжение зрительного анализатора при длительной работе за экраном монитора;
- длительное статистическое напряжение мышц спины, рук и ног, что может привести к статистическим нагрузкам;
- ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы персональных компьютеров;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- недостаточная освещенность рабочего места;
- электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус, может пройти через тело человека.

1.4. Все пользователи ПК в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 года № 302н "Перечень вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядок проведения предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" должны проходить предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические один раз в 2 года.

1.5. Персональные компьютеры должны быть снабжены элементами защитного заземления (зануления), присоединяемыми к общей сети заземления (зануления), через штепсельные разъемы с заземляющими контактами.

1.6. Рабочее место и оборудование следует содержать в чистоте и порядке.

1.7. Курить на рабочем месте запрещается. Разрешается курить только в специально отведенных для этих целей местах "место для курения".

1.8. Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее 6,0 м<sup>2</sup>, а объем – не менее 20,0 м<sup>3</sup>.

1.9. Рабочие места работающих на ПК должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.2.032-78 "ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования".

1.10. Экран монитора ПК располагают в плоскости, перпендикулярной нормальной линии зрения пользователя ПК. Пульт с клавиатурой и экран (монитор) должны быть разъемными и установлены исходя из индивидуальных особенностей каждого работающего.

1.11. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования.

1.12. Рабочая поверхность стола должна находиться на высоте 700-750 мм. Ширина стола – не менее 500 мм. Высота рабочей поверхности стула должна регулироваться и составлять 400-430 мм.

1.13. Подставка для ног должна иметь наклонную поверхность и соответствовать следующим габаритам: высота переднего края – 50 мм, заднего – 150 мм, ширина – 300 мм, глубина – 400 мм.

1.14. Для нормальной рабочей позы работающего на ПК следует правильно и взаимно расположить высоту сиденья стула и угол наклона клавиатуры. Угол наклона клавиатуры должен составлять 5-15 градусов по отношению к горизонтальной поверхности. Зона оптимального расстояния от глаз работника до экрана монитора ПК должна составлять 45-55 см.

1.15. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение. Светильники общего освещения должны быть с отраженным или рассеивающим светораспределением.

1.16. Оконные проемы должны быть оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и т.п.). Не следует загромождать оконные проемы комнатными цветами.

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

1.18. Общее освещение на рабочих местах должно быть не ниже 300 лк.

1.19. Для дополнительного освещения могут применяться светильники местного освещения. Местное освещение не должно давать бликов на поверхности экрана монитора и увеличивает освещенность оригинала на 300 лк. (комбинированное освещение 500-600 лк).

1.20. Рабочее место с ПК должно быть оснащено легко перемещаемым пупитром.

1.21. Помещения с ПК не должны располагаться по соседству с шумными производственными участками. Уровень шума на рабочих местах не должны превышать 50 дБ "А". для уменьшения шума потолок и стены могут быть облицованы звукопоглощающими материалами.

1.22. Напряженность электромагнитного поля по электрической составляющей (на расстоянии 50 см от монитора) должна составлять – не более 10 В/м, по магнитной составляющей – не более 0,3 А/м.

## **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 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.

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

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положения клавиатуры, положения "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. Обо всех замеченных неполадках сообщить руководителю. Приступить к работе можно только после устранения неисправности.

2.9. Запрещается производить чистку оборудования, которое находится под напряжением. Любую уборку оборудования производить при отключенном оборудовании.

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

3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией

3.2. Не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов.

3.3. Не следует располагать экран по отношению к работнику ближе, чем на 50 см.

3.4. Сидеть за ПК следует прямо, свободно и не напрягаясь. Для удобства следует использовать подставку для ног.

3.5. В процессе работы на ПК необходимо соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от вида работ (набор, правка, верстка, программирование), сложности набора текста (на русском, европейских языках, формулы, таблицы и т.д.).

3.6. Режим труда и отдыха следует устанавливать в соответствии с разделом 6 (таблица 11) "Правил по охране труда для издательств" (ПОТ РО 29-002-94) и СанПиН 2.2.2/2.4.2620-10 (с изм. на 03.09.2010 г.) "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ".

3.7. Регламентированные перерывы следует заполнять комплексами упражнений для глаз, упражнениями и массажем для снятия утомления с плечевого пояса и кистей рук.

3.8. Продолжительность работы на ПК без перерывов не должна превышать 2 часов.

3.9. Работнику при работе на ПК запрещается:

– прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- переключать разъёмы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включённом питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, 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;
- Женщины во время установления беременности и в период кормления ребёнка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, не допускаются.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При обнаружении обрыва провода, повреждения оборудования, неисправности заземления, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю;
- 4.2. Не приступать к работе до устранения неисправности;
- 4.3. При задымлении и пожаре сообщить руководителю или в пожарную охрану. При необходимости покинуть помещение;
- 4.4. При травмах следует об этом сообщить руководителю и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

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

- 5.1. Привести в порядок рабочее место;
- 5.2. Отключить производственное оборудование (монитор, процессор);
- 5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление;
- 5.4. Выключить освещение и закрыть рабочее помещение;
- 5.5. Вымыть лицо и руки теплой водой с мылом;
- 5.6. Не разрешается пребывание в помещении по окончании работы.

#### **ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ СМЕНЫ, ВИДА И КАТЕГОРИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ**

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 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% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А - по

суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену); для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену); для 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;

- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- для III категории работ - через 1,5 - 2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 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, каждый час продолжительностью 15 минут.

Категория работ	Уровень нагрузки за рабочую смену		Суммарное время перерывов, мин.				
	при видах работ с компьютером	регламентированных	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час. смене	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	До 20000	До 15000	До 2,0	30	70		
II	До 40000	До 30000	До 4,0	50	90		
III	До 60000	До 40000	До 6,0	70	120		

Разработал \_\_\_\_\_