

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

директора ОЧУ ДПО «ИММ»

от «12» мая 2018 № 3/18

/Данилов А.Б.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) медицинский осмотр, выполняющие требования правил по эксплуатации конкретного персонального компьютера (далее ПК), ознакомленные с настоящей инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере (далее – инструкция по охране труда).

1.2. Работник/обучающийся, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба образовательному частному учреждению дополнительного профессионального образования «Институт междисциплинарной медицины» (далее – ОЧУ ДПО «ИММ», Институт), работник/обучающийся несет и материальную ответственность в установленном законом порядке.

1.3. В помещениях, где проводятся работы/обучение на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.4. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз работника/обучающегося и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.5. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.6. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

1.7. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультпаузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие

функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

2. Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1. Подготовить место к работе, убрать посторонние предметы.
- 2.2. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.
- 2.3. Включить ПК в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.
- 3.2. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.
- 3.3. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).
- 3.4. Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.
- 3.5. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить ПК от сети. ЗАПРЕЩАЕТСЯ пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.
- 4.2. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 101 (112 с мобильного телефона) и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.
- 4.3. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена - хороший проводник электрического тока.

5. Требования охраны труда по окончании работ

- 5.1. Отключить ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус. Запрещается отключать ПК за электропровод. При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место.

**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ
НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

С инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере ознакомлен:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			