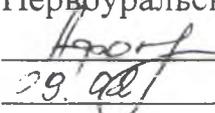


# АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПЕРВОУРАЛЬСК

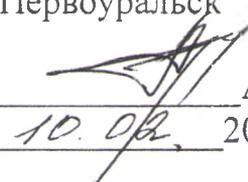
СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной  
Профсоюзной организации  
Администрации городского округа  
Первоуральск

 Л.М. Афонасьева  
29.08. 2017

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий делами  
Администрации городского округа  
Первоуральск

 А.В. Анциферов  
10.08. 2017

ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при работе на персональном компьютере

002-2017

г. Первоуральск, 2017 г.

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1 К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица прошедшие:

- обучение безопасным методам труда;
- вводный инструктаж;
- первичный инструктаж на рабочем месте.

1.2 При эксплуатации персонального компьютера на Работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- повышенный уровень статического электричества.

1.3 Работник обязан:

1.3.1 Содержать в чистоте рабочее место.

1.3.2 Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.

1.3.3 Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.4 Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2,0 м., а расстояние между боковыми поверхностями мониторов – 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.

1.6 Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа жалюзи.

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

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углом наклона сиденья, а также расстояние спинки от переднего края сиденья.

В помещениях с персональным компьютером ежедневно должна проводиться влажная уборка.

Помещение с персональным компьютером должно быть оснащено аптечкой первой помощи и огнетушителем.

1.8 Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированных перерывов не должна превышать 2 часов.

1.9 Во время регламентированных перерывов, с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии целесообразно выполнять комплекс специальных упражнений.

1.10 В случае возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1 Перед началом работы работник обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- убедиться в наличии защитного заземления экранного проводника к корпусу процессора;
- протереть специальной салфеткой поверхность экрана;
- убедиться в отсутствии съемных носителей в процессоре;
- проверить правильность размещения стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и при необходимости произвести регулировку рабочего стула (кресла), а также расположение элементов компьютера, в соответствии с требованиями эргономики в целях исключения неудобных поз и длительного напряжения тела.

2.2 При включении компьютера соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

2.3 Запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;
- отсутствии защитного заземления процессора и монитора;
- отсутствии огнетушителя и аптечки первой помощи;
- нарушении гигиенических норм размещения монитора (при однорядном расположении менее 1 м. от стен).

2.4 Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

- подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение;
- исключить блики на экране;
- стена или какая-либо поверхность позади монитора должна быть освещена примерно так же как экран;
- расстояние от расположенных рядом мониторов должна быть не менее 1,2 м.;

- центр изображения на мониторе должен находиться на высоте 0,7-1,2 м. от уровня пола.

2.5 Освободить рабочее место от посторонних предметов.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1 Во время работы:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- выполнять санитарные нормы и соблюдать режим работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации персонального компьютера, в соответствии с требованиями инструкции по эксплуатации;
- соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и выполнять рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, ног и туловища;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана, в пределах 60-80 см.

3.2 Работнику запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключение разъемом интерфейсных кабелей периферийных устройств, при включенном питании;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания, во время выполнения активных задач;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадания влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов и других устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимний период) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.3 Рекомендуемый режим работы: 40-45 мин. работы на компьютере и 15-20 мин. перерыв

3.4 При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы необходимо располагать слева на столе.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 В случае обнаружения обрывов проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю структурного подразделения.

4.2 При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действий тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему медицинскую помощь.

4.3 В случае сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения вызвать работника отдела информационных технологий.

4.4 В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происходящем руководителю структурного подразделения и обратиться к врачу.

4.5 При возгорании оборудования отключить питание, принять меры к тушению очага пожара при помощи огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшедшем руководителю структурного подразделения.

4.6 В случае отключения электропитания прекратить работу. Не пытаться самостоятельно выяснить и устранить причину.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1 По окончании работы соблюдать следующую последовательность выключения персонального компьютера:

- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в системном блоке (процессоре) отсутствуют съемные носители;
- выключить системный блок (процессор);
- выключить питание всех периферийных устройств (принтер, сканер и др.);
- отключить блок питания.

5.2 По окончании работы осмотреть и привести в порядок рабочее место.

Разработал:  
Ведущий специалист Администрации



А.Г. Гладчук