

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №222»

Москва 2016 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №222»

«Согласовано»
Председатель ПК ГБОУ «Школа № 222»
Протокол № 1 от «24» 05 2016 г.
Зелотарева
Е.Ю.Зелотарева



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ «Школа № 222»
Н.А.Баскакова
«24» 05 2016 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ – 046 – 2016

Москва 2016 г.

Настоящая инструкция, разработанная на основе нормативных правовых актов по охране труда, устанавливает для пользователей основные требования к организации и обеспечению безопасности труда при работе с персональными компьютерами (далее – ПК).

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К непосредственной работе с ПК допускаются лица, прошедшие:

- специальное обучение по конкретной программе, соответствующее характеру выполняемой работы;
- обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры в порядке и сроки, установленные приказами по предприятию;
- вводный инструктаж, инструктаж на рабочем месте по охране труда, пожарной и электробезопасности.

1.2. К работе с ПК допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Пользователи ПК обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и правила личной гигиены.

1.4. Пользователи ПК обязаны соблюдать режимы труда и отдыха.

1.4.1. Режимы труда и отдыха при работе с ПК должны организовываться в зависимости от вида категории трудовой деятельности.

1.4.2. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены установлены регламентированные перерывы по 15 минут после каждых двух часов работы.

1.4.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

1.4.4. В случаях возникновения у работающих с ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в организации времени работ с ПК, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.

1.5. Помещения с ПК должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной приточно-вытяжной вентиляцией. Нормируемые параметры микроклимата, ионного состава воздуха, содержание вредных веществ в нем должны соответствовать действующим санитарным нормам.

1.6. Поверхность пола в помещениях эксплуатации ПК должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, обладать антистатическими свойствами.

1.7. В помещениях с ПК уровень шума на рабочих местах должен соответствовать действующим санитарным нормам (50дБА).

1.8. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.9. При неправильной эксплуатации компьютеров, нерациональной организации рабочей рабочей места, при несоблюдении режима труда и отдыха, гигиенических норм и т.д. создаются условия для развития у пользователей ПК зрительного и общего утомления, нервно-эмоционального напряжения, возникновения различных заболеваний (заболеваний опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы рук и др.).

1.10. Работник обязан немедленно сообщать непосредственному руководителю о случаях травмирования при неисправности оборудования.

1.11. Работник обязан знать правила оказания первой помощи и оказать ее пострадавшим при несчастных случаях.

1.13. Помещения с ПК должны быть оснащены аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Требования к организации и оборудованию рабочих мест с ПК.

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

2.1.2. Расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторами – 1,2м.

2.1.3. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700мм, но не ближе 500мм.

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

2.1.5. Рабочий стол должен иметь 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.

2.1.6. Рабочий стул должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спиной, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка должна иметь надежную фиксацию.

2.1.7. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности до 20 градусов. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм.

2.1.8. Рабочее место с ПК должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

2.1.9. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края.

2.2. Требования к освещению помещений и рабочих мест с ПК:

2.2.1. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение.

2.2.2. Освещенность рабочего места должна соответствовать нормам.

Допускается установка светильников местного освещения. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экранов.

2.2.3. Следует ограничивать прямую блескость от источников освещения и отраженную блескость на рабочих поверхностях за счет правильного выбора типов светильников и расположения рабочих мест по отношению к источникам естественного и искусственного освещения.

2.2.4. Следует ограничить неравномерность распределения яркости в поле зрения пользователя с ПК, при этом соотношение яркости между рабочими поверхностями не должно превышать 3:1-5:1, а между рабочими поверхностями и поверхностями стен и оборудования 10:1.

2.2.5. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях использования ПК следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп. Очистку светильников и замену ламп должен выполнять электротехнический персонал.

2.3. Требования к шуму:

2.3.1. Уровни шума на рабочих местах не должны превышать нормы.

2.3.2. Шумящее оборудование (принтеры и т.п.), уровни шума которого превышают нормированные, должны находиться вне помещения с ПК.

2.4. Требования к микроклимату, содержанию аэронов:

2.4.1. В помещении должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата температура воздуха 22-24С, относительная влажность воздуха 40-60 %, скорость движения воздуха 0,1 м/с.

2.4.2. Для повышения влажности воздуха следует применять увлажнители воздуха.

2.4.3. Уровень аэроионов в воздухе должен соответствовать нормам.

Перед началом работы помещения с ПК должны быть проветрены, что обеспечивает улучшение качественного состава воздуха, в том числе аэроионный режим.

2.5. Перед началом работы убедиться в исправности оборудования, целостности шнуров, вилок, розеток, наличия заземления. Ремонт должен производить специалист.

Запрещается проводить ремонт ПК непосредственно в рабочих помещениях.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Эксплуатация ПК должна производиться в соответствии с требованиями эксплуатационной документации предприятий-изготовителей и настоящей инструкции.

3.2. Рабочее место должно быть правильно организовано и оборудовано.

3.3. Во время работы соблюдать режимы труда и отдыха.

3.4. В течение дня проветривать помещение.

3.5. Правильно использовать средства защиты.

3.6. Запрещается пользоваться неисправным оборудованием, поврежденными розетками, вилками, шнурами, работать без заземления оборудования.

3.7. Никогда не выдергивайте вилку за шнур.

3.8. Избегайте использования длинных шнуров и многочисленных переходников.

3.9. Избегайте попадания на оборудование прямых солнечных лучей, жидкости.

3.10. Не ухудшайте вентиляцию оборудования.

3.11. При включении и выключении оборудования не стойте на влажном полу, не беритесь за вилку влажными руками.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Обо всех аварийных ситуациях немедленно сообщить руководителю СП.

4.2. При пожаре действовать в соответствии с инструкцией пожарной безопасности.

4.3. При прекращении подачи электроэнергии, коротком замыкании выключить оборудование, вызвать дежурного электрика.

4.4. При неисправности оборудования выключить его из сети. Ремонт должен проводить специалист.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТЫ

5.1. Привесит в порядок рабочее место.

5.2. Оборудование отключить от сети или перевести в режим, оговоренный инструкцией по эксплуатации.

5.3. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных во время работы, работник обязан сообщить руководителю СП.

5.4. В помещениях с ПК ежедневно должна проводиться влажная уборка.

Согласовано:

Инженер по ОТ ГБОУ Школа №222

Якунина А.В. _____