

**Государственное автономное учреждение дополнительного
профессионального образования Свердловской области «Региональный
кадровый центр государственного и муниципального управления»
ГАУ ДПО СО «РКЦГМУ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГАУ ДПО СО «РКЦГМУ»

№ 01-02/18 - ОД
от 17 июля 2017 г.

Приложение № 2

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

г. Екатеринбург
2017 г.

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция разработана для работников ГАУ ДПО СО «РКЦГМУ» (далее – Учреждение), занятых эксплуатацией персональных компьютеров.

1.2. Настоящая инструкция разработана в соответствии с типовой инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере ТОО Р-45-084-01 (утв. приказом Министерства РФ по связи и информатизации от 2 июля 2001 г. N 162) и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы".

1.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж по охране труда, первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда, вводный и первичный на рабочем месте противопожарный инструктаж, проверку знаний правил электробезопасности с присвоением необходимой квалификационной группы допуска, проверку знания настоящей инструкции.

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

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

1.5. Работник обязан:

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

1.5.2. Содержать в чистоте рабочее место.

1.5.3. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.5.3. Немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в Учреждении, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания.

1.6. Рабочие места с персональными компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

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

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

жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.9. Площадь на одно рабочее место пользователей персональных компьютеров должна составлять не менее 6 квадратных метров.

1.10. 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 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;

- 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;

1.11. Расстояние от глаз до экрана должно быть 600-800 мм.

1.12. Запрещается оставлять без присмотра включенное компьютерное оборудование.

1.13. При работе с компьютером устанавливаются следующие перерывы: через 2 часа от начала рабочего дня и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый.

1.14. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить упражнения для глаз и физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающие кровообращение, снижающие мышечное утомление.

1.15. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с компьютерной техникой, не допускаются.

1.16. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Подготовить рабочее место, убрать посторонние предметы.

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. Проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, 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.

3. Требования безопасности 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;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.2. В случае отключения электроэнергии прекратить работу. Не пытайтесь самостоятельно устранить причину.

4.3. В случае загорания компьютерной техники немедленно отключить ее от сети, сообщить непосредственному руководителю и при возможности приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

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

4.5. При получении травм или внезапном заболевании работника Учреждения немедленно известить руководителя Учреждения, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Отключить питание компьютера.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.