

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыль

Утверждено
приказом директора
№ 93/01-06 от 22.09.2020г.



ИНСТРУКЦИЯ № 34 по охране труда при работе на компьютере

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе с компьютером допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие специальную подготовку, в том числе на III группу электробезопасности, обязательный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютера, не допускаются.

1.2. Пользователи компьютера должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе с компьютером возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- ионизирующие и неионизирующие излучения видеотерминалов;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой видеотерминала;
- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе видеотерминала, нечетком изображении на экране.

1.4. При работе с компьютером необходимо использовать защитные экраны.

1.5. Помещение с компьютером должно быть оснащено медицинской аптечкой первой помощи, системой кондиционирования воздуха или вытяжной вентиляцией.

1.6. Пользователи ПК обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение с ПК должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации.

1.7. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации учреждения. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации учреждения.

1.8. В процессе работы пользователи ПК должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение 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. Тщательно проветрить помещение с ПК, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температура воздуха в холодный период года - +22 - +24°C, в теплый период года - +23 - +25°C, относительная влажность воздуха - 40 - 60 %.

2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, также защитных экранов видеомониторов.

2.3. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. При работе с ПК значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 300 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3. Тетрадь для записей располагается на подставке с наклоном 12-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4. При работающем видеомониторе расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на экран или на 2/3 его высоты.

3.5. Изображение на экранах видеомониторов должно быть ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов на экранах, не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.6. Не работать с ПК без защитных экранов.

3.7. Суммарное время непосредственной работы с ПК в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов, для преподавателей высших и средних специальных учебных заведений, учителей общеобразовательных школ - не более 4 часов в день.

3.8. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.9. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала выключить его, сообщить об этом администрации учреждения. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Выключить компьютер, очистить их экраны от пыли.

5.2. Тщательно проветрить помещение.