

ПРИНЯТО:

Советом Учреждения
Протокол № 1
Секретарь  Грачева Н.В.
«19» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора ГБПОУ «КПГТ»
от 19.01.2026г. № 01-03/43-уч

ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ С ПЭВМ
В ГБПОУ «КАСЛИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Положение разработано в соответствии с требованиями по руководству Санитарно-эпидемиологических правил и норм «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы», разработанными в соответствии с Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и «Положением о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании».

1.2. При длительной работе на ПЭВМ обязательно нужно соблюдать режим работы и отдыха, так как от этого зависит самочувствие человека. Обязательно периодически нужно проводить разные профилактики и разминки, это позволит снизить вредное воздействие на организм человека.

1.3. Организация и оборудование рабочего места очень важно, так как оно влияет на работоспособность и самочувствие пользователя. При организации рабочего места следует учитывать возраст Пользователя и характер его работы. В данной работе представлены параметры рабочего места.

II. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЭВМ

2.1. Работающие на персональных ЭВМ (ПЭВМ) подвергаются неблагоприятному воздействию электромагнитного и электростатического полей. Основным источником неблагоприятных воздействий на организм является так называемый дисплей или монитор. Для предотвращения неблагоприятного влияния на здоровье человека вредных факторов производственной среды и трудового процесса при работе с ПЭВМ необходимо. Данные правила распространяются на:

- проектирование, изготовление и эксплуатацию отечественных ПЭВМ, используемых на производстве, в обучении, в быту, в игровых автоматах на базе ПЭВМ;
- эксплуатацию импортных ПЭВМ, используемых на производстве, в обучении, в быту и в игровых комплексах (автоматах) на базе ПЭВМ;
- организацию рабочих мест с ПЭВМ, производственным оборудованием и игровыми комплексами (автоматами) на базе ПЭВМ.

Требования Санитарных правил также распространяются:

- на условия и организацию работы с ПЭВМ;
- на вычислительные электронные цифровые машины, персональные, портативные, периферийные устройства вычислительных комплексов (принтеры, сканеры, клавиатуры, модемы внешние, электрические компьютерные сетевые устройства, устройства хранения информации, блоки бесперебойного питания и пр.);
- на устройства отображения информации и игровые комплексы на базе ПЭВМ.

Контролируемые гигиенические параметры вредных и опасных факторов создаваемых ПЭВМ:

— допустимые уровни звукового давления и уровни звука; электромагнитные поля (ЭМП);

— концентрация вредных веществ, выделяемых в воздух помещений;

2.2. Для профилактики переутомления, перенапряжения органов зрения, гиподинамии необходимо:

соответствие конструкции всех элементов рабочего места эргономическим требованиям;

наличие оптимальных микроклиматических условий; соблюдение режима труда и отдыха.

2.3. Для исключения воздействия электромагнитного излучения и снижения зрительного переутомления расстояние между глазами пользователя и экраном должно составлять 60 - 70 см (и не менее 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов).

2.4. Лица, работающие с ПЭВМ более 50% рабочего времени (профессионально связанные с эксплуатацией ПЭВМ), должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

2.5. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

3.1. Перед началом работы пользователь должен:

— проверить внешним осмотром исправность розеток, шнуров питания;

— отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране;

— протереть специальной салфеткой поверхность экрана и фильтра;

— произвести регулировку рабочего стола и кресла, расположить элементы компьютера так, чтобы исключить длительные напряжения тела и неудобные позы;

— обеспечить свободный доступ к вентиляционным отверстиям в корпусах аппаратуры;

— обеспечить свободный доступ к огнетушителю.

3.2. При включении компьютера вначале включаются периферийные устройства (монитор, принтер, сканер и т.п.), а затем - системный блок, (процессор).

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

4.1. Во время работы пользователь должен:

— следить за отсутствием бумаги и других горючих материалов на работающем оборудовании;

— соблюдать режим работы и отдыха;

— соблюдать правила эксплуатации оборудования в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

4.2. Пользователю запрещается:

— касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;

— прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

— отключать питание во время выполнения активной задачи; переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

— допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры и других устройств.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ

5.1. По окончании работы пользователь должен:

- закрыть все активные задачи;
- убедиться, что в дисководе не дискета;
- выключить питание системного блока;
- выключить питание всех периферийных устройств;
- привести в порядок рабочее место.

VI. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЖИМУ ТРУДА И ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ НА ПЭВМ

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

6.1.1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

группа А - работа по считыванию информации с экрана ПЭВМ с предварительным запросом;

группа Б - работа по вводу информации;

группа В - творческая работа в режиме диалога с ЭВМ.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПЭВМ следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

6.1.2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с ПЭВМ, которые определяются:

для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, но не более 60 000 знаков за смену;

для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40 000 знаков за смену;

для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с ПЭВМ за рабочую смену, но не более 6 часов за смену.

6.2. Для преподавателей, длительность работы в дисплейных классах и кабинетах информатики и вычислительной техники не более 4 часов в день.

6.3. Для учебно-вспомогательного персонала, работающего с ПЭВМ, продолжительность работы не должна превышать 6 часов в день.

6.4. Продолжительность обеденного перерыва определяется действующим законодательством о труде и Правилами внутреннего трудового распорядка учреждения.

6.5. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

При 8-ми часовой рабочей смене и работе на ПЭВМ регламентированные перерывы следует устанавливать:

— для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

— для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1.5-2.0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

— для III категории работ через 1.5-2.0 часа от начала рабочей смены и через 1.5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

6.6. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений.

6.7. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

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 ограничении времени работ с ПЭВМ, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПЭВМ.

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧИХ МЕСТ С ПЭВМ

7.1. Рабочие места с ПЭВМ по отношению к окнам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

7.2. Схема размещения рабочих мест с ПЭВМ должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

7.3. Конструкция рабочего стола должна соответствовать оптимальному размещению на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

7.4. Конструкция стула (кресла) должна быть удобной для работы на ПЭВМ, позволять изменять позу для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины, что приводит к преждевременному утомлению. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста пользователя, характера и продолжительности работы с ПЭВМ.

Рабочие места для взрослого пользователя

Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:

- поверхность сидения с закругленным передним краем;
- регулировку высоты поверхности сидения в пределах 40-55 см;
- высоту опорной поверхности спинки 300 + 20 мм, ширину - не менее 380 мм, радиус кривизны горизонтальной плоскости – 400 мм;
- стационарные и съемные подлокотники длиной не менее 25 см и шириной - 5-7 см.

Рабочее место пользователя ПЭВМ следует оборудовать подставкой для ног, клавиатуру следует располагать по поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.