

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Согласовано  
Председатель профсоюзного комитета  
*Г.В. Синицина*  
«30» августа 2013г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при эксплуатации персональных компьютеров**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при эксплуатации персональных компьютеров**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров.

1.2. К работе с персональным компьютером допускаются лица:

имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж, а также инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте.

1.3. Профессиональные пользователи должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медосмотры.

1.4. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.5. Женщины со времени установления беременности и на период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются.

1.6. Работающие с персональным компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, требования настоящей инструкции и инструкции по эксплуатации правила электро- и пожарной безопасности;
- знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;
- знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.);
- сообщать руководителю работ или техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера;
- знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи;
- знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.7. Следует иметь в виду, что:

- освещение не должно создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, компьютер должен быть расположен так, чтобы прямой свет на попадал на экран, иначе при работе с монитором будут быстро уставать глаза. Операторы не должны сидеть лицом к окнам;
- верхний край экрана следует располагать на уровне глаз или чуть ниже;
- оптимальное расстояние от глаз до экрана 600-700 мм, но не ближе 500 мм;
- высота клавиатуры должна быть отрегулирована так, чтобы кисти рук держались прямо (возможно применение подставок для кистей рук);
- с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления необходимо, чтобы рабочий стул (кресло) позволял изменять позу;
- кабели компьютера должны располагаться так, чтобы их нельзя было повредить неосторожным движением;
- для предотвращения образования и защиты от статического электричества, в помещении, где установлен компьютер, необходимо применять нейтрализаторы и увлажнители. Должна быть эффективная вентиляция и поддерживаться относительная влажность воздуха на уровне 40-60% .

1.8. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

1.9. Невыполнение требований настоящей инструкции является нарушением производственной дисциплины. Виновные в этом несут ответственность в порядке, установленном действующим законодательством.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1. Подготовить рабочее место, убедиться в достаточной освещенности.

2.2. Убедиться в исправности компьютера, произведя его внешний осмотр. При осмотре обращать внимание на наличие и исправность предусмотренных защитных устройств токоведущих частей, исправность коммутационных устройств кнопок, клавиш, целостность изоляции питающего кабеля, вилок, розеток.

2.3. При выявлении неполадок сообщить об этом руководителю работ (инженеру-программисту) и до их устранения к работе не приступать.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

3.3. Не оставлять компьютер включенным при уходе с рабочего места. При длительном перерыве в работе компьютер следует обесточить, отсоединив от сети.

3.4. Во избежание прогорания электронно-лучевой трубки необходимо следить, чтобы на экране подолгу (более 10 мин.) не оставалось постоянное изображение, особенно при использовании телевизора в качестве монитора.

3.5. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом руководителю работ или техническому персоналу, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.6. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за пультом компьютера с другой работой.

3.7. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

3.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, зрительного и общего утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений, рекомендованных санитарными нормами и правилами.

3.9. Работающим с персональными компьютерами при высоком уровне напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях

3.10. Работающим с персональными компьютерами запрещается:

- производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;
- снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств;
- производить ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки;
- курить в помещении, где установлен компьютер.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении аварийной ситуации на рабочем месте, работающий с персональным компьютером обязан работу прекратить, отключить электроэнергию, сообщить руководителю работ и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

4.2. В случае возникновения пожара - отключить компьютер от электросети, вызвать пожарную охрану и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

4.3. При наличии травмированных:

- устранить воздействие повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавших (освободить от действия электрического тока, погасить горящую одежду и т.д.);
- оказать первую помощь;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача, либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- сохранить, по возможности, обстановку на месте происшествия;
- сообщить о случившемся директору школы, руководителю работ.

### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Отключить компьютер от электросети и убрать рабочее место.

5.2. Сообщить директору школы, руководителю работ или инженеру-программисту обо всех замеченных во время работы неполадках и неисправностях электронных устройств.