

Утверждено
Приказом директора
ГБУ «КЦСОН» Конаковского района
от 10.01.2023 № 9



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при работе на персональном

компьютере

ИОТ-03

2023г.

Оглавление

1. Общие требования охраны труда.....3

2. Требования охраны труда перед началом работы3

3. Требования охраны труда во время работы.....3

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях4

5. Требования охраны труда по окончании работы.....4

Приложение №16

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом выполнения работ за ПК следует:

2.1.1. Проверить наличие исправности проводки и контактов в розетке, в которой подключен ПК.

2.1.2. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.3. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.4. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.5. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.6. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.7. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.8. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.9. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

2.1.10. Проверить наличие исправности электропроводки в помещении, где находится ПК.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция распространяется на работников, использующих в своей работе персональный компьютер (далее - ПК).

1.2. Во время работы с ПК возможно воздействие следующих вредных факторов, а также профессиональных рисков и опасностей, указанных в таблице №1.

Возможные вредные факторы, которые могут воздействовать на работника	
1.	Отсутствуют
Возможные профессиональные риски и опасности, которые могут воздействовать на работника	
1.	Поражение током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)
2.	Перенапряжение зрительного анализатора
3.	Психозмоциональные перегрузки

Таблица №1

1.3. Специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты не требуются при работе с ПК.

1.4. В процессе повседневной деятельности необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха, регламентированные перерывы.

1.5. Необходимо немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в ходе работы, о неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

1.6. Заметив нарушение инструкции другими работниками или опасность для окружающих, предупредить их о необходимости соблюдения требований, обеспечивающих безопасность работы, и сообщить о нарушениях своему непосредственному руководителю.

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

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом выполнения работ за ПК необходимо:

- убрать все посторонние предметы из рабочей зоны, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу;
- произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров;
- убедиться в достаточности для выполнения работ освещенности рабочего места.

2.2. Рабочее место должно быть подготовлено так, чтобы исключать неудобные позы во время работ.

2.3. Обо всех обнаруженных несоответствиях или неисправностях известить непосредственного руководителя и без его разрешения к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.2. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

3.3. Во время работы запрещается:

- загромождать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей при включенном питании;
- допускать попадания влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры и других устройств;
- работать на ПК при снятых кожухах.

3.4. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.5. С целью снижения утомления зрительного анализатора, выполнять комплексы упражнений для глаз (приложение №1).

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить его от сети. Запрещается пытаться самостоятельно устранить причину неисправности.

4.2. Обо всех инцидентах и аварийных ситуациях, ухудшении собственного самочувствия, нарушениях требований настоящей инструкции, правил по охране труда и т.д. сообщать непосредственному руководителю.

4.3. В случае отключения электропитания прекратить работу. Не пытаться самостоятельно выяснять и устранять причину. Помнить, что напряжение может также неожиданно появиться.

4.4. Если во время работы произошел несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему в случае, если она требуется и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.

4.4.1. После оказания первой помощи пострадавший должен быть направлен при необходимости в ближайшее лечебное учреждение.

4.4.2. При расследовании обстоятельств и причин несчастного случая работнику следует сообщить комиссии известные ему сведения о происшедшем несчастном случае.

4.5. В случае возгорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную охрану по телефону 01 (с сотового телефона 101, 112) (при этом назвать адрес объекта, место возникновения пожара, свою фамилию, имя, отчество и телефон), а также непосредственному руководителю, принять посильные меры по тушению пожара имеющимися средствами, если это не угрожает жизни и здоровью людей.

4.5.1. При возгорании использовать порошковый огнетушитель. Не тушить ПК водой.

4.6. По прибытии пожарной охраны и скорой медицинской помощи доложить обстановку и действовать в соответствии с их указаниями.

4.7. При угрозе жизни – покинуть помещение кратчайшим безопасным путем.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Доложить непосредственному руководителю обо всех имевших место неисправностях и нарушениях, а также принятых мерах.

5.2. Выключить ПК.

5.3. При необходимости произвести внешнюю чистку ПК.
5.3.1. Чистку ПК необходимо производить только после отключения ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус.

Заместитель директора
(должность)

Юбуше
(подпись)

Обушкова Ю.В.
(ФИО)

Вариант 1

1. На счет 1-4 закрыть глаза, сильно наклонить голову вперед, мышично моргнуть, закрыть глаза, расставить мочки глаз, посмотреть вправо. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на переносицу и подержать в т.р. до появления слезы на дощечке. На счет 1-6 закрыть глаза, посмотреть влево. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 наклонившая голову, посмотреть вправо и влево по 1 секунде. На счет 1-6 посмотреть прямо вперед. Аналогично образом проводится упражнение на левую сторону: взгляд вперед, сверху вниз, по диагонали вниз, влево. Повторить 3-4 раза.
После каждого упражнения и сразу по диагонали вверх, влево, право, вниз. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы. На счет 1-5 диагональ сверху вниз, по диагонали вверх. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на кончик носа. На счет 1-5 перевернуть голову (лицом в потолок), голову прямо), держать в течение круговых движений глазами влево и вправо, вниз и вверх и в обратную сторону. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 наклонившая голову, перевести взгляд вправо и влево по 1 секунде на счет 1-4 (длинно). Аналогично образом проводится упражнение в фазе наклона и отклонения. Голова вперед - прямо вперед - прямо. Провести по диагонали вниз, влево, вверх, влево - прямо и др. Повторить на счет 1-6 прямо. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не надышав 1-2 секунды.
2. Голову держать прямо (голова прямая - взгляд прямо). Голову на счет 1-4 поворачивать влево, взгляд влево, на счет 1-6 прямо. Голову на счет 1-4 поворачивать вправо, взгляд вправо, на счет 1-6 прямо. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 посмотреть на указательный палец, указательный палец на расстоянии 20 см от лица, на счет 1-6 перевести в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
4. Вспомогательными упражнениями сделать 3-4 круговых движения глазами вправо и влево по 1 секунде. Аналогично сделать глазами по кругу по часовой стрелке.

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-6 раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. На счет 1-6 открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд. На счет 1-6 посмотреть прямо вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Быстро перевести взгляд по диагонали: направо вверх - налево вниз. Посмотреть прямо вдаль; затем налево - вверх, направо - вниз и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы. На счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на кончик носа. На счет 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - вниз - влево и в обратную сторону: вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. На счет 1-4, не поворачивая головы, перевести взгляд с фиксацией его вверх, на счет 1-6 прямо. Аналогичным образом проводится упражнение с фиксацией взгляда вниз - прямо, вправо - прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз на счет 1-6 прямо. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, на счет 1-4 посмотреть направо, затем налево, на счет 1-6 прямо. На счет 1-4 поднять глаза вверх, опустить вниз, на счет 1-6 перевести взгляд прямо. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см. На счет 1-6 перевести взгляд вдаль. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль. Повторить 1-2 раза.