

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома КемГУ  
..... Т.Н. Протасова  
«.....» ..... 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор КемГУ  
..... А.Ю. Просеков  
..... 2017 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**

по охране труда при работе на персональном компьютере

**ИОТ-150-КГУ-17**

Кемерово 2017

## 1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К самостоятельной работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и проверку знаний требований охраны труда.
- 1.2. При работе на персональном компьютере работник обязан:
- 1.2.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.
  - 1.2.2. Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и режим труда и отдыха.
  - 1.2.3. Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.
  - 1.2.4. Проходить обязательные периодические медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя.
  - 1.2.5. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим при несчастных случаях.
  - 1.2.6. Уметь применять первичные средства пожаротушения.
- 1.3. Во время работы на ПК на работника могут влиять следующие опасные и вредные факторы:
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
  - повышенный уровень статического электричества;
  - перенапряжение зрительных анализаторов;
  - недостаточная освещенность рабочего места.
- 1.4. Площадь на одно рабочее место пользователей ПК с монитором на базе электронно-лучевой трубки должна составлять не менее 6 м<sup>2</sup>, а с жидкокристаллическим или плазменным монитором – 4,5 м<sup>2</sup>.
- 1.5. Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
- 1.6. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2 метров, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов – не менее 1,2 метров.
- 1.7. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- 1.8. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
- 1.9. Искусственное освещение в помещениях с ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять систему комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).
- 1.10. В помещениях и на рабочем месте необходимо поддерживать чистоту и порядок, проводить систематическое проветривание.
- 1.11. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3 часов за рабочий день).
- 1.12. Обо всех выявленных во время работы неисправностях оборудования необходимо доложить руководителю; в случае аварии необходимо остановить работу до устранения аварийных обстоятельств.
- 1.13. О каждом несчастном случае очевидец, работник, который его обнаружил, или сам потерпевший должны доложить непосредственно руководителю работ и принять меры по оказанию медицинской помощи.
- 1.14. Руководители, которые не обеспечили соблюдение требований данной инструкции при работе на компьютере, а также лица, которые допустили нарушения этих требований привлекаются к ответственности согласно с действующим законодательством.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

- 2.1. Подготовить рабочее место.
- 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. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
- 2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
- 2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврик, 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 охраны труда 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;
  - работать на компьютере при снятых кожных;
  - отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.
- 3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.
- 3.3. Во время регламентированных перерывов выполнять рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»).

## **4. Требования охраны труда 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 руководителю.
- 4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.
- 4.3. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.
- 4.4. При возникновении пожара, задымлении:
  - 4.4.1. Немедленно сообщить по телефону «01» или сот. «112» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.

4.4.2. Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.

4.4.3. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

4.4.4. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Закрыть все активные задачи на компьютере.

5.2. Выключить питание всех периферийных устройств.

5.3. Отключить питание компьютера.

5.4. Привести в порядок рабочее место.

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

## **6. Режим труда и отдыха при работе на компьютере**

6.1. При работе на персональном компьютере необходимо чётко выполнять установленный режим труда и отдыха, который учитывает функциональное напряжение труда, динамику систем организма и работоспособности и предполагает обязательное выполнение регламентированных перерывов.

6.2. В режиме работы за компьютером должны быть перерывы через каждый час работы на 5-10 минут, а через 2 часа - на 15 минут.

6.3. Во время работы с текстовой информацией (в режиме введения данных, редактирования текста или чтения с экрана монитора) наиболее физиологическим является использование чёрных знаков на светлом фоне.

Начальник отдела ОТ и ТБ УРП



Н.С. Курносова