

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на ВДТ и ПЭВМ**

(наименование должности, профессии либо вида работ)

ИОТ 46

(обозначение)

1. Общие требования безопасности

1.1. Действие настоящей инструкции распространяется на всех работников учреждения, которые при выполнении своих должностных обязанностей используют ПЭВМ или ВДТ.

1.2 К самостоятельной работе с ПЭВМ и ВДТ допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие:

- обязательный периодический медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы с ПЭВМ и ВДТ;
- прошедшие, как правило, курс обучения принципам работы с вычислительной техникой и специальное обучение работе с использованием конкретного программного обеспечения;
- вводный инструктаж;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- прошедшие вводный инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы допуска;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации средств оргтехники (принтеры, сканеры, источники бесперебойного питания и т.п.).

1.3 Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену).

1.4 При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статистического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статистические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.5. Работник обязан:

1.5.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

1.5.2. Содержать в чистоте рабочее место.

1.5.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.5.4 Соблюдать меры пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. Рабочие места с компьютерами должны размещаться так, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2 метров, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов не менее 1,2 м.

1.7. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.8. Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы жалюзи, занавесками.

1.9. Рабочая мебель для пользователей компьютерами должна соответствовать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600мм, глубиной на уровне колен не менее 450мм и на уровне вытянутых ног не менее 650мм;
- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно- поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья;
- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов, поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;

1.10. Обо всех неисправностях электропроводки, средств вычислительной и оргтехники, пользователь ПЭВМ и ВДТ обязан немедленно проинформировать своего непосредственного или вышестоящего руководителя.

1.11. Пользователь ПЭВМ и ВДТ обязан знать расположение аптечки для оказания доврачебной помощи пострадавшим.

1.12. За виновное нарушение данной инструкции пользователь ПЭВМ и ВДТ несет персональную ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.3. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.4. Проверить правильность и надежность заземления оборудования:

- при наличии дополнительного проводника для заземления ПЭВМ (в случае питания ПЭВМ через двухконтактную розетку питания либо от трехконтактной розетки, но с незаземленным третьим контактом), заземляющий проводник должен быть надежно подсоединен под винт крепления встроенного источника питания системного блока ПЭВМ;

- при наличии защитного экранного фильтра, он должен быть надежно заземлен на корпус системного блока ПЭВМ (например, под винт крепления встроенного источника питания системного блока); не допускается заземление защитного фильтра к винтам крепления разъемов связи системного блока с периферийными устройствами и к винтам крепления кожуха системного блока.

2.5. Проверить правильность оборудования рабочего места (установку стола, стула, подставки под ноги, пюпитра, угол наклона экрана монитора, положение клавиатуры) и, при необходимости, произвести необходимые изменения в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, чтобы дисплей находился на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60 - 70 см), плоскость его экрана была перпендикулярна направлению взгляда и центр экрана находился чуть ниже уровня (или на уровне) глаз.

2.6. Проверить правильность расположения оборудования:

- кабели электропитания ПЭВМ и другого оборудования (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;

- источник бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должен быть максимально возможно удален от пользователя.

2.7. Проверить надежность подключения к системному блоку разъемов периферийного оборудования.

2.8. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора. Убедиться в отсутствии ярко освещенных предметов в поле зрения при переносе взгляда с экрана монитора на документ. Убедиться, что освещенность документов достаточна для четкого различения их содержания. При возможности, отрегулировать освещение и принять меры к исключению бликов и засветок на экране и в поле зрения.

2.9. Убедиться в отсутствии пыли на экране монитора, защитном фильтре и клавиатуре, при необходимости, протереть их специальной антистатической салфеткой.

2.10. Включить оборудование рабочего места в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации на оборудование с учетом характера выполняемых на рабочем месте работ.

2.11. После включения оборудования и запуска используемой программы **пользователь обязан:**

- убедиться в отсутствии дрожания и мерцания изображения на экране монитора;
- установить яркость, контрастность, цвет и размер символов, фон экрана, обеспечивающие наиболее комфортное и четкое восприятие изображения.

2.12. Запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

3. Требования безопасности во время работы

3.1 Во время работы пользователь обязан соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации компьютерного оборудования, средств оргтехники.

3.2 Пользователь во время работы обязан:

- постоянно содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- не закрывать вентиляционные отверстия ПЭВМ;
- при необходимости временного прекращения работы корректно закрыть все активные задачи;
- при работе с каждой программой выбирать наиболее оптимальное сочетание визуальных параметров (цвет и размер символов, фон экрана, яркость, контрастность и др.);
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические упражнения.

3.3 Во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- закрывать оборудование бумагами и посторонними предметами;
- допускать скапливание бумаг на рабочем месте;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- при наличии защитного фильтра снимать его с экрана монитора;
- допускать попадание влаги на поверхности устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- производить вскрытие или заправку на рабочем месте картриджей, лазерных принтеров и копировальной техники;
- прикасаться к нагретым элементам принтеров и копировальной техники;
- работать со снятыми кожухами на оборудовании, являющемся источником лазерного и ультрафиолетового излучения;
- располагаться при работе на расстоянии менее 50 см. от экрана монитора;
- оставлять без присмотра включенную вычислительную и оргтехнику.

3.4 Режимы труда и отдыха при работе с ПЭВМ и ВДТ должны организовываться в соответствии с «Гигиеническими требованиями к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03)» в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.

3.5 При выполнении в течение дня работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПЭВМ и ВДТ следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления необходимо выполнять комплексы физических упражнений (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

Время регламентированных перерывов при работе на ПК

1. Виды работ на ПК разделяются на 3 группы:

- группа А - это работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;
- группа Б - это работа по вводу информации;
- группа В - это творческая работа в режиме диалога с компьютером.

3.6. При 8- часовой рабочей смене на ПК регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для группы А - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеда, 15 минут каждый перерыв;
- для группы Б - через 2 часа от начала смены и через 1,5-2 часа после обеда-15 минут каждый перерыв или 10 минут через каждый час работы;

- для группы В - через 1,5- 2 часа от начала смены и через 1,5-2 часа после обеда, время перерыва 20 минут каждый или 15 минут через каждый час работы.

3.7 Использование ионизаторов допускается только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении.

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 ВДТ и ПЭВМ, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием ВДТ и ПЭВМ.

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

4.4 В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить в пожарную охрану и руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1 После окончания работы пользователь обязан:

- произвести закрытие всех выполняемых на ПЭВМ задач;
- отключить питание в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации на оборудование с учетом характера выполняемых работ.

5.2. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.

Разработчик:

Заместитель директора
ответственный за охрану труда

И.А.Павлова