**Инструкция по охране труда   
при работе на персональном компьютере**  
  
**1. Общие требования охраны труда**

1.1 К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, имеющие группу I по электробезопасности.   
1.2 При работе на персональном компьютере работник обязан:   
1.2.1 Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.   
1.2.2 Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.   
1.2.3 Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (приложение № 1).   
1.2.4 Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.   
1.2.5 Соблюдать требования охраны труда.   
1.2.6 Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).   
1.2.7 Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.   
1.2.8 Проходить обязательные периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами.   
1.2.9 Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях.   
1.2.10 Уметь применять первичные средства пожаротушения.   
1.3 При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производствен¬ные факторы:   
-повышенный уровень электромагнитных излучений;   
-повышенный уровень статического электричества;   
-пониженная ионизация воздуха;   
-статические физические перегрузки;   
-перенапряжение зрительных анализаторов   
-недостаточная освещенность рабочего места.   
1.4 Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана ВДТ. Дизайн ПЭВМ должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПЭВМ, клавиатура и другие блоки и устройства ПЭВМ должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.   
1.5 Конструкция ВДТ должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.   
1.6 Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м2, в помещениях культурно-развлекательных учреждений и с ВДТ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м2.  
При использовании ПВЭМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м2 на одно рабочее место пользователя (взрослого и учащегося высшего профессионального образования).   
1.7 Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.   
1.8 Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями ви-деомониторов - не менее 1,2м.   
1.9 Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.   
1.10 Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.   
1.11 Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).   
1.12 Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.   
1.13 Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:   
-высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей по-верхности стола должна составлять 725мм;   
-рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;   
-рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;   
-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 20о; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;   
-клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.   
1.14 В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.   
1.15 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).   
1.16 В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.   
1.17 За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно законодательства Российской Федерации.

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, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести регули-ровку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компью¬тера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения не¬удобных 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 кожухах;   
-отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.   
3.2 Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения разви¬тия познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

**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 возникновении пожара, задымлении:   
4.3.1 Немедленно сообщить по телефону «01» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.   
4.3.2 Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.   
4.3.3 Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.   
4.3.4 Организовать встречу пожарной команды.   
4.3.5 Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.   
4.4 При несчастном случае:   
4.4.1 Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.   
4.4.2 Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.   
4.4.3 Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

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

5.1 Отключить питание компьютера.   
5.2 Привести в порядок рабочее место.   
5.3 Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Инструкция составлена ответственным по охране труда образовательного учреждения, специалистом по охране труда Голубевым А.А.

С инструкцией ознакомлен (а)

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

подпись расшифровка подписи