

СОГЛАСОВАНО:
Уполномоченной коллективом
ОГБПОУ «ДМК»
Чуканова З.Г



«_23_»12.2020г.

ПРИНЯТО:
Решением Общего собрания
работников
ОГБПОУ «ДМК»
Протокол № 01

От «23» 12. 2020г

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом №421
от «24»12. 2020г
Директор ОГБПОУ «ДМК»



И.А.Казаченко

ИНСТРУКЦИЯ № А-25

по охране труда при работе на персональном компьютере

1. Общие требования безопасности

1. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие:

- предварительный медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- первичный инструктаж на рабочем месте и имеющие I квалификационную группу по электробезопасности.

2. Опасными и вредными производственными факторами при выполнении работ на персональном компьютере являются:

а) физические:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни рентгеновского излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенный уровень инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статистического электричества;
- повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенный уровень прямой блескости;
- повышенный уровень ослепленности;
- неравномерность распределения светового изображения;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

б) химические:

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида.

в) психофизиологические:

- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- интеллектуальные нагрузки;
- эмоциональные нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
- нерациональная организация рабочего места.

г) биологические:

- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

Все персональные компьютеры (видеомониторы) должны иметь гигиенический сертификат, включающий оценку визуальных параметров.

3. Площадь на одно рабочее место с персональным компьютером должна составлять не менее 4,5 кв. м.

4. Для повышения влажности воздуха в помещениях следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или кипяченной водой.

5. Запрещается производить ремонт компьютеров непосредственно на рабочем месте.

6. По отношению к световым проемам рабочие места с персональным компьютером должны располагаться, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

7. Размещение рабочих мест с персональным компьютером должны учитывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), которое должно быть не менее 2 метров, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

8. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки стула от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

9. Экран видеомонитора должен находиться от глаз на оптимальном расстоянии 600-700 мм. Не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

10. В помещениях с персональным компьютером ежедневно проводится влажная уборка.

11. Помещения с персональным компьютером должны быть оснащены углекислотными огнетушителями.

12. Высота рабочих мест поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

13. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

14. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированных перерывов не должны превышать 2 часа.

15. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного ввода текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных.

16. В случаях возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием персональным компьютером.

17. Работающим с персональным компьютером с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в отдельном помещении (комната психологической разгрузки).

18. Средствами индивидуальной защиты при работе на персональном компьютере является:

- экранный защитный фильтр класса «Полная защита»;
- специальные спектральные очки.

1. Общие требования безопасности перед началом работы

1. Перед началом работы:

- вымыть лицо и руки с мылом;
- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отраженной на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проветривать правильность подключения оборудования к электросети;
- убедиться в наличии защитного заземления и подключения экранного проводника к корпусу процессора;
- протереть специальной салфеткой поверхность экрана;
- убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера;
- проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, подпитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла;

2. В случае отключения электропитания прекратить работу и доложить руководителю. Не пытайтесь самостоятельно выяснить причину, помните, что напряжение может так же неожиданно появиться.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1 По окончании работ соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);
- убедиться, что в дисководах нет дискет;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2 По окончании работ осмотреть и привести в порядок рабочее место.

