

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО

 А.Э. Ляtifова

« 01 » 09 2022г



**ИНСТРУКЦИЯ № 14**  
**ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ**  
**ПК (ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ)**

**I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К работе с персональным компьютером допускаются лица, имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж, а также инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, обучение и проверку знаний на 1 квалификационную группу по электробезопасности.

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

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов

1.3. Работающие с персональным компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего трудового распорядка, требования настоящей Инструкции и Инструкции по эксплуатации правил электро- и пожарной безопасности;
- знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;
- знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.);
- сообщать директору Учреждения обо всех неполадках в работе компьютера;
- знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи;
- знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться;
- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.4. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева. Солнечные лучи не должны падать на экран. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

1.5. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.6. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 – 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 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 и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья;
- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пупитром для документов.

1.7. О каждом несчастном случае в Учреждении пострадавший или очевидец немедленно извещает директора Учреждения.

1.8. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

## **II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1. Подготовить рабочее место.

- 1) Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
- 2) Проверить правильность подключения оборудования к электросети.
- 3) Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
- 4) Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
- 5) Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.2. Проверить правильность установки стола, стула, пупитра, 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.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

3.3. Не оставлять компьютер включенным при уходе с рабочего места. При длительном перерыве в работе компьютер следует обесточить, отсоединив от сети.

3.4. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом директору Учреждения, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.5. Работая, с персональными компьютерами запрещается:

- 1) производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;
- 2) прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- 3) переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- 4) снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств;
- 5) работать на компьютере при снятых кожухах;
- 6) допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- 7) производить самостоятельное вскрытие и ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки;
- 8) отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.6. При работе с текстами на бумаге листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей Инструкции и правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом директору Учреждения. В тех случаях, когда неисправность оборудования представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению действия оборудования, а затем известить об этом директора Учреждения. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.

4.2. Если во время работы произошёл несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, доложить о случившемся директору Учреждения и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.

4.3. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования произвести с помощью выключателей, разъёма штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.

4.4. При возникновении пожара следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (огнетушители) и вызвать пожарную часть.

#### V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Выключить оборудование и привести в порядок рабочее место.

5.2. Тщательно проветрить помещение.

Приложение 1

#### **КОМПЛЕКС РЕКОМЕНДУЕМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ**

**Исходное положение:** сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

**Упражнение первое:** взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

**Упражнение второе:** взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо - вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

**Упражнение третье:** круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, вначале быстро, потом как можно медленнее.

**Упражнение четвертое:** изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.