

СОГЛАСОВАНО:

Председателем Совета трудового коллектива

Н.С. Лошкарева /Н.С. Лошкарева
« 09 » сентября 2011 г.



Утверждаю :

Директор КЦСОН Увинского района

О.В. Наговицина /О.В. Наговицина
« 09 » сентября 2011 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ № 29

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе с компьютером допускаются лица, имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации 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 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 нагрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.3. Работающие с компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, требований 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 руководителю или техническому персоналу 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 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. Рабочая мебель для компьютерной техники 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;

1.6. Женщины со времени установления беременности должны переводиться на работу, не связанную с использованием ПЭВМ, или для них должно быть ограничено время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену), при условии соблюдения соответствующих гигиенических требований.

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. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
- 2.6. Проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, Положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла.

3. ТРЕБОВАНИЕ ОХРАНЫ ТРУДА 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 включиться 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 руководителю или техническому персоналу, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.5. Работающим с компьютерами запрещается:

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

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.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ И ОТДЫХА ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ.

4.1. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за пультом компьютера с другой работой.

4.2. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

При восьмичасовом рабочем дне с использованием компьютера необходимо устанавливать обязательные перерывы:

- 1) для работ по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- 2) для работ по вводу информации - через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью не менее 15 минут каждый или продолжительностью не менее 10 минут через каждый час работы;
- 3) для творческой работы в режиме диалога с компьютером - через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью не менее 20 минут каждый или продолжительностью не менее 15 минут через каждый час работы.

