

	Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»
	ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ
	ИОТ - 39 - 2021

СОГЛАСОВАНО
 Председатель профсоюзного
 комитета СПбГУТ
 «_28_» _октября_2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
 Ректором СПбГУТ
 «_28_» _октября_2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
 ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

ИОТ - 39-2021

Версия 01

Экз. №__

Санкт-Петербург
 2021

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.2. При работе на персональном компьютере на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

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

1.3. Работник обязан:

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

1.3.2. Содержать в чистоте рабочее место.

1.3.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение 1).

1.3.4. Соблюдать меры пожарной безопасности, знать порядок действий при пожаре, уметь применять первичные средства пожаротушения.

1.3.5. Знать приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях.

1.3.6. Сообщать непосредственному руководителю обо всех неисправностях технических средств, отсутствие средств индивидуальной защиты, ухудшение состояния здоровья.

1.3.7. Проходить обучение безопасным методам и приёмам выполнения работ, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

1.4. Требования к персональному компьютеру, помещению, освещённости, микроклимату, уровню шумов и вибрации, электромагнитным полям должны соответствовать требованиям установленных гигиенических нормативов.

1.5. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

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

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

1.8. 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.

1.9. Не допускается установка системного блока в закрытых объёмах мебели, непосредственно на полу, использование для подключения персонального компьютера розетки и удлинителя, не оснащённых заземляющим контактом (шиной).

1.10. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определённым Трудовым кодексом Российской Федерации.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Подготовить рабочее место к работе.

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.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, попитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврикe, 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.

2.8. Включить оборудование персонального компьютера в электрическую сеть соблюдая следующую последовательность: блок питания, периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.), системный блок.

2.9. При обнаружении неисправности обратиться в отдел эксплуатации инфокоммуникационных систем. Устранять неисправность самостоятельно запрещается.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Работник при работе на персональном компьютере обязан:

- соблюдать требования охраны труда, установленные настоящей инструкцией;
- содержать рабочее место в чистоте;
- держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;

3.2. Работнику при работе на персональном компьютере 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 снятом кожухе или боковых крышках;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;
- размещать на системном блоке и периферийных устройствах посторонние предметы, перекрывающие вентиляционные отверстия.

3.3. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления рекомендуется выполнять комплексы упражнений.

4. Требования безопасности 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 непосредственному руководителю и специалистам в отдел эксплуатации инфокоммуникационных систем.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

4.4. При поражении работника электрическим током необходимо по возможности быстро обесточить токоведущий элемент оборудования и освободить работника от контакта с ним. Незамедлительно оказать поражённому первую (доврачебную) медицинскую помощь. Искусственное дыхание, при необходимости, поражённому электрическим током производить вплоть до прибытия врача.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Корректно закрыть все активные задачи с целью недопущения потери информации.

5.2. При наличии дискеты в дисковом диске извлечь её.

5.3. Выключить питание системного блока.

5.4. Выключить питание периферийных устройств.

5.5. Выключить блок питания.

5.6. Привести в порядок рабочее место.

5.7. Сообщить непосредственному руководителю об окончании работ и о замечаниях по работе оборудования.

Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности с персональным компьютером

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: группа А - работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом; группа Б - работа по вводу информации; группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня (по результатам аттестации рабочего места или специальной оценки условий труда).
2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену); для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену); для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).
3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:
 - для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
 - для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
 - для III категории работ - через 1,5 - 2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.
4. При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.