

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, санитарными правилами и нормами СанПиН 2.4.2.2821-10.

1.2. Настоящая инструкция разработана для работников, деятельность которых связана с эксплуатацией персональных компьютеров (ПК); программистов, разрабатывающих программное обеспечение, осуществляющих обработку информации на компьютере.

1.3. Пользователи, не имеющие опыта работы с ПК, перед началом самостоятельной работы на компьютере должны пройти обучение основам использования ПК.

1.4. К самостоятельной работе на ПК допускаются пользователи, имеющие соответствующую профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж по охране труда.

1.5. Повторный инструктаж пользователя проводится не реже одного раза в 6 месяцев. Проведение инструктажей регистрируется в специальном журнале.

1.6. Работа на ПК относится к работам с вредными условиями труда, на которых повышаются тарифные ставки за условия труда. Надбавка за вредность определяется специальной оценкой условий труда и может составлять до 12%.

1.7. Работа на ПК согласно СанПиН 2.4.2.2821-10. сопровождается опасными и вредными производственными факторами:

- повышенная нагрузка на зрение, которая может привести к снижению остроты зрения и заболеваниям глаз;
- возможность поражения электрическим током;
- недостаточная освещенность на рабочем месте;
- электромагнитное излучение монитора;
- ультрафиолетовое излучение монитора;
- электростатический заряд на экране монитора;
- заряженные аэроионы, которые могут образовываться при работе монитора и лазерного принтера;
- шум в помещении;
- неудовлетворительные метеорологические условия на рабочем месте, которые могут вызвать простудные заболевания;
- напряжение внимания и интеллектуальные нагрузки;
- длительная статическая нагрузка и монотонность труда.

1.8. Требования производственной санитарии к рабочему месту пользователя ПК:

- площадь помещения на одного работающего должна составлять 6 м², а объем воздуха — не менее 20 м³;
- нормативная освещенность рабочего места должна составлять 400 лк;
- уровень шума не должен превышать 40 дБА;
- нормативные допустимые параметры микроклимата: температура в помещении — 18-20 °С, влажность 40-60%, потоки воздуха — не более 0,2 м/с.

1.9. В отношении мер электробезопасности ПК относится к электроустановкам с напряжением до 1 кВ. Опасными факторами при работе с ПК является сетевое напряжение (220 В). Во избежание поражения электрическим током запрещается использовать оголенные и неисправные сетевые вилки и розетки, работать на оборудовании со снятыми крышками, работать на неисправном оборудовании. Не следует без необходимости включать и выключать компьютеры. Электротравмы чаще всего возникают при:

- прикосновении к токоведущим частям под напряжением, к поврежденным проводам питания;
- появлении напряжения на частях оборудования (корпусе), которые не должны находиться под напряжением;
- появлении напряжения на отключенных частях, на которых ведется работа, в результате ошибочного включения. При попадании влаги на токоведущие элементы опасное напряжение может появиться и на нетоковедущих частях. Это может произойти при отсыревании оборудования и помещения, при попадании воды и токопроводящих жидкостей на электропроводящие элементы.

Средства защитного отключения обеспечивают автоматическое снятие напряжения питания с установки. Так, автомат электропитания отключает сеть при возникновении замыкания фазы сети на землю.

1.12. Пользователь ПК обязан:

- соблюдать трудовую и производственную дисциплину, Правила внутреннего распорядка школы и данную инструкцию;
- не выполнять распоряжений, если они противоречат требованиям безопасности труда;
- курить только в специально отведенных местах, не употреблять спиртных напитков, наркотиков;
- в случае возникновения или обнаружения неисправностей оборудования немедленно прекратить работу и сообщить руководителю школы; возобновление работы допускается лишь после ликвидации всех неисправностей;
- о нарушениях техники безопасности и случаях травмирования работающих рядом немедленно сообщать руководителю школы.

1.13. Пользователь ПК должен иметь навыки оказания первой помощи при поражении электрическим током, знать место расположения первичных средств пожаротушения и уметь пользоваться ими, знать пути эвакуации людей при аварии и пожаре, знать место расположения аптечки и уметь пользоваться ею.

1.14. В соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить об этом руководителю школы. Каждый несчастный случай должен быть расследован комиссией с оформлением акта.

1.15. Пользователь ПК несет ответственность за нарушение требований данной инструкции, за создание опасного или вредного производственного фактора для других работающих, за повреждение оборудования. Дисциплинарная ответственность применяется в соответствии со ст. 192 ТК РФ, материальная — в соответствии с гл. 3 ТК РФ, уголовная — со ст. 108, 119, 143 УК РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед работой на компьютере пользователь обязан:

- осмотреть и при необходимости привести в порядок рабочее место;
- визуально проверить исправность компьютера, сетевых проводов и розеток сети питания;
- удалить пыль с экрана монитора сухой мягкой тканью;
- о замеченных неисправностях сообщить руководителю школы и к работе не приступать до их устранения.

2.2. Запрещается работать на ПК при обнаружении неисправностей до или после включения в сеть:

- повреждения изоляции сетевых проводов;
- неисправности розеток сети питания;
- протекания крыши, угрозы попадания воды на электропроводку и оборудование; появления мокрых пятен на стенах или потолке помещения;
- возникновения необычного шума при работе компьютера;
- появления запаха гари или озона, дыма или пламени. Если такие неисправности возникли в процессе работы, необходимо немедленно отключить компьютер от сети.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Запрещается нахождение посторонних лиц на рабочем месте.

3.2. Во избежание возникновения пожара запрещается пользоваться электронагревательными приборами, не предусмотренными правилами эксплуатации основного оборудования; запрещается оставлять без присмотра подключенное к электрической сети оборудование.

3.3. Во время работы на ПК пользователям запрещается:

- открывать корпуса компьютеров и мониторов, переключать разъемы устройств, перемещать или поворачивать оборудование, подключать приборы и устройства к компьютерам, пытаться самостоятельно ремонтировать блоки;
- производить частое включение (выключение) питания ПК;
- закрывать вентиляционные отверстия системного блока или монитора ПК, класть одежду и другие предметы на монитор или системный блок, захламлять рабочее место;
- удалять системные файлы и рабочие файлы других пользователей;
- запускать программы, функции которых пользователю неизвестны.

3.4. При работе экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см с учетом размеров символов текста, но не ближе 50 см.

3.5. Мониторы с надписью «Low Radiation» имеют встроенную защиту и не требуют использования защитного экрана. При использовании других мониторов необходимо обратиться к его технической документации. Если защитный экран необходим, то при его установке необходимо обеспечить отсутствие дополнительных бликов и сохранение четкости, яркости и контрастности изображения на мониторе, с тем чтобы не допустить увеличения нагрузки на зрение.

3.6. Длительность работы за компьютером не должна превышать 8 часов в день.

Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

Регламентированные перерывы устанавливаются через каждые 2 часа работы -продолжительностью 20 минут.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения вредного влияния статической нагрузки, предотвращения развития утомления целесообразно выполнять физические упражнения. Упражнения для глаз следует проводить через каждые 20-25 минут работы с ПК. Как правило, при наборе текстовой информации максимально допустимое количество текстовых символов за рабочий день должно составлять 30 000, что приблизительно соответствует 10 страницам печатного текста через полтора интервала.

3.7. Необходимо обеспечивать проветривание помещения через каждый час работы для улучшения качественного состава воздуха. Для повышения влажности воздуха следует проводить влажную уборку помещения ежедневно не реже 2 раз в день.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При перерывах и других нарушениях в подаче электроэнергии компьютер следует выключить. Выключение компьютера обязательно даже в случае отсутствия напряжения в сети питания.

4.2. Признаки отклонения от нормальной работы ПК:
— возникновение необычного шума системного блока или монитора;
— появление запаха гари или озона, возникновение дыма или пламени;
— искажение или исчезновение изображения на мониторе;
— непонятное пользователю неожиданное изменение в работе компьютера.

4.3. Если при выполнении работы пользователь обнаружил неисправность электрооборудования, повреждение проводов питания, неисправность заземления или другие неполадки в работе ПК, он обязан прекратить работу, сообщить об этом лицу, ответственному за безопасное производство работ и руководителю.

Обо всех сбоях в работе оборудования или программного обеспечения необходимо сообщать руководителю.

4.4. При проявлении рези в глазах, ухудшении видимости, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения необходимо покинуть рабочее место и сообщить о происшедшем руководителю.

4.5. В случае поражения электрическим током работающего рядом необходимо немедленно освободить пострадавшего от действия тока и начать оказание первой помощи, используя соответствующие его состоянию способы: при нарушении дыхания — искусственное дыхание, при нарушении сердечной деятельности — непрямой массаж сердца. Для обесточивания оборудования — выключить автомат питания в помещении или рубильник на распределительном щите в коридоре. Доложить о несчастном случае руководителю школы. При необходимости — воспользоваться аптечкой и вызвать «скорую помощь» по телефону 03.

4.6. В случае возникновения пожара — немедленно вызвать пожарную команду, сообщить о пожаре, руководителю школы и приступить к ликвидации очагов возгорания имеющимися средствами, предварительно обесточив помещение выключением автомата питания в помещении или рубильника в коридоре. Лицам, не участвующим в тушении пожара, следует покинуть помещение. При сильном задымлении помещения необходимо закрыть дыхательные пути влажной тканью и выйти из помещения по эвакуационным путям.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы свои рабочие файлы пользователь должен копировать на личные магнитные носители (дискеты), обеспечивая таким

образом дублирование информации с учетом возможности сбоев в работе ПК и других случаев утраты данных на винчестере компьютера. Ответственную информацию надлежит хранить в трех экземплярах и более в разных местах.

5.2. В конце рабочего дня следует привести в порядок рабочее место: компьютер нужно выключить, убрать с рабочего стола всю документацию.

5.3. Обо всех замечаниях, отклонениях в работе оборудования необходимо сообщить руководителю школы.

Приложение к инструкции Упражнения для снятия зрительного утомления

Общие правила для выполнения упражнений:

- сидите прямо, свободно, не напрягаясь;
- расслабьте плечи и опустите их;
- снимите очки, если вы их носите;
- следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
- сосредоточьте внимание на глазах;
- после выполнения упражнений потянитесь, зевните и поморгайте.

1. Напряжение и расслабление мышц глаз. Закройте глаза, сильно напрягите мышцы век, затем откройте глаза, расслабив мышцы. Посмотрите вдаль.

2. Фокусировка глаз. Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас. Упражнение выполняйте медленно.

3. Ступенчатая фокусировка глаз. Направьте взгляд вдаль, поэтапно перемещая его от близко расположенного предмета к более удаленному, затем к предмету, расположенному еще дальше и, наконец, к совсем далекому. Не торопитесь, давая возможность глазам «навести резкость». Когда вы взглядом достигнете дальнего предмета, задержите на нем внимание на несколько секунд и затем перемещайте взгляд обратно.

4. Перемещение взгляда. Сядьте поудобнее, расслабьтесь. При выполнении упражнения голова остается неподвижной:

- глубоко вздохнув, посмотрите как можно выше вверх, посмотрите вниз, посмотрите вдаль;
- глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево, медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо, посмотрите вдаль;
- глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево вверх, медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз, и еще раз — вправо-вверх и влево-вниз, посмотрите вдаль. Действия повторяйте 3-4 раза. По окончании упражнений несколько раз моргните.

5. Вращение глазами:

- вдыхая, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке;
- медленно выдыхая, делайте эти же движения против часовой стрелки;
- посмотрите вдаль.

Упражнения в каждом направлении повторяйте по 3-4 раза.

6. Взгляд на кончик носа:

- глубоко вздохнув, посмотрите на кончик носа;
- медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный

вдали;

— закройте глаза. Повторите упражнение 3-4 раза

7. Снятие усталости с выдохом. Это упражнение можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость или раздражительность.

Выполнение:

— дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергии проходит через тело, достигая головы и глаз;

— энергично потрите ладони одна о другую, чтобы разогреть их;

— поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг);

— расслабьте плечи, не поднимайте их вверх;

— закройте глаза и прикройте их ладонями крест накрест (внизу левую ладонь, на нее правую), ладони не должны давить на глаза;

— следите за дыханием: дышите глубоко и ровно; пусть выдыхаемый воздух уносит усталость и мышечное напряжение; внимание сосредоточьте на глазах.