


СОГЛАСОВАНО:


Председатель представительного  
органа работников

  
\_\_\_\_\_ О.Ю.Ивченко

Протокол общего собрания  
трудоового коллектива  
№ 6 от 01.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ЦППМиСП № 7  
«Способный ребенок»

  
\_\_\_\_\_ Н.И.Жилинская  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 01.08.2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда  
при работе с персональным компьютером**

ИОТ – 028 – 22

г. Красноярск  
2022 г.

## 1. Общие требования охраны труда

1. Настоящая инструкция по охране труда для работы на персональном компьютере в МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 7 «Способный ребенок» (далее – Центр) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил инструкций по охране труда», действующим с 1 марта 2022 года, Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организация воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативные требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

2. Данная инструкция по охране труда для работы на персональном компьютере, устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы пользователя персонального компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы с ПК. Инструкция разработана с целью безопасности труда, сохранению жизни и здоровья пользователя персонального компьютера.

3. Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции специалистов Центра, вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы на персональном компьютере; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций.

4. К работе на персональном компьютере допускаются лица, имеющие соответствующее образование и подготовку по специальности, обладающие теоретическими знаниями и профессиональными навыками в соответствии с требованиями действующих нормативных правовых актов, не имеющие противопоказаний к работе по данной должности по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и инструктаж по охране труда на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, при необходимости стажировку на рабочем месте. Специалисты Центра допускаются к работе только после прохождения ими вводного инструктажа по мерам пожарной безопасности.

5. При эксплуатации персонального компьютера на специалиста Центра 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.

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

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

8. Монитор персонального компьютера должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз специалиста и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

9. 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 пулпитром для документов.

10. Специалист Центра обязан:

– выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;

– содержать в чистоте рабочее место;

– соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (рациональный режим труда и отдыха предусматривает соблюдение перерывов и активное их проведение);

– соблюдать утвержденные в Центре правила внутреннего трудового распорядка;

– не допускать нарушений требований безопасности труда и правил пожарной безопасности;

– знать опасные и вредные производственные факторы, проявляющиеся на его рабочем месте;

– использовать оборудование строго в соответствии с инструкциями заводоизготовителей;

– соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы при выполнении работы;

– хранить и принимать пищу только в установленных и специально оборудованных местах;

– при необходимости использовать специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты (данной категории специалистов специальная одежда, специальная обувь и другие средства индивидуальной защиты не выдаются);

– немедленно сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в администрации, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении профессионального заболевания (отравления), о случаях травмирования работника и неисправности оборудования;

– уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим при несчастных случаях;

– знать номера телефонов для вызова экстренных служб (пожарной службы, скорой медицинской помощи, аварийной газовой службы и так далее) и срочного информирования непосредственного руководителя, место хранения аптечки, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;

– соблюдать правила охраны труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на специалиста в процессе работы, а также профессиональных рисков и опасностей, включая:

- нервно-психические перегрузки;

- повышенные зрительные нагрузки при работе в течение длительного времени за компьютером и с бумажными документами;

- биологические факторы (опасность заражения при контакте с инфекционными больными);

- повышенное содержание в воздухе патогенной микрофлоры, особенно зимой при повышенной температуре в помещении, плохом проветривании, пониженной

влажности и нарушении аэроионного состава воздуха;

- возможный контакт с аллергенами);
- другие опасные и вредные производственные факторы, связанные со спецификой трудовой деятельности и профилем организации, используемыми в работе оборудованием, инструментами и материалами;

11. Употребление алкогольных напитков на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

12. В соответствии с действующим законодательством специалисты Центра несут ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции, производственный травматизм и аварии, происшедшие по их вине.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

1. Осмотреть рабочее место. Убрать лишние предметы.

2. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места, угол наклона монитора, 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.

3. Проверить:

- рабочее место на соответствие требованиям безопасности;
- исправность применяемого оборудования;
- исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- исправность защитного заземления системного блока, монитора, исправность вентиляции;

- исправность местного освещения;
- качество используемых материалов;
- правильность подключения оборудования к электросети;
- наличие предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков);
- пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
- наличие средств пожаротушения;

4. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

5. При необходимости осмотреть и подготовить к работе специальную одежду и средства индивидуальной защиты.

6. Обнаруженные перед началом работы нарушения требований безопасности устранить собственными силами, а при невозможности сделать это самостоятельно - сообщить об этом непосредственному руководителю, а также инженеру-электронике для принятия соответствующих мер. До устранения неполадок к работе не приступать.

7. Самостоятельное устранение нарушений требований безопасности труда, особенно связанное с ремонтом и наладкой оборудования, производится только при наличии соответствующей подготовки и допуска к подобным видам работ при условии соблюдения правил безопасности труда.

## **3. Требования охраны труда во время работы**

1. Применять способы и приемы безопасного выполнения работ. Соблюдать требования безопасности и правила эксплуатации оборудования, использования инструментов и материалов, изложенные в технических паспортах, эксплуатационной, ремонтной и иной документации, разработанной организациями-изготовителями.

2. Для предотвращения аварийных ситуаций и производственных травм запрещается:

- эксплуатировать электропровода и кабели с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия;

- пользоваться розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями с повреждениями;

- использовать нестандартные (самодельные) удлинители для питания электроприборов, а также использовать некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- загоразивать заднюю стенку системного блока или ставить его вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву;
- 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 снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3. Во время работы не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов. Сидеть за рабочим столом следует прямо, свободно, не напрягаясь.

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

5. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

6. Постоянно следить за исправностью оборудования, инструментов, включающих и выключающих устройств, сигнализации, электропроводки, штепсельных вилок, розеток и заземления.

7. При необходимости использовать специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. При возникновении в рабочей зоне опасных условий труда (появление запаха гари и дыма, повышенное тепловыделение от оборудования, повышенный уровень шума при его работе, неисправность заземления, загорание материалов и оборудования, прекращение подачи электроэнергии и тому подобное) немедленно прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о происшедшем непосредственному руководству, при необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

2. При пожаре, задымлении помещения необходимо немедленно организовать эвакуацию людей из помещения в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

3. В случае возгорания или пожара немедленно вызвать пожарную команду, проинформировать своего непосредственного руководителя и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения. При загорании электросетей и электрооборудования необходимо их обесточить.

4. При несчастном случае (при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья) оказать первую медицинскую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме, отравлении) доложить своему непосредственному руководителю.

#### **5. Требования охраны труда по окончании работы**

1. Отключить и обесточить питание персонального компьютера.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Чистку персонального компьютера от пыли необходимо производить только

после его отключения от сети.

4. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5. Сообщить своему непосредственному руководителю, а при необходимости – инженеру-электронике о выявленных во время работы неполадках и неисправностях оборудования и других факторах, влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

Инструкцию разработал:  
Специалист по охране труда

Кубашева Т.А.