N 5.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 4»
Камышловского городского округа

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 4» КГО
_____ /Н.А.Сенцова/
«28» марта 2014г.

Введено в действие с 01.04.2014г.
Приказ № 30 от 28.03.2014 г.

Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером (ИОТ-01-38/2014-12)

1.Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе на персональных компьютерах (далее – ПК) допускаются работники:
- не имеющие медицинских противопоказаний;
- прошедшие обязательный при приёме на работу и 1 раз в два года периодический медицинский осмотр в соответствии с Порядком проведения обязательных медицинских осмотров работников;
- прошедшие инструктаж по вопросам охраны труда;
- имеющие квалификационную группу по электробезопасности не ниже 1.

Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ на ПК не допускаются.

1.2. Работа операторов ЭВМ относится к категории работ с вредными и опасными условиями труда.

В процессе работы на ПК при определённых условиях на работающего могут оказывать воздействие следующие опасные и вредные производственные факторы:

физические:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело работающего;
- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни рентгеновского излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенные уровни инфракрасного излучения;
- повышенные уровни статического электричества;
- повышенные уровни запыленности рабочей зоны;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная влажность воздуха рабочей зоны;
- повышенная или пониженная подвижность воздуха рабочей зоны;

- повышенный или пониженный уровень освещенности рабочей зоны;
- повышенный уровень прямой и отраженной блескости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- повышенная или пониженная яркость светового изображения;
- повышенный уровень пульсаций светового потока.

химические:

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны окиси углерода, озона, аммиака,
фенола, формальдегида, полихлорированных дифенилов.

биологические:

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов;

психофизиологические:

- напряжение зрения;
- напряжение памяти;
- напряжение внимания;
- длительное статическое напряжение;
- большой объем информации, обрабатываемый в единицу времени;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда;
- нерациональная организация рабочего места.

1.3. Организация рабочего места с ПК должна учитывать требования безопасности, удобство положения, движения и действия работника.

1.4. Рабочий стол должен иметь достаточный размер для рационального размещения монитора (дисплея), клавиатуры, другого используемого оборудования и документов, поверхность, обладающая низкой отражающей способностью.

Для исключения воздействия повышенных уровней электромагнитных излучений расстояние между экраном монитора и работником должно составлять не менее 500 мм (оптимальное 600-700 мм).

Рабочий стул (кресло) должен быть устойчивым, место сидения должно регулироваться по высоте, а спинка сиденья – по высоте, углам наклона, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья. Регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

Для тех, кому это удобно, предусматривается подставка для ног.

1.5. Рабочее место размещается таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку (желательно слева).

Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении применяются регулируемые жалюзи, плотные шторы.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа для документа должна составлять 300-500 люкс.

1.6. Для снижения напряженности электростатического поля при необходимости применяются экранные защитные фильтры. При эксплуатации защитный фильтр должен быть плотно установлен на экране монитора и заземлен.

1.7. Для обеспечения оптимальных параметров микроклимата проводится регулярное в течение рабочего дня проветривание и ежедневная влажная уборка помещений, использоваться увлажнители воздуха.

1.8. Работники при работе с ПК обеспечиваются средствами индивидуальной защиты в соответствии с типовыми отраслевыми нормами.

1.9. Работающие на ПК обязаны:

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством;
- соблюдать правила внутреннего распорядка, трудовую дисциплину;
- выполнять требования охраны труда;
- выполнять требования правил личной гигиены;

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- уметь пользоваться углекислотным огнетушителем;
- уметь применять первичные средства пожаротушения;
- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях;
- о неисправностях оборудования и других замечаниях по работе с ПК сообщить своему непосредственному руководителю или лицам, осуществляющим техническое обслуживание оборудования.

1.10. В случае недомогания или ухудшения состояния здоровья работающий должен сообщить об этом своему непосредственному, а в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, при необходимости обратиться к врачу.

1.11. О любых фактах травмировании работающих незамедлительно сообщает своему непосредственному руководителю, а при его отсутствии – любому должностному лицу.

1.12. При несчастном случае работающий принимает меры по оказанию помощи потерпевшему и предотвращению травмировании других работников.

1.13. Продолжительность работы на ПК определяется видом и категорией трудовой деятельности.

1.14. Для обеспечения оптимальной работоспособности на протяжении рабочей смены устанавливаются регламентированные перерывы.

1.15. Площадь на одно рабочее место с ПК для взрослых пользователей должна составлять не менее 6,0 $м^2$, а объем – не менее 20,0 $м^3$.

1.16. За невыполнение требований инструкции работник несет персональную ответственность согласно трудовому распорядку и действующему законодательству РФ.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы с ПК работник обязан:

2.1.1. проветрить рабочее помещение;

2.1.2. проверить:
- устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
- отсутствие видимых повреждений оборудования, дискет в дисководе системного блока;
- исправность и целостность питающихся и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);
- исправность мебели;

2.1.3. отрегулировать:
- положение стола, стула (кресла), подставки для ног, клавиатуры, экрана монитора;
- освещенность на рабочем месте. При необходимости включить местное освещение;

2.1.4. протереть поверхность экрана монитора, защитного фильтра (при его наличии) сухой тканевой салфеткой;

2.1.5. убедится в отсутствии отражений на экране монитора, встречного светового потока;

2.1.6. включить оборудование ПК в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность:
- стабилизатор напряжения (если он используется),
- блок бесперебойного питания,
- периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и другие устройства),
- системный блок.

2.2. Запрещается приступать к работе при:
2.3.1. выраженном дрожании изображения на мониторе;
2.3.2. обнаружении неисправности оборудования;
2.3.3. при поврежденных кабелях электропитания;
2.3.4. отсутствие или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования;
2.3.5. при отсутствии в рабочем помещении углекислотного огнетушителя и аптечки первой помощи.

3. Требования безопасности при выполнении работы

3.1. Работающий на ПК обязан:
3.1.1. выполнять только ту работу, которая ему поручена и по которой он проинструктирован по охране труда;
3.1.2. соблюдать требования охраны труда, установленные настоящей Инструкцией;
3.1.3. содержать свое рабочее место в порядке и чистоте в течение всего рабочего дня;
3.1.4. держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;
3.1.5. выполнять санитарные требования и нормы, соблюдать режим работы и отдыха, в
установленные перерывы выполнять физкультурные упражнения для глаз, шеи,
туловища, ног;
3.1.6. соблюдать рекомендуемое расстояние от экрана монитора до глаз (60 – 70 см);
3.1.7. пользоваться дополнительными приспособлениями для создания удобств в работе: подставка для ног, пюпитр для документов, светильник местного освещения и т.п.;
3.1.8. следить за соблюдением температурно-влажностного режима, регулярно
проветривать рабочее помещение;
3.1.9. при работе с текстовой информацией предпочтение отдавать наиболее
физиологически оптимальному режиму представления черных символов на белом фоне;
3.1.10. не допускать нахождения вблизи ПК других работников, не связанных с
выполнением работы.
3.2. При работе на ПК работающий использует перерывы в работе, продолжительность
и время предоставление, которых устанавливается нанимателем в зависимости от вида
и категории трудовой деятельности.
График предоставления перерывов и их продолжительность вывешивается в
рабочем помещении.
3.3. Продолжительность непрерывной работы на ПК не должна превышать 2 часа.
3.4. Не следует оставлять оборудование включенным без наблюдения. При необходимости
прекращения на некоторое время работы корректно закрываются все активные задачи и
оборудование выключается.
3.5. При работе с ПК не разрешается:

3.5.1. прикасаться одновременно к экрану монитора и клавиатуре;
3.5.2. прикасаться к задней стенке системного блока (процессора) при включенном питании;
3.5.3. производить какие-либо переключения при включенном питании;
3.5.4. загромождать верхние панели устройств ненужными бумагами и посторонними предметами;
3.5.5. допускать захламленность рабочего места бумагой (в целях недопущения накапливания органической пыли);
3.5.6. производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
3.5.7. допускать попадания влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
3.5.8. проводить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
3.5.9. курить на рабочем месте.
3.6. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного ввода текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных.

4. Требования безопасности в аварийной ситуациях

4.1. Работающий с персональным компьютером обязан:
4.1.1.при обнаружении обрыва проводов питания, заземления и других повреждений электрооборудования, появлении запаха гари, возникновении необычного шума немедленно отключить питание и сообщить о случившемся непосредственному руководителю или лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования;
4.1.2.в случае сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения пригласить соответствующих специалистов для устранения неполадок;
4.1.3.при возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага возгорания с помощью углекислотного огнетушителя, сообщить о происшедшем своему руководителю;
4.1.4.при поражении работника электрическим током немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказывать потерпевшему первую помощь;
4.1.5.при появлении боли в пальцах, кистях рук, рези в глазах, усилении сердцебиения и др. прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о недомогании своему непосредственному руководителю и, при необходимости, обратиться к врачу.
4.2. В случае возникновения у работающего зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, режимов работы и отдыха следует применять индивидуальную коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену длительности на другую, не связанную с использованием ПК.

5. Требования безопасности после окончания работы

5.1. По окончании работы работающий обязан:
5.1.1.произвести закрытие всех активных задач;
5.1.2.извлечь дискету из дисковода;
5.1.3.выключить питание системного блока (процессора);
5.1.4.выключить питание всех периферийных устройств;

5.1.5.отключить блок питания;
5.1.6.осмотреть и привести в порядок рабочее место;
5.1.7.закрыть клавиатуру крышкой (это предотвратит попадание пыли);
5.1.8.снять халат, вымыть с мылом руки и лицо;
5.1.9.сообщить о неисправностях и замечаниях в процессе работы, своему непосредственному руководителю.
5.2. При уходе с работы закрыть окна, выключить освещение в рабочем помещении.
5.3. В конце рабочего дня и во время регламентированных перерывов работающим с ПК с высоким уровнем напряженности труда показана психологическая разгрузка в специально оборудованном помещении (комната психологической разгрузки).

Заведующий МАДОУ

«Центр развития ребёнка-детский сад №4» _____/Н.А.Сенцова/