

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома
работников КемГУ


М.Т. Шулбаева
« 22 » сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор КемГУ


А.Ю. Просеков



« 22 » сентября 2022 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ-150-КГУ-22

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К самостоятельной работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и проверку знаний требований охраны труда.

1.2. При работе на персональном компьютере работник обязан:

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

1.2.2. Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и режим труда и отдыха.

1.2.3. Проходить обучение безопасным методом и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

1.2.4. Проходить обязательные периодические медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя.

1.2.5. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях.

1.2.6. Уметь применять первичные средства пожаротушения.

1.3. Во время работы на ПК на работника могут влиять следующие опасные и вредные факторы:

- Повышенный уровень электромагнитных излучения;
- Повышенный уровень статического электричества;
- Перенапряжения зрительных анализаторов;
- Недостаточная освещенность рабочего места.

1.4. Площадь на одно рабочее место пользователей ПК с монитором на базе электронно-лучевой трубки должна составлять не менее 6 м^2 , а с жидкокристаллическим или плазменным монитором – $4,5\text{ м}^2$.

1.5. Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.6. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного монитора до другого было не менее 2 метров, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов – не менее 1,2 метров.

1.7. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.8. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева

1.9. Искусственное освещение в помещениях с ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять систему комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

1.10. В помещениях и на рабочем месте необходимо поддерживать чистоту и порядок, проводить систематическое проветривания.

1.11. Обо всех выявляемых во время работы неисправностях оборудования необходимо доложить руководителю; в случае аварии необходимо остановить работу до устранения аварийных обстоятельств.

1.12. При возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем непосредственному руководителю любым доступным для этого способом.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством РФ и с правилами

внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
- 2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
- 2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, 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. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.
- 3.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.
- 3.3. Не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).
- 3.4. Во время работы не допускается:
 - прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
 - прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
 - производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
 - работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;
 - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
 - касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;
 - включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
 - вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;
 - использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей;
 - оставлять включенными электроприборы;
 - работать при недостаточной освещенности рабочего места.
- 3.5. Не допускается:

- использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование;
- вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки;
- хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест.

3.6. Работнику при работе на ПК 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 снятых кожных;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держать за шнур.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При работе на персональном компьютере работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

4.4. При возникновении пожара, задымления:

4.4.1. Немедленно сообщить по телефону «01» или с сот. «112» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны..

4.4.2. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.

4.4.3. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ

5.1. Закрывать все активные задачи на компьютере.

5.2. Выключить питание всех периферийных устройств.

5.3. Отключить питание компьютера.

5.4. Привести в порядок рабочее место.

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

Начальник отдела ОТ УРП



Н.Н. Габерман