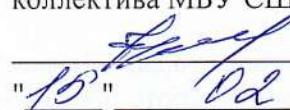
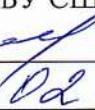


Согласованно:

Представитель трудового
коллектива МБУ СШ "Электрон"
 А.Е.Фролов
"15"  2022г.

Утверждаю:

И.о. директора МБУ СШ "Электрон"
 С.В.Поволяко
Приказ №  от "15"  2022г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРАХ
(ПК)**

(наименование профессии, должности или вида работ)

ИОТ - 

(обозначение)

1. Общие требования

1.1. Работающие на персональном компьютере (ПК) должны соблюдать требования общей и настоящей инструкции по охране труда.

1.2. Работники, выполняющие работу на ПК (наборщики, операторы, программисты, верстальщики, художники и другие пользователи ПК), допускаются к работе после обучения и инструктажа по охране труда на рабочем месте. Повторный инструктаж на рабочем месте проводится не реже чем один раз в 6 мес.

1.3. Все пользователи ПК в соответствии с Порядком проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 трудового Кодекса РФ, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работами, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры утвержден Приказом Минздрава РФ от 28 января 2021 г. N 29н. должны проходить предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические не реже чем один раз в 2 года.

1.4. Персональные компьютеры должны быть снабжены элементами защитного заземления (зануления), присоединяемыми к общей сети заземления (зануления), через штепсельные разъемы с заземляющими контактами.

1.5. Рабочее место и оборудование следует содержать в чистоте и порядке.

1.6. Курить на рабочем месте запрещается. Разрешается курить только в специально отведенных для этих целей местах "место для курения".

1.7. Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее $6,0\text{ м}^2$, а объем - не менее $20,0\text{ м}^3$.

1.8. Рабочие места работающих на ПК должны соответствовать требованиям ГОСТ 12.2.032-78 "ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования".

1.9. Экран монитора ПК располагают в плоскости, перпендикулярной нормальной линии зрения пользователя ПК. Пульт с клавиатурой и экран (монитор) должны быть разъемными и установлены исходя из индивидуальных особенностей каждого работающего.

1.10. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования.

1.11. Рабочая поверхность стола должна находиться на высоте 700-750 мм. Ширина стола - не менее 500 мм. Высота рабочей поверхности стула должна регулироваться и составлять 400-430 мм.

1.12. Подставка для ног должна иметь наклонную поверхность и соответствовать следующим габаритам: высота переднего края - 50 мм, заднего - 150 мм, ширина - 300 мм,

глубина - 400 мм.

1.13. Для нормальной рабочей позы работающего на ПК следует правильно и взаимно расположить высоту сиденья стула и угол наклона клавиатуры. Угол наклона клавиатуры должен составлять 5-15 градусов по отношению к горизонтальной поверхности. Зона оптимального расстояния от глаз работника до экрана монитора ПК должна составлять 45-55 см.

1.14. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение. Светильники общего освещения должны быть с отраженным или рассеивающим светораспределением.

1.15. Оконные проемы должны быть оборудованы солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и т.п.). Не следует загромождать оконные проемы комнатными цветами.

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

1.17. Общее освещение на рабочих местах должно быть не ниже 300 лк.

1.18 Для дополнительного освещения могут применяться светильники местного освещения. Местное освещение не должно давать бликов на поверхности экрана монитора и увеличивает освещенность оригинала на 300 лк (комбинированное освещение 500-600 лк)

1.19. Рабочее место с ПК должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром.

1.20. Помещения с ПК не должны располагаться по соседству с шумными производственными участками.

Уровень шума на рабочих местах не должны превышать 50 дБ "А".

Для уменьшения шума потолок и стены могут быть облицованы звукопоглощающими материалами.

1.22. Напряженность электромагнитного поля по электрической составляющей (на расстоянии 50 см от монитора) должна составлять - не более 10 В/м, по магнитной составляющей - не более 0,3 А/м.

2. Перед началом работы

2.1. Надеть халат, застегнуть его на все пуговицы.

2.2. Проверить и отрегулировать освещение рабочего места.

2.3. Приготовить к работе все приспособления и устройства. Подготовить стул для работы по своему росту для обеспечения оптимальной позы.

2.4. Проверить исправность ПК, процессора и выводного устройства, надежность

заземления.

2.5. О всех замеченных неполадках сообщить администрации.

3. Во время работы

3.1. Выполнять только порученную администрацией работу.

3.2. Не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов.

3.3. Не следует располагать экран по отношению к работнику ближе, чем на 50 см.

3.4. Сидеть за ПК следует прямо, свободно и не напрягаясь. Для удобства следует использовать подставку для ног.

3.5. В процессе работы на ПК необходимо соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от вида работ (набор, правка, верстка, программирование), сложности набора текста (на русском, европейских, арабском языках, формулы, таблицы и т.д.).

3.6. Режим труда и отдыха следует устанавливать в соответствии с разделом 6 (таблица 11) "Правил по охране труда для издательств" (ПОТ РО 29-002-94) и разделом 9.1 (приложение 15) СанПиН 2.2.2.542-96* "Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы".

* Действуют СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, здесь и далее по тексту. - Примечание изготовителя базы данных.

3.7. Регламентированные перерывы следует заполнять комплексами упражнений для глаз, упражнениями и массажем для снятия утомления с плечевого пояса и кистей рук (приложение 16-18 СанПиН 2.2.2.542-96 и приложение 4 "Правил по охране труда для издательств").

3.8. Продолжительность работы на ПК без перерывов не должна превышать 2 часов.

4. В аварийных ситуациях

4.1. При неисправности оборудования его немедленно отключить от электросети и вызвать наладчика (инженера-электронщика).

4.2. При задымлении и пожаре сообщить администрации или в городскую пожарную охрану. При необходимости покинуть помещение.

4.3. При травмах следует об этом сообщить администрации и оказать первую медицинскую помощь пострадавшим.

5. По окончании работы