СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной профсоюзной организации профкома

_____Н.Л. Афонин
« 07 » января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор ПРОО «Социальная станция»

_____ Л.Н. Ушакова
« 07 » января 2020 г.

М.п.

Инструкция
по охране труда при работе с персональным компьютером

01-02-2020

1. Общие требования инструкции по охране труда при работе с компьютером

1.1. К самостоятельной работе на персональных компьютерах (ПЭВМ) допускаются лица, достигшие 18 летнего возраста, знающие данную *инструкцию по охране труда при работе с персональным компьютером*, которые прошли медицинский осмотр, инструктаж по охране труда, обучение по специальной программе.

1.2. Во время работы на ПЭВМ и других устройствах на работника могут влиять следующие опасные и вредные факторы:

- Электрический ток;
- Излучение;
- Перенапряжение зрения во время работы с электронными устройствами, особенно при нерациональном размещении экрана по отношению к глазам.

1.3. Осветительные установки должны обеспечивать равномерное освещение и не должны образовывать ослепляющих отблесков на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея по направлению глаз оператора.

1.4. Дисплеи должны размещаться при однорядном их расположении на расстоянии не меньше 1м от стены; расстояние между рабочими местами должно быть не менее 1,5 м. Запрещается устанавливать дисплеи экранами друг против друга.

1.5. Угол наклона экрана дисплея по отношению к вертикали должен составлять 10-15 градусов, а расстояние до экрана - 400-500 мм.

1.6. В помещениях и на рабочем месте необходимо поддерживать чистоту и порядок, проводить систематическое проветривание.

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

1.8. О каждом несчастном случае очевидец, работник, который его обнаружил, или сам потерпевший должны доложить непосредственно руководителю работ и принять меры по оказанию медицинской помощи.

1.9. Руководители, которые не обеспечили соблюдение требований данной инструкции по технике безопасности при работе на компьютере (ЭВМ), а также лица, которые допустили нарушения этих требований привлекаются к ответственности согласно с действующим законодательством.

2. **Требования безопасности перед началом работы с компьютером**

2.1. Проверить наличие и надёжность защитного заземления оборудования.

2.2. Проверить состояние электрического шнура и вилки.

2.3. Проверить исправность выключателей и других органов управления ПЭВМ.

2.4. Проверить наличие и состояние защитного экрана на дисплее.

2.5. При выявлении любых неисправностей, ПЭВМ не включать и немедленно поставить в известность руководителя об этом.

3. **Требования безопасности во время работы с персональным компьютером**

3.1. Выполняйте только ту работу, которая входит в обязанности работника.

3.2. Включайте и выключайте ПЭВМ только выключателями, запрещается проводить отключение вытаскиванием вилки из розетки.

3.3. Запрещается оператору снимать защитные устройства с оборудования и работать без них.

3.4. Не допускать к ПЭВМ посторонних лиц, которые не берут участие в работе.

3.5. Запрещается перемещать и переносить блоки, оборудование, которое находится под напряжением.

3.6. Запрещается поправлять и заправлять красящую ленту на принтере во время работы.

3.7. Не курить на рабочем месте.

3.8. Строго выполнять *инструкцию по охране труда при работе с компьютером (ЭВМ)*, общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.

3.9. Самостоятельно разбирать и проводить ремонт электронной и электронно-механической части ПЭВМ категорически запрещается. Эти работы может выполнять только специалист по техническому обслуживанию ПЭВМ.

3.10. ПЭВМ необходимо использовать в строгом соответствии с эксплуатационной документацией к ней.

3.11. Во время выполнения работы на компьютере необходимо быть внимательным, не обращать внимание на посторонние вещи.

4. Требования безопасности после окончания работы с компьютером

4.1. Отключить ПЭВМ от электросети, для чего необходимо отключить тумблеры, а потом вытащить штепсельную вилку из розетки.

4.2. Протереть внешнюю поверхность ПЭВМ чистой влажной тканью. При этом не допускайте использование растворителей, одеколона, препаратов в аэрозольной упаковке.

4.3. Убрать рабочее место.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях при работе с компьютером

5.1. При появлении непривычного звука, запаха палёного, непроизвольного отключения компьютера немедленно остановить работу и поставить в известность руководителя.

6. Режим труда и отдыха при работе на компьютере

6.1. При работе на персональном компьютере Необходимо чётко выполнять установленный режим труда и отдыха, который учитывает функциональное напряжение труда, динамику систем организма и работоспособности и предполагает обязательное выполнение регламентированных перерывов.

6.2. В режиме работы за компьютером должны быть перерывы через каждый час работы на 5-10 минут, а через 2 часа - на 15 минут.

6.3. Количество знаков, которые отрабатываются, не должны превышать 30-ти тысяч за 4 часа работы на компьютере.

6.4. Во время работы с текстовой информацией (в режиме введения данных, редактирования текста или чтения с экрана монитора) наиболее физиологическим является использование чёрных знаков на светлом фоне.

С инструкцией ознакомлен (а), второй экземпляр получил(а)

«07» января 2020 г. _____ (Дрожин Н.Л.)

«07» января 2020 г. _____ (Ушакова Л.Н.)

«07» января 2020 г. _____ (Александрова М.Н.)

«07» января 2020 г. _____ (Осипова А.В.)

«07» января 2020 г. _____ (Толкачева И. А.)