

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Радужненская детская школа искусств»
МБУДО «Радужненская ДШИ»**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», действующим с 1 марта 2022 года.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета

Белова

О.В. Белова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Радужненская ДШИ»

Калинина

Е.Н. Калинина

«12» января 2022.

2022.

Среди обязанностей и ответственности работника в части соблюдения требований охраны труда, установленных настоящей инструкцией, в соответствии с частью 2 статьи 3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и установленными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производственной персонализации компьютеров.

1.2. Данные инструкции **ИНСТРУКЦИЯ работе на персональном компьютере
по охране труда при работе на персональном компьютере
ИОТ – 003–2022**

начало работы в режиме пользователя (оператора) персонального компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях определяет безопасные методы и приемы работы с ПК. Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда с сохранением жизни и здоровья пользователя персонального компьютера.

1.3. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, которые:

- не имеют каких-либо медицинских противопоказаний для работы на персональном компьютере;
- прошли заводской инструктаж и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный руководителем Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей); обучение по охране труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев;
- ознакомились с настоящей инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере.

1.4. Сотрудник, осуществляющий выполнения работ на персональном компьютере, должен иметь I квалификационную группу допуска по электробезопасности.

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда», действующим с 1 марта 2022 года; Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 2 декабря 2020 года №40 «Об утверждении СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производителей персональных компьютеров.
- 1.2. Данная инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ПК) устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы пользователя компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы с ПК. Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда с сохранения жизни и здоровья пользователя персонального компьютера.
- 1.3. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, которые:
 - не имеют каких-либо медицинских противопоказаний для работы на персональном компьютере;
 - прошли вводный инструктаж и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный руководителем Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), обучение по охране труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев;
 - ознакомились с настоящей инструкцией по охране труда при работе с персональным компьютером.
- 1.4. Сотрудник, осуществляющий выполнение работ на персональном компьютере, должен иметь I квалификационную группу допуска по электробезопасности.

- 1.5. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать на пользователя при работе с персональным компьютером, отсутствуют.
- 1.6. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе с ПК:
 - нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места;
 - зрительное утомление при длительной работе с персональным компьютером;
 - снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на пользователя электромагнитного излучения;
 - поражение электрическим током при использовании неисправного персонального компьютера;
 - повышенный уровень статического электричества;
 - статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;
 - динамические локальные перезагрузки мышц кистей рук;
 - монотонность труда.
- 1.7. В целях соблюдения требований охраны труда при работе на персональном компьютере необходимо:
 - знать и соблюдать требования электро- и пожаробезопасности, охраны труда и производственной санитарии при выполнении работ на персональном компьютере;
 - соблюдать правила личной гигиены;
 - знать способы рациональной организации рабочего места;
 - иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на компьютере, знать основные способы защиты от их воздействия;
 - пользоваться персональным компьютером (ноутбуком) согласно инструкции по эксплуатации производителя;
 - знать порядок действий при поломке, возгорании компьютера, сигналы оповещения о пожаре;
 - уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
 - знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
 - выполнять режим рабочего времени и времени отдыха;
 - при совместном использовании персонального компьютера (ноутбука) и принтера соблюдать инструкцию по охране труда при работе на принтере;

- при совместном использовании персонального компьютера (ноутбука) и МФУ соблюдать инструкцию по охране труда при работе на ксероксе.
- 1.8. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности персонального компьютера, кабеля питания сообщить непосредственному руководителю и не использовать в работе до полного устранения всех выявленных недостатков и получения разрешения.
- 1.9. Запрещается выполнять работу на персональном компьютере, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.
- 1.10. Сотрудник, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (ПК), рассматривается, как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечен к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда; если нарушение повлекло материальный ущерб – к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

- 2.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение и помещении, в котором находится персональный компьютер (ноутбук), убедиться в исправности электрооборудования:
- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;
 - уровень искусственной освещенности в помещении должен составлять 300 люкс, на экране монитора не более 200 люкс;
 - корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.
- 2.2. Убедиться в свободности выхода из помещения, проходов.

- 2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности. Удостовериться в наличии аптечки первой помощи.
- 2.4. Произвести сквозное проветривание помещения, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.
- 2.5. Площадь на одно постоянное рабочее место пользователей персональных компьютеров на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических) должна составлять не менее 4,5 кв.м.
- 2.6. Убедиться в безопасности рабочего места:
 - проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
 - убедиться в отсутствии внешних повреждений персонального компьютера (ноутбука);
 - оценить целостность шнура питания, проверить плотность подведения к персональному компьютеру;
 - проверить подключение клавиатуры, принтера, при этом их кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;
 - не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей компьютера;
 - кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны ПК;
 - оценить правильное расположение и устойчивость монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
 - не устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели;
 - убедиться в отсутствии посторонних предметов на системном блоке и мониторе компьютера;
 - источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от пользователя для исключения его вредного влияния на организм человека повышенным магнитным полем.
- 2.7. Рационально организовать рабочее место, привести его в порядок. Убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы на персональном компьютере и создать дополнительную опасность.
- 2.8. При необходимости протереть экран монитора персонального компьютера (ноутбука) с помощью специальных салфеток.
- 2.9. Включить персональный компьютер (ноутбук), удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке.

- 2.10. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости произвести регулировку.
- 2.11. При недостаточном освещении действовать искусственное местное освещение – настольную лампу, которая должна располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука). Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.
- 2.12. Приступить к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы.

- 3.1. Персональный компьютер (ноутбук) необходимо использовать только в исправном состоянии, включать и выключать, использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.
- 3.2. Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы. Конструкция рабочего кресла должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.
- 3.3. Выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появления бликов на экране.
- 3.4. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.
- 3.5. Сидя за персональным компьютером, держите осанку правильно. Спинка кресла должна быть установлена максимально вертикально.
- 3.6. Не выполняйте действия, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, облокачиваться на компьютер и т.п.).
- 3.7. При работе на персональном компьютере соблюдать порядок =, не загромождать рабочее место документацией, бумагой и любыми другими предметами. Не загромождать выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.
- 3.8. Клавиатуру и мышь, тачпад ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.
- 3.9. Следить за исправной работой компьютера, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

- 3.10. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.
- 3.11. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены в работе.
- 3.12. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 часа работы с компьютером проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.
- 3.13. Переводить в режим ожидания компьютер, когда его использование приостановлено, выключать – когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.
- 3.14. При использовании персонального компьютера (ноутбука) запрещается:
 - включать в электросеть и отключать от нее компьютерную технику мокрыми и влажными руками;
 - включать персональный компьютер совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
 - включать ПК или ноутбук только что принесенный с улицы с холодное время года;
 - допускать попадания влаги на клавиатуру, монитор и системный блок;
 - производить подключение монитора, принтера и иных периферийных устройств к включенному системному блоку;
 - прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
 - закрывать вентиляционные отверстия персонального компьютера (ноутбука);
 - открывать и производить чистку персонального компьютера при включенном электропитании;
 - выполнять выключение рывком за шнур питания;
 - размещать на персональном компьютере, мониторе какие-либо вещи, предметы;
 - передвигать включенный в электрическую сеть компьютер;
 - разбирать включенную в электросеть компьютерную технику;
 - прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнуром питания;
 - сгибать и защемлять кабели питания;

- оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть персональный компьютер, покидать рабочее место, не выключив устройство.
- 3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.
- 3.16. Запрещается самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.
- 3.17. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности помещения не ставить на подоконники цветы, не располагать документы и иные предметы.
- 3.18. Не допускать увеличения концентрации пыли и бумаги в помещении, где осуществляется работа с персональным компьютером.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. Не допускается приступать к работе с персональным компьютером (ноутбуком) при плохом самочувствии или внезапной болезни.
- 4.2. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, причины их вызывающие:
- ощущение действия электрического тока поражение током при неисправности ПК, шнура питания, отсутствии заземления (зануления);
 - пожар, возгорание, задымление, искрение вследствие неисправности персонального компьютера.
- 4.3. При возникновении неисправности в персональном компьютере (посторонний шум, искрение, ощущение действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки) прекратить с ним работу и обесточить, сообщить непосредственному руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.
- 4.4. Отключить ПК (ноутбук) при прекращении подачи электроэнергии.
- 4.5. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.
- 4.6. В случае получения травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, при необходимости

обратиться в лечебное учреждение, поставить в известность непосредственного руководителя. При получении травмы иным сотрудников оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефонам 103 или 122 и сообщить о происшествии руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

- 4.7. В случае возникновения задымления или возгорания персонального компьютера прекратить работу, по возможности обесточить ПК, вывести людей из помещения – опасной зоны на безопасное расстояние, вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112, оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС (автоматическую пожарную сигнализацию), путем нажатия ручного извещателя, сообщить о ЧС руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда после завершения работы.

- 5.1. По окончании работы выключить персональный компьютер (ноутбук) и обесточить отключение из электросети. При отключении из электророзетки не дергать за шнур питания.
- 5.2. Внимательно осмотреть рабочее место, привести его в порядок. Правильно расположить монитор, клавиатуру и мышь. Убрать документацию в места хранения.
- 5.3. Удовостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении, где установлен ПК, соблюdenы, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, проконтролировать установку перезаряженного (нового) огнетушителя.
- 5.4. Провести сквозное проветривание помещения, при этом окна фиксировать ограничителями.
- 5.5. Протереть пластиковые поверхности персонального компьютера (ноутбука) специальными увлажненными салфетками с антистатическим эффектом или чисто слегка влажной тканью, экран монитора – с помощью специальных салфеток.

- 5.6. Продезинфицировать клавиатуру и мышь, тачпад в соответствии с рекомендациями производится либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.
- 5.7. Вымыть руки с мылом.
- 5.8. Известить непосредственного руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда при использовании ПК, обнаруженных во время работы.

Инструкция разработана ответственным за организацию работы по охране труда, заместителем директора по безопасности _____ Пономаревой Т.Е

С инструкцией ознакомлен(а)

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

«____»_____ 20 ____ г._____ / _____ /
подпись _____ Фамилия, инициалы

В настоящей инструкции ИОГ-003-2022
пропущено, пронумеровано и
скреплено печатью 10 (десять) листов.

Лицент Калинин Е.Н. Калинина
Ивановская 2022 г.

