

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ «Кунгурский колледж
агротехнологий и управления»



Н.И. Пилипчук

2023года

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при работе на персональном компьютере** **ИОТ – 011**

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе с персональным компьютером допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Пользователи персонального компьютера должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

- 1.3. При работе с персональным компьютером возможно воздействие на работающих опасных и вредных производственных факторов: ионизирующие и неионизирующие излучения мониторов;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой монитора;
- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцания символов и фона при неустойчивой работе монитора, нечетком изображении на экране.

1.4. Пользователи персональных компьютеров обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение с персональным компьютером должно быть оснащено углекислотными или порошковыми огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации.

1.5. О каждом несчастном случае с работником пострадавший и очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации колледжа. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации колледжа.

1.6. В процессе работы пользователи персональных компьютеров должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение с персональными компьютерами, убедиться в том, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах.

2.2. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. При работе с персональными компьютерами значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 300 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3. Тетрадь для записей располагается на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4. При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

3.5. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и отражающих предметов.

3.6. Суммарное время непосредственной работы с персональными компьютерами в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов.

3.7. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе компьютера выключить его, сообщить об этом администрации колледжа. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с персональным компьютером, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера.

4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Выключить персональные компьютеры.

5.2. Тщательно проветрить помещение с персональными компьютерами.