



**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы
"Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков
им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы"**

(ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им. Г.Е.Сухаревой ДЗМ")

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюзного комитета
ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им Г.Е. Сухаревой
ДЗМ"

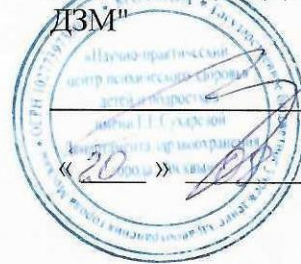


Е. Н. Карнаухова

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБУЗ "НПЦ ПЗДП им Г.Е. Сухаревой
ДЗМ"



М. А. Бебчук

2020 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ
ИОТ № 96**

Москва 2020 г.

Настоящая инструкция разработана с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда в Российской Федерации и на основании СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе с компьютерами допускаются пользователи, прошедшие специальную подготовку, обученные на I квалификационную группу по электробезопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При поступлении на работу пользователи компьютеров должны проходить предварительный медицинский осмотр, периодические медицинские осмотры, не реже одного раза в два года.

1.3. Женщины, со времени установления беременности и в период вскармливания грудных детей, к работе с персональными компьютерами не допускаются, или для них ограничивается время работы с ПК до 3 часов за рабочую смену при условии соблюдения установленных гигиенических требований.

1.4. При оформлении на работу пользователи компьютеров должны пройти вводный инструктаж по охране труда с регистрацией в журнале вводного инструктажа.

1.5. Один раз в шесть месяцев работник должен проводиться повторный инструктаж на рабочем месте. Инструктажи регистрируются в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

1.6. В процессе работы пользователи компьютеров должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка. Продолжительность рабочей недели пользователей компьютеров составляет не более 40 часов.

1.7. При работе на персональном компьютере работник обязан:

-Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.

-Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.

-Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности

-Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.

-Соблюдать требования охраны труда.

-Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

-Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.

-Проходить обязательные периодические медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами.

-Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях.

-Уметь применять первичные средства пожаротушения.

1.8. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

-повышенный уровень электромагнитных излучений;

-повышенный уровень статического электричества;

-пониженная ионизация воздуха;

-статические физические перегрузки;

-перенапряжение зрительных анализаторов

-недостаточная освещенность рабочего места.

1.9. Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана ВДТ. Дизайн ПЭВМ должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПЭВМ, клавиатура и другие блоки и устройства ПЭВМ должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.

1.10. Конструкция ВДТ должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.

1.11. Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м², на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м².

1.12. При использовании ПЭВМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м² на одно рабочее место пользователя (взрослого работника).

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

1.14. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

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

1.16. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.17. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

1.18. 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.

1.19. **Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:**

-высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;

-рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;

-рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

-рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;

-клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

1.20. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

1.21. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.

1.22. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно законодательства Российской Федерации.

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, оплота, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, 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 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 кожухах;

-отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2 Для обеспечения оптимальной работоспособности пользователей компьютера необходимо устанавливать регламентированные перерывы во время работы (см. таблицу).

Категория сложности работы с ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену		Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	Суммарное число считываемых или вводимых знаков	Суммарное время непосредственной работы (часов)	При 8 часовой смене	при 12 часовой смене
I	до 15000	до 2,0	30	70
II	до 30000	до 4,0	50	90
III	до 40000	до 6,0	70	100

Время перерывов при несоблюдении санитарно-гигиенических требований, соответствующих приведенным выше параметрам, должно быть увеличено на 30% .

3.3 При работе с компьютерами для предупреждения развития переутомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (см. Приложение №1 к данной инструкции).

3.4 С целью уменьшения отрицательного влияния монотонного труда целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных, чередование редактирования текста и ввода данных.

3.5 Работающим с компьютерами с высоким уровнем напряженности во время работы показана смена деятельности на другую работу, не связанную с использованием компьютера, а также психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комнат психологической разгрузки).

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2 Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3 При возникновении пожара, задымлении:

4.3.1 Немедленно сообщить по телефону «01» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.

4.3.2 Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.

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

4.3.4 Организовать встречу пожарной команды.

4.3.5 Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.4 При несчастном случае:

4.4.1 Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.

4.4.2 Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.

4.4.3 Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы пользователи компьютеров должны отключить компьютер, в том числе и сетевой фильтр от электросети.

5.2. Отключить другую оргтехнику (принтеры, сканеры и т.д.) и электробытовые приборы (вентилятор, кондиционер и др.).

5.3. Убрать в тумбочку или в шкаф бумагу и другую документацию на печатном носителе.

5.4. Уходя, плотно закрыть окна и выключить свет в помещении.

5.5. В случае выявления в процессе работы недостатков эксплуатации или неисправности компьютера необходимо известить об этом своего непосредственного руководителя .

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

ВАРИАНТ 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1...4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз.
2. Посмотреть вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1...4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза.
4. Посмотреть вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.
4. Не поворачивая головы (голова прямо), посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1...4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1...4. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
5. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх, налево-вниз, потом вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1...4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1...4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-направо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1...6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1...4 вверх, на счет 1...6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1...6. Повторить 3-4 раза.

СОСТАВЛЕНО:

Специалист по охране труда



Крикунова Л.Е.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда *при работе за компьютером*

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			