

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ПК  
\_\_\_\_\_/Грибанова О.Л./  
" 22 " сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/Луганцева В.В./  
" 22 " сентября 2017 г.

## И Н С Т Р У К Ц И Я № 15

**по охране труда для пользователей при работах на персональных ЭВМ (ПЭВМ)**

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

- 1.1. В целях предупреждения случаев производственного травматизма работающий должен быть внимательным в работе, соблюдать требования данной инструкции, производственную дисциплину и меры личной гигиены.
- 1.2. Требования настоящей инструкции распространяется на работников МТУ, связанных с работой на ПЭВМ.
- 1.3. К самостоятельной работе на ПЭВМ допускаются работники, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж по безопасности труда и пожарной безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте, проверку теоретических знаний и приобретенных навыков безопасных способов и приемов работы, проверку знаний на первую квалификационную группу по электробезопасности. Допуск к самостоятельной работе производит начальник отдела с записью в контрольном листке инструктажа. Повторный инструктаж проводится не реже одного раза в 3 месяца. Профессиональные пользователи ПЭВМ проходят обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (1 раз в 2 года) медицинские осмотры.
- 1.4. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПЭВМ, не допускаются.
- 1.5. Расположение рабочих мест с ПЭВМ в подвальных помещениях не допускается.
- 1.6. Площадь на одно рабочее место с ПЭВМ должно составлять не менее 6,0 кв.м., а объем не менее 20 куб.м.
- 1.7. Помещения с ПЭВМ должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно осуществляться через световые проемы и обеспечивать коэффициент естественного освещения не ниже 1,5%.
- 1.8. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк, местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана более 300 лк. Следует ограничивать прямую блескость от источников освещения, при этом яркость светящихся поверхностей (окна, светильники), находящихся в поле зрения, должна быть не более 200 кд./кв.м. В качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ.
- 1.9. Общее освещение должно быть выполнено в виде сплошных или прерывистых линий светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии пользователя при рядном расположении ПЭВМ. При периметральном расположении компьютеров линии светильников должны располагаться локализованно над рабочим столом ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.
- 1.10. Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать мощность экспозиционной дозы рентгеновского излучения в любой точке на расстоянии 0,05 м. от экрана и корпуса при любых положениях регулированных устройств, не превышающих 0,1 мбэр/час (100

мкР/час.).

1.11. Для предотвращения образования и защиты от статического электричества в помещениях, где установлены ПЭВМ, необходимо использовать увлажнители, заправляемые ежедневно дистиллированной или прокипяченной водой.

1.12. Поверхность пола в помещениях для работы с ПЭВМ должна быть ровной, без выбоин, не скользкой, удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическими свойствами.

1.13. Напряженность электромагнитного поля на расстоянии 50 см. вокруг ПЭВМ по электрической составляющей должна быть не более:

- в диапазоне частот 5 Гц-2 кГц - 25В/м;
- в диапазоне частот 2-100 кГц - 2,5.  
Плотность магнитного потока должна быть не более:
- в диапазоне частот 5 Гц-2 кГц - 250пТл;
- в диапазоне частот 2-400 кГц - 25пТл.

Поверхностный электрический потенциал не должен превышать 500В.

1.14. Для внутренней отделки интерьера помещений должны использоваться диффузно-отражающие материалы с коэффициентом отражения для потока - 0,7-0,8; для стен - 0,5-0,6; для пола - 0,3-0,5.

1.15. В производственных помещениях с ПЭВМ должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата:

- в холодный период года температура воздуха 22-24 град.С, скорость его движения 0,1 м/с, относительная влажность 60-40%;
- в теплый период температура воздуха 23-25 град.С; скорость его движения 0,1 м/с, относительная влажность 60-40%.

1.16. Уровни положительных и отрицательных аэронов в воздухе помещений должны соответствовать:

- минимально необходимое - n+ - 400, n- - 600;
- оптимальное - n+ - 1500-300, n- - 3000-5000;
- максимально допустимое - n+ - 5000, n- - 5000.

1.17. Уровень шума на рабочем месте при работе с ПЭВМ не должен превышать 50 дБА.

1.18. Рабочие места с видеомонитором должны располагаться (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого монитора) на расстоянии не менее 2,0 м., а между боковыми поверхностями - не менее 1,2 м.

1.19. Рабочие места с ПЭВМ при выполнении работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, должны быть изолированы друг от друга перегородками высотой 1,5-2,0 м.

1.20. Розетки и вилки для подключения устройств должны быть трехклеммными.

1.21. Рабочий стул (кресло) должен обеспечивать удобство при проведении работы. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, неэлектризующимся и воздухонепроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

1.22. 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.

1.23. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм.

1.24. Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены следует устанавливать в зависимости от ее продолжительности, вида и категории:

Категория Работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, кол-во знаков	группа Б, кол-во знаков	группа В, час	при 8-ми часовой смене	при 12-ти часовой смене
1	до 20000	до 15000	до 2.0	30	70
2	до 40000	до 30000	до 4.0	50	90
3	до 60000	до 40000	до 6.0	70	120

Примечание: группа А - работа по считыванию информации с экрана;

- группа Б - работа по вводу информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам, за основную следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени.

1.25. При 8-ми часовой рабочей смене регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для 1 категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для 2 категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительность 10 минут через каждый час работы;
- для 3 категории работ через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

1.26. При 12-ти часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам для 8-ми часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

1.27. Во время работы необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка: запрещается распитие спиртных напитков и появление в нетрезвом виде, курение разрешается только в специально оборудованных местах.

1.28. При получении травмы пострадавший или свидетель должен поставить в известность непосредственного руководителя обратиться в медицинское учреждение.

1.29. Контроль за соблюдением работающими требований инструкции возлагается на руководителя отдела (группы).

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Привести в порядок одежду.
- 2.2. Осмотреть рабочее место, убрать все мешающие работе предметы.
- 2.3. Протереть рабочую поверхность клавиатуры, очистить экран.
- 2.4. Визуально проверить правильность подключения ПЭВМ к электросети.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 3.1. Убедиться в работоспособности ПЭВМ после выключения питающего напряжения электросети.
- 3.2. В целях обеспечения защиты от электромагнитных и электростатических полей допускается применение приэкранных фильтров и специальных экранов, прошедших испытания в аккредитированных лабораториях и имеющих гигиенический сертификат.
- 3.3. Запрещается работать на оборудовании со снятыми кожухами и крышками.
- 3.4. Запрещается трогать кабели и провода, соединяющие блоки ПЭВМ, перемещать устройства, находящиеся под напряжением.
- 3.5. Не оставлять без присмотра включенные ПЭВМ и отдельные устройства.
- 3.6. Запрещается производить самостоятельно любые виды ремонта и устранение неисправностей.
- 3.7. Не производить перекомплектацию ПЭВМ без представителя технической сервисной службы.
- 3.8. Не использовать дискеты низкого качества и других организаций во избежание заражения компьютера вирусами.
- 3.9. Не устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска.
- 3.10. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинеза, предотвращения развития нозвотонического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений согласно Приложения.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНОЙ СИТУАЦИИ**

- 4.1. При нарушении работы ПЭВМ, перегорании предохранителей и т.п. аппаратура должна быть немедленно отключена.
- 4.2. При временном отключении электроэнергии тумблера электропитания должны быть выключены.
- 4.3. При появлении запаха гари, дыма в помещении или на рабочем месте сеть электропитания ПЭВМ и других устройств должна быть выключена и приняты меры к обнаружению источника загорания и тушению первичными средствами пожаротушения. Тушение загорания оборудования, находящегося под напряжением, производить только углекислотными или порошковыми огнетушителями. При работе с углекислотными огнетушителями не следует брать руками за раструб (температура до -80 град.С).
- 4.4. При обнаружении пожара или признаков возгорания немедленно сообщить об этом ближайшему инспектору отдела и таможенной охраны (при этом назвать место пожара, свою фамилию и отдел) или привести в действие ручной извещатель пожарной сигнализации, а затем действовать в соответствии с планом эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

- 5.1. Отключить ПЭВМ от сети.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место.
- 5.3. При сменной работе передать рабочее место в рабочем состоянии по смене, сделать запись в журнале учета работ и передачи смены. Если дальнейшей работы не будет, сдать рабочее место старшему по смене или ответственному за помещение.

Зам. директора по ХЧ: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(личная подпись)

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
(личная подпись)