

«СОГЛАСОВАНО»

Постановлением профсоюзного комитета
Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.
Председатель ПК _____ /

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СОШ № ____
_____/_____
« ____ » _____ 20 ____ г.

ИНСТРУКЦИЯ № 8

по охране труда для пользователей и операторов ЭВМ (персональных компьютеров и компьютерных станций, автоматизированных рабочих мест (АРМ) с ЭВМ)

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К работам с персональными ЭВМ и внешними устройствами ЭВМ допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, инструктаж и обучение на рабочем месте, проверку знаний по охране труда.
- 1.2. Операторы и пользователи ЭВМ обязаны:
 - 1.2.1. Соблюдать правила внутреннего распорядка;
 - 1.2.2. Знать и соблюдать правила по охране труда при работах на предприятиях телефонной связи, в объеме выполняемых требований; своевременно подтверждать свою группу по электробезопасности;
 - 1.2.3. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными администрацией предприятия, и при условии, что безопасные способы ее выполнения хорошо известны;
 - 1.2.4. Знать и уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях.
 - 1.2.5. Соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности.
- 1.3. При работе с ЭВМ и ее внешними устройствами возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:
 - поражение электрическим током;
 - получение травм от движущихся частей внешних устройств;
 - в зависимости от конструктивных особенностей, устройства визуального отображения (дисплеи) генерируют несколько типов излучения, в том числе: рентгеновское, радиочастотное, ультрафиолетовое. Если не выполнять профилактические мероприятия и не соблюдать режим работы, работа с ЭВМ, как правило, сопровождается значительным зрительным и общим переутомлением.
- 1.3.1. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПЭВМ, не допускаются.
- 1.4. Организация рабочего места.
 - 1.4.1. Помещения должны иметь естественное и искусственное освещение.

- 1.4.2. Площадь на одно рабочее место с ВДТ или ПЭВМ для взрослых пользователей должна быть не менее 6,0 кв.м, объем – не менее 20,0 куб.м.
- 1.4.3. В производственных и административно - общественных помещениях в случаях преимущественной работы с документами допускается применение системы комбинированного освещения.
- 1.4.4. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего и документа должна быть 300-500 лк.
- 1.4.5. Рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал с боку преимущественно слева. В целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять во время регламентированных перерывов комплексы специальных упражнений (они приведены ниже).
- 1.4.6. Схемы размещения рабочих мест с ВДТ и ПЭВМ должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыл поверхности одного видеомонитора и экраном другого), которое должно быть не менее 2,0 м. расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора не менее 1,2м.
- 1.4.7. Рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 680 - 760 мм, при отсутствии такой возможности его высота должна составлять 1600х900 мм. Под столешницей рабочего стола должно быть свободное пространство для ног с размерами по высоте не менее 600 мм, по ширине 500 мм, по глубине 650 мм.
- 1.4.8. Размер экрана должен быть не менее 31 см (14 дюймов) по диагонали, при этом расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 40 - 80 см.
- 1.4.9. Рабочий стол (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также – расстоянию спинки от переднего края сиденья.

Конструкция его должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- поверхность сиденья с закругленным верхним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400 – 550 мм и углом наклона вперед на 15 град, и назад до 5 град;
- высоту опорной поверхности спинки 300 плюс-минус 20 мм, ширину – не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости – 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 +/- 30 гр;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 250-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50 – 70 мм;

- регулировка подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 +/- 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350 – 500 мм.
- 1.4.10. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющее ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировки по высоте в пределах до 150 мм и углу наклона опорной поверхности подставки до 20 град. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.
 - 1.4.11. Рабочее место с ВДТ или ПЭВМ должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.
 - 1.4.12. 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.
- 1.5. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший или очевидец немедленно извещает непосредственного руководителя.
 - 1.6. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации

2. Требования безопасности перед началом работ.

- 2.1. Надеть и тщательно заправить установленную по действующим нормам спецодежду (халат) и технологическую обувь (тапочки), не допуская свисания концов и стеснения их при движении.
- 2.2. Проверить внешним осмотром и убедиться в исправности соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ЭВМ.
- 2.3. Проверить состояние общего освещения рабочего места.
- 2.4. Не производить каких-либо работ по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ЭВМ.
- 2.5. Запрещается после включения ЭВМ перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства ЭВМ.
- 2.6. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить старшему смены (инженеру) для принятия мер к их полному устранению.
- 2.7. Расположить клавиатуру, манипулятор “мышь” на рабочем месте с максимальным удобством для пользования, не допуская наличия в зоне работы лишних предметов.
- 2.8. Запрещается курить в помещении, в котором расположены ЭВМ и ее внешние устройства.
- 2.9. Запрещается прием пищи вблизи ЭВМ и ее внешних устройств.

3. Требования безопасности во время работы.

- 3.1. При работе оборудования все крышки и кожухи должны быть закрыты.

- 3.2. При работе на оборудовании нельзя касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора
- 3.2.1. Шнуры должны быть в полной исправности: изоляционные втулки штепселей не должны иметь трещин, а шнуры - оголенных мест.
- 3.2.2. Включать шнуры и провода можно только при выключенном оборудовании, держа их за изоляционные втулки.
- 3.3. При работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ЭВМ нельзя открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов, верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты.
- 3.4. Проверка на отсутствие замыкания на корпус и состояние изоляции производится специально назначенным лицом не реже 1 раза в 6 месяцев.
- 3.5. Двери и окна помещения необходимо держать всегда закрытыми.
- 3.6. Руки, одежда и обувь персонала должны быть всегда сухими

4. Требования к организации режима труда и отдыха.

- 4.1. Общие требования к организации режима труда и отдыха.
 - 4.1.1. Режимы труда и отдыха при работе с ПЭВМ и ВДТ должны организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности,
 - 4.1.2. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:
 - группа А – работа по считыванию информации с экрана ВДТ или ПЭВМ с предварительным запросом;
 - группа Б – работа по вводу информации;
 - группа В – творческая работа в режиме диалога с ЭВМ.При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную с ПЭВМ и ВДТ следует принимать такую, которая занимает не менее 50 % времени в течение рабочей смены или рабочего дня.
 - 4.1.3. Для видов трудовой деятельности устанавливаются 3 категории тяжести и напряженности работы с ВДТ и ПЭВМ, которые определяются:
 - для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену но не более 60 000 знаков за смену;
 - для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40.000 знаков за смену;
 - для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с ВДТ и ПЭВМ на рабочую смену, но не более 6 часов за смену.
 - 4.1.4. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей, на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.
 - 4.1.5. Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены следует устанавливать в зависимости от ее продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.
 - 4.1.6. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

- 4.1.7. При работе с ВДТ и ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 ч сов.), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывами должны увеличиваться на 60 минут.
- 4.1.8. При 8-ми часовой рабочей смене и работе на ВДТ и ПЭВМ регламентированные перерывы следует устанавливать:
- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
 - для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 — 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час;
 - для III категории работ через 1,5 — 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 — 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 5.1. Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей инструкции и правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом непосредственному руководителю. В тех случаях, когда неисправность оборудования представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению действия оборудования, а затем известить об этом непосредственного руководителя. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.
- 5.2. Если во время работы произошёл несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, доложить о случившемся своему непосредственному начальнику и принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.
- 5.3. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования произвести с помощью выключателей, разъёма штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.
- 5.4. При возникновении пожара в техническом помещении следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (углекислотные огнетушители, асбестовые покрывало, песок) и вызвать пожарную часть.

5.5. При обнаружении постороннего напряжения на рабочем месте необходимо немедленно прекратить работу и доложить старшему смены

6. Требования безопасности по окончании работы.

6.1. Необходимо привести в порядок рабочее место.

6.2. Сообщить сменщику (ст. смены) обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.

6.3. Спецдежду (халат и тапочки) нужно убрать в специально отведённое место.

"СОГЛАСОВАНО" Заместитель руководителя учреждения по учебной работе
_____ / _____ /

"СОГЛАСОВАНО" Заместитель руководителя учреждения по хозяйственной работе
_____ / _____ /

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз.

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

Упражнение первое.

Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

Упражнение второе.

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо - вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

Упражнение третье.

Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, Вначале быстро, потом как можно медленнее.

Упражнение четвертое.

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.

Использование монитора.

1. Учтите, что монитор – это хрупкий прибор. Монитор необходимо установить так, чтобы он стоял надежно, но не на край стола.
2. Поверните монитор так, чтобы вы смотрели на экран под прямым углом, а не сбоку. Лучше, чтобы вы смотрели на экран, немножко свержу вниз, так что экран должен быть слегка наклонен - нижний его край должен быть ближе к вам. При установке монитора необходимо следить за тем, чтоб от экрана не отсвечивали блики.
3. Надо правильно задать регулировки изображения. Ведь на экран монитора вы, может быть, будете смотреть много часов подряд, и если он неправильно отрегулирован, вы скоро испортите глаза. Не следует делать изображение слишком ярким, от этого у вас быстро устанут глаза. Проверяется это так - черный цвет должен быть действительно черным, а не белесым.
4. Монитор, при его эксплуатации, всегда быстро загрязняется пылью. Надо регулярно стирать эту пыль с экрана мягкой тряпочкой.
5. Кинескоп, находящийся внутри монитора, использует очень высокое напряжение, поэтому категорически запрещается открывать крышку монитора и тем более трогать находящиеся под этой крышкой детали. Это должны делать только обученные специалисты.