### Общество с ограниченной ответственностью «Пион»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано | Утверждаю |
| председатель профсоюза работников | генеральный директор |
| ООО «Пион» | ООО «Пион» |
| Сидоров П.П. | Воронов А.В. |
| “\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г | “\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г |
| *Сидоров* Сидоров П.П. | *Воронов* Воронов А.В. |

Инструкция №\_\_\_

## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда

## для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и видеодисплейных терминалов (ВДТ)

Инструкция составлена в соответствии с “Типовой инструкцией по охране труда для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и видеодисплейных терминалов (ВДТ)” ТОИ Р 01-00-01-96.

### 1. Общие положения безопасности

1.1. На должность оператора, программиста, инженера, техника ПЭВМ, пользователя ПЭВМ и ВДТ допускаются работники:

* прошедшие соответствующую подготовку;
* имеющие профессиональные навыки для работы;

прошедшие перед допуском к самостоятельной работе

* обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования) и признанные годными к выполнению работ в порядке, установленном Минздравом РФ;
* обучение безопасным методам и приемам выполнения работ;
* инструктаж по охране труда;
* стажировку на рабочем месте;
* проверку знаний требований охраны труда;
* имеющие группу по электробезопасности не ниже I.

Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПЭВМ, не допускаются.

1.2. Оператор ПЭВМ должен:

* соблюдать требования данной инструкции, норм и правил;
* правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
* проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда и пожарную безопасность;
* немедленно извещать непосредственного или вышестоящего руководителя о ситуации, угрожающей здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении своего здоровья;
* проходить периодический (1 раз в 2 года) медицинский осмотр;
* знать правила и порядок поведения при пожаре;
* уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
* не допускать на рабочее место посторонних лиц;
* курить и принимать пищу в специально отведенных местах;
* знать, что нельзя находиться на рабочем месте в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
* содержать в чистоте рабочее место;
* применять в процессе работы средства малой механизации по назначению, в соответствии с инструкциями заводов-изготовителей;
* быть внимательными во время работы и не допускать нарушений требований безопасности труда.

1.3. Работа оператора ПЭВМ относится к категории работ, связанных с опасными и вредными условиями труда. В процессе труда на оператора ПЭВМ оказывают действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

физические:

* повышенные уровни электромагнитного излучения;
* повышенные уровни рентгеновского излучения;
* повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
* повышенный уровень инфракрасного излучения;
* повышенный уровень статического электричества;
* повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
* повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
* пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;
* пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
* пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
* повышенный уровень шума;
* повышенный или пониженный уровень освещенности;
* повышенный уровень прямой блесткости;
* повышенный уровень отраженной блесткости;
* повышенный уровень ослепленности;
* неравномерность распределения яркости в поле зрения;
* повышенная яркость светового изображения;
* повышенный уровень пульсации светового потока;
* повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

химические:

* повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полихлорированных бифенилов;

психофизиологические:

* напряжение зрения;
* напряжение внимания;
* интеллектуальные нагрузки;
* эмоциональные нагрузки;
* длительные статические нагрузки;
* монотонность труда;
* большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;
* нерациональная организация рабочего места;

биологические:

* повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

1.4. Работник должен пользоваться при выполнении работ средствами индивидуальной защиты, выдаваемыми в соответствии с Отраслевыми типовыми нормами выдачи средств индивидуальной защиты рабочим и служащим организаций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Срок использования |
| 1. | Костюм для защиты от общих производственных загрязнений или халат для защиты от общих производственных загрязнений | 1 шт. на год |
| 2. | Приэкранный защитный фильтр класса «Полная защита» | до износа |
| 3. | Спектральные очки | до износа |
| 4. | Халат темного цвета с антистатической пропиткой | 1 шт. на год |

1.5. В помещениях, где проводятся работы на ПК, ВДП, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.6. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.7. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.8. Для повышения влажности воздуха в помещениях с персональным компьютером следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной водой.

1.9. Запрещается проводить ремонт персональных компьютеров непосредственно в рабочих помещениях.

1.10. При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов — не менее 1,2 м.

1.11. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и 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.

1.12. Помещения с персональными компьютерами должно быть оснащено аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.13. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности должна составлять 725 мм.

1.14. 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.

1.15. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклонной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

1.16. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.17. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешницы.

1.18. В случаях возникновения у работников с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому работнику следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером

1.19. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

1.20. Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 — 2,0 м.

1.21. Работающим на ВДТ и ПЭВМ с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и конце рабочего дня должна быть предусмотрена психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

1.22. Запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями, оборудованием, обращению с которыми работник не обучен и не проинструктирован.

1.23. За нарушение требований инструкции работник несет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

### 2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы оператор обязан:

* вымыть лицо и руки с мылом и надеть белый х/б халат;
* осмотреть и привести в порядок рабочее место;
* отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
* проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
* убедиться в наличии защитного заземления и подключения экранного проводника к корпусу процессора;
* протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;
* убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера;
* проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, 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.

2.2. При включении компьютера оператор обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

* включить блок питания;
* включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
* включить системный блок (процессор).

2.3. Оператору запрещается приступать к работе при:

* отсутствии на ВДТ гигиенического сертификата, включающего оценку визуальных параметров;
* отсутствии информации о результатах аттестации условий труда на данном рабочем месте или при наличии информации о несоответствии параметров данного оборудования требованиям санитарных норм;
* отсутствии защитного экранного фильтра класса "полная защита";
* отключенном заземляющем проводнике защитного фильтра;
* обнаружении неисправности оборудования;
* отсутствии защитного заземления устройств ПЭВМ и ВДТ;
* отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи;
* нарушении гигиенических норм размещения ВДТ (при однорядном расположении менее 1 м от стен, при расположении рабочих мест в колонну на расстоянии менее 1,5 м, при размещении на площади менее 6 кв.м на одно рабочее место, при рядном размещении дисплеев экранами друг к другу).

### 3. Требования безопасности во время работы

3.1. Оператор во время работы обязан:

* выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был проинструктирован;
* в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
* держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
* внешнее устройство "мышь" применять только при наличии специального коврика;
* при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
* отключать питание только в том случае, если оператор во время перерыва в работе на компьютере вынужден находиться в непосредственной близости от видеотерминала (менее 2 метров), в противном случае питание разрешается не отключать;
* выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
* соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
* при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
* соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
* соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 80 см.

3.2. Оператору во время работы запрещается: касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры; прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании; переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании; загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами; допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накапливания органической пыли; производить отключение питания во время выполнения активной задачи; производить частые переключения питания; допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств; включать сильноохлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование; производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования; превышать величину количества обрабатываемых символов свыше 30 тыс. за 4 часа работы.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Оператор обязан:

* во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику;
* при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь;
* при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать представителя инженерно-технической службы эксплуатации вычислительной техники;
* в случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости - невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу;
* при возгорании оборудования, отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю работ.

### 5. Требования безопасности после окончания работы

5.1. По окончании работ оператор обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

* произвести закрытие всех активных задач;
* выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);
* выключить питание системного блока (процессора);
* выключить питание всех периферийных устройств;
* отключить блок питания.

5.2. По окончании работ оператор обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место, повесить халат в шкаф и вымыть с мылом руки и лицо.