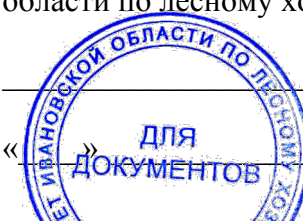


ИНСТРУКЦИИ № _1_

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ
НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

КОМИТЕТ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЛЕСНОМУ ХОЗЯЙСТВУ

<p>СОГЛАСОВАНО: Председатель профсоюзного комитета комитета Ивановской области по лесному хозяйству</p> <p>_____ С.Н. Юхно</p> <p>« ____ » _____ 2017 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Председатель комитета Ивановской области по лесному хозяйству</p> <p>_____ М.Ю. Яковлев</p> <p>« ____ » _____ 2017 г.</p> 
--	--

ИНСТРУКЦИИ № _1_

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

Инструкции вводятся в действие

с «_09_» _____ 03 _____ 2017 г.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Работник должен выполнять требования данной инструкции.

1.2. К работе на персональном компьютере (далее - ПК) допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте, инструктаж по I группе электробезопасности.

1.3. Работник обязан:

1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

1.3.2. Содержать в чистоте рабочее место.

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

1.3.4. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

1.5. Монитор должен располагаться на уровне глаз и находится на расстоянии не менее 60 – 70 см от глаз.

1.6. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам располагались так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

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

1.8. 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 725 мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 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 и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья;
- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубиной не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;
- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым поппитром для документов.

1.9. Оптимальная температура для нормальной работы ПК не ниже 12 °С. При несоблюдении этого правила может произойти переохлаждение плат системного блока и появлению конденсата в устройствах, а это со своей стороны может привести к замыканию. Для определения температуры в помещении, где находится ПК, должен быть установлен термометр. При температуре ниже указанной ПК включать нельзя.

1.10. Оборудование, на котором располагается ПК, должно быть устойчивым, не располагаться близко к стене, шкафу и т.п. предметам.

1.11. Для надежной работы, ПК должны быть снабжены источниками бесперебойного питания (ИБП).

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

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень шума;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение глаз.

1.13. Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды.

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

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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. Для эксплуатации ПК необходима евророзетка с заземляющим контактом или допустимо зануление.

2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, 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 напряжения тела.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 компьютере;**

- 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, держа за шнур.

3.2. Для предотвращения случаев самовозгорания не оставляйте без присмотра включенным ПК даже не непродолжительный период времени.

3.3. Выключайте ПК от сети:

- **на время грозы;**

- перед выполнением работ по их обслуживанию.

3.4. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.5. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позвоночного утомления выполнять комплексы упражнений. (Приложение №1)

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ 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 получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

4.4. При любых случаях сбоя в работе программного обеспечения вызвать инженера-программиста.

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ.

- 5.1. По окончании работы произвести закрытие всех активных задач.
- 5.2. Отключить питание компьютера.
- 5.3. Привести в порядок рабочее место.
- 5.4. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

VI. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

6.1. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.

Разработчик

Старший государственный инспектор
отдела ведения государственного лесного реестра

М.А. Кургузов

Согласовано:

Первый заместитель председателя
комитета Ивановской области по лесному хозяйству

А.В. Немцов

Заместитель председателя
комитета Ивановской области по лесному хозяйству

А.В. Кургузов

Иные специалисты, принявшие участие
в разработке инструкции

Должность

подпись

ФИО

Должность

подпись

ФИО

« _____ » _____ 2017 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к инструкции по охране труда
при работе на персональном компьютере.

**ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ СМЕНЫ, ВИДА И КАТЕГОРИИ
ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ.**

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: группа А – работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом; Б – работа по вводу информации; группа В – творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену); для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену); для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).

3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере 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 – 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- для III категории работ – через 1,5 – 2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5 – 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

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

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час.	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	до 20000	до 15000	до 2,0	30	70
II	до 40000	до 30000	до 4,0	50	90
III	до 60000	до 40000	до 6,0	70	120