

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр информационных технологий»
(МБУ ДО «ЦИТ»)**

ПРИНЯТО

Общим собранием
МБУ ДО «ЦИТ»
(протокол от 21.02.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ДО «ЦИТ»
от 24.02.2022 № 44

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при работе с компьютером и другой оргтехникой
(ксерокс, факс, принтер, сканер)
ИОТ-22-2022

I. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами в области охраны труда и предназначена для лиц, использующих в своей работе постоянно или периодически персональные электронно-вычислительные машины и офисную технику, а также для специалистов, выполняющих профилактические и ремонтные работы на персональных компьютерах (ПК), устанавливающих причины их сбоев.

1.2. К самостоятельной работе с персональным компьютером, ноутбуком и другой оргтехникой (принтером, ксероксом, сканером и др) допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте, изучившие настоящую инструкцию по охране труда при работе с компьютером и другой оргтехникой и не имеют противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать воздействие следующие опасные и вредные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- поражения электрическим током;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- значительное зрительное и общее переутомление.

1.4. Работник обязан:

1.4.1. Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, режим труда и отдыха, утвержденные директором учреждения.

1.4.2. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными директором учреждения.

1.4.3. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях, которые могут произойти при эксплуатации компьютерной и другой оргтехники.

1.4.4. Соблюдать меры электробезопасности.

1.4.5. Содержать в чистоте рабочее место.

1.5. Осветительные установки должны обеспечивать равномерное освещение и не должны образовывать ослепляющих отблесков на клавиатуре, а также на экране монитора по направлению глаз.

1.6. При работе с компьютером и другой оргтехникой не допускается расположение рабочего места в помещениях без естественного освещения, без наличия естественной или искусственной вентиляции.

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

1.8. Рабочее место с компьютером и оргтехникой должно размещаться на расстоянии не менее 1 м от стены, от стены с оконными проемами – на расстоянии не менее 1,5 м.

1.9. Угол наклона экрана монитора или ноутбука по отношению к вертикали должен составлять 10-15 градусов, а расстояние до экрана - 500- 600 мм.

1.10. Угол зрения к центру экрана должен быть прямым и составлять 90 градусов.

1.11. Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными панелями и др.).

1.12. Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным).

1.13. В помещении кабинета и на рабочем месте необходимо поддерживать чистоту и порядок, проводить систематическое проветривание.

1.14. Обо всех выявленных во время работы неисправностях оборудования необходимо доложить начальнику отдела сервисного обслуживания, в случае поломки необходимо остановить работу до устранения аварийных обстоятельств. При обнаружении возможной опасности предупредить окружающих и немедленно сообщить непосредственному руководителю.

1.15. О несчастном случае очевидец, работник, который его обнаружил, или сам потерпевший должны доложить непосредственно директору учреждения и принять меры по оказанию первой доврачебной помощи.

1.16. Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

2. Требования охраны труда перед началом работы с компьютером (ноутбуком) и с другой оргтехникой

2.1. Подготовить рабочее место, убедиться в достаточной освещенности

2.2. Осмотреть и убедиться в исправности оборудования, произведя его внешний осмотр. При осмотре обращать внимание на наличие и исправность предусмотренных защитных устройств токоведущих частей, исправность коммутационных устройств кнопок, клавиш, целостность изоляции питающего кабеля, вилок, розеток.

2.3. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. О возникшей неисправности сообщить непосредственному руководителю или (инженеру-программисту) и до их устранения к работе не приступать.

2.4. Тщательно проветрить помещение с персональным компьютером и оргтехникой.

2.5. Включить монитор и проверить стабильность и четкость изображения на экране, убедиться в отсутствии запаха дыма от компьютера и оргтехники.

3. Требования безопасности во время работы с компьютером и другой оргтехникой

3.1. В течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место, не загромождать его посторонними предметами.

3.2. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.

3.3. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.

3.4. Соединять шнуры и провода разрешается только при выключенном оборудовании, держа их за изоляционные втулки.

3.5. Работнику во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели процессора при включенном питании;
- касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, пыленакапливающими предметами;
- допускать попадание влаги на поверхность процессора, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств (во время работы пить какие-либо напитки, принимать пищу);

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- любое физическое вмешательство в устройство компьютера, принтера, сканера, ксерокса и другой оргтехники во время их работы;
- перемещать и переносить системный блок, монитор, принтер, любое оборудование, находящееся под напряжением;
- снимать защитные устройства с оборудования и работать без них;
- допускать к персональному компьютеру посторонних лиц, которые не участвуют в работе;
- по окончании рабочего дня оставлять включенным оборудование.

3.6. При работе на ксероксе и принтере во избежание поражения электротоком при устранении блокировки бумаги необходимо отключать аппараты от сети.

Следует отключать оборудование от сети при длительном простое.

3.7. Суммарное время непосредственной работы за персональным компьютером и с другой оргтехникой в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов.

3.8. Продолжительность непрерывной работы за персональным компьютером и с другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 минут.

3.9. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, предотвращения развития общего переутомления работник должен выполнять комплексы упражнений для глаз или организовывать физкультурные паузы.

3.10. Во время работы с компьютером и другой оргтехникой работники обязаны строго соблюдать общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности, требования настоящей инструкции по охране труда при работе с персональным компьютером и другой оргтехникой.

3.11. Компьютер, любые его периферийные устройства, оргтехнику необходимо использовать в строгом соответствии с эксплуатационной документацией к ним.

3.12. Во время выполнения работы с компьютером и другой оргтехникой необходимо быть внимательным, не отвлекаться.

4. Требования техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в аварийных ситуациях при работе с компьютером и другой оргтехникой.

4.1. Если на металлических частях оборудования обнаружено напряжение (ощущение тока), заземляющий провод оборван – отключить оборудование немедленно, доложить начальнику отдела сервисного обслуживания и без его указания к работе не приступать.

4.2. При прекращении подачи электроэнергии отключить оборудование.

4.3. При появлении непривычного звука, запаха палёного, произвольного отключения персонального компьютера и оргтехники немедленно остановить работу и поставить об этом в известность начальника отдела сервисного обслуживания

4.4. При возникновении возгорания немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть за исключением осветительной сети, сообщить о пожаре всем работающим и приступить к тушению очага возгорания имеющимися средствами пожаротушения.

4.5. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока, при этом самому не оказаться в контакте с токоведущей частью и под напряжением. Отключение оборудования следует произвести одним из следующих способов:

- с помощью выключателей;
- с помощью разъема штепсельного соединения;
- путем перерубания питающего провода 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.

При необходимости, оказать доврачебную помощь, используя инструкцию по оказанию первой помощи пострадавшим, вызвать работника медицинской службы, сохранить по возможности место травмирования в том состоянии, в котором оно было на момент травмирования.

4.6. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего непосредственного руководителя.

5. Требования безопасности после окончания работы за компьютером

5.1. По окончании работы необходимо осмотреть и привести в порядок рабочее место; отключить персональный компьютер и другую оргтехнику от электрической сети, для чего необходимо отключить тумблеры, а потом вытащить штепсельные вилки из розетки.

5.2. Протереть внешнюю поверхность компьютера чистой влажной тканью, не допуская использование растворителей, одеколona, препаратов в аэрозольной упаковке.

5.3. Убрать рабочее место.

5.4. Тщательно проветрить помещение.

5.5. После завершения всех операций на ПК необходимо выполнить несколько физических упражнений на расслабление организма.