

Министерство образования и науки Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Березниковский политехнический техникум»
(ГБПОУ «БПТ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПТ»



 А.Р.Бариева

2019 г.



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при на персональных
электронно-вычислительных машинах
ИОТ – 067- 2019

Березники
2019 год

Разработчик:	преподаватель и.о. зав.отдела информационных технологий Редькина Юлия Геннадьевна	05.11.2019	
Согласовано:	секретарь руководителя, ответственный за охрану труда в ГБПОУ «БПТ» Вундер Татьяна Николаевна	11.11.2019	

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К самостоятельной работе на персональной электронно-вычислительной машине (далее – ПЭВМ) допускаются лица прошедшие специальную подготовку, в том числе на III группу электробезопасности для преподавателей и обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При работе с ПЭВМ возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- неблагоприятное воздействие на организм человека неонизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
- неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании беззащитного заземления.

1.4. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзей, занавесей, внешних козырьков и др.

1.5. Пользователи ПЭВМ должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.6 При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПЭВМ следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены.

1.6.1. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

1.6.2. Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

1.6.3. При 8-часовой рабочей смене и работе с ПЭВМ регламентированные перерывы устанавливать: через 1,5-2 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 работы;

1.6.4. Во время регламентированных перерывов целесообразно выполнять комплексы упражнений с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии.

1.6.5. В случаях возникновения у работающих с ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха, следует применять индивидуальный подход в организации времени работ с ПЭВМ, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПЭВМ.

1.7. Рекомендации к организации и оборудованию рабочих мест с ПЭВМ:

- рабочие места с ПЭВМ по отношению к световым проемам располагаются так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева;

- схемы размещения рабочих мест с ПЭВМ должны учитывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м;

- конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ПЭВМ, клавиатуры и др.), характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики;

- конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления;

- экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм;

- помещения с ПЭВМ должны быть оснащены аптечкой первой помощи.

1.8. Работник обязан немедленно сообщать непосредственному руководителю о случаях травмирования при неисправности оборудования.

1.9. Работник обязан знать правила оказания первой помощи и оказывать ее пострадавшим при несчастных случаях.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы пользователь обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, встречного светового потока;

- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;

- проверить правильность установки стола, стула, 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.

- тщательно проветрить кабинет информатики и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19-21° С, относительная влажность воздуха в пределах 62-55%.

2.2. Пользователю запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования.

2.3. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкция по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Пользователь во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена и по которой он был проинструктирован;

- соблюдать санитарные нормы и режимы работы и отдыха;

- 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. Пользователю во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

- допускать захламленность рабочего места бумагой во избежание накапливания органической пыли;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;

- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

При неисправности оборудования необходимо прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Пользователь 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 администрации учреждения;

- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь;

- в случае появления рези в глазах, при резком ухудшении видимости - невозможности сфокусировать взгляд или навести его резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем администрации техникума и обратиться к врачу;

- при возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи первичных средств пожаротушения, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Оборудование отключить от сети или перевести в режим, оговоренный инструкцией по эксплуатации.

5.3. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных во время работы, работник обязан сообщить администрации учреждения.