

# Инструкция по охране труда при работе с персональными электронно-вычислительными машинами (ПЭВМ)

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе на ПЭВМ допускаются лица:

- не моложе 18 лет;
- при работе за компьютером более 50% рабочего времени, прошедшие предварительный при приеме на работу или периодический в процессе работы медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний;
- прошедшие вводный инструктаж и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;
- имеющие 1 квалификационную группу по электробезопасности.

1.2. Основными опасными и вредными производственными факторами при выполнении работ на компьютере являются:

- повышенные уровни – электрического, рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного излучения, статического электричества, запыленности и содержания, положительных аэроионов воздуха рабочей зоны, шума, освещенности, прямой и отраженной блескости, озлобленности, яркости светового изображения, пульсации светового потока;
- пониженные уровни – содержания отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны, влажности воздуха;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи;
- повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и поливинилхлоридных дифенилов;
- напряжение – зрения, внимания;
- нагрузки – интеллектуальные, эмоциональные, длительные статические;
- монотонность труда, большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
- нерациональная организация рабочего места;
- биологические – повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов;
- печатающее устройство;
- устройство воздушного охлаждения.

Персональные компьютеры (видеомониторы) должны иметь гигиенический сертификат, включающий, в том числе оценку визуальных параметров.

1.3. Рабочие места с дисплеями должны располагаться между собой на расстоянии не менее 1,5 м, от стен – не менее 1 м.

С целью снижения или устранения нервно психического, зрительного и мышечного напряжения необходимо проводить производственную гимнастику, сеансы психофизической разгрузки во время регламентированных перерывов и после окончания рабочего дня.

1.4. Рабочий стул должен быть подъёмно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки. При этом регулировка каждого параметра

должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.5. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм, с учетом алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.6. В помещениях с персональными компьютерами ежедневно должна проводиться влажная уборка.

1.7. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированных перерывов не должна превышать 2 часов.

## **2. Требования охраны труда во время работы**

2.1 . Перед началом работы:

- проверить рабочее место - убедиться, что оно достаточно освещено и не загромождено, разместить на столе документы так, чтобы они не мешали работе;
- проверить внешним осмотром исправность электророзетки, вилки сетевого кабеля машины, убедиться в отсутствии оголённых проводов;
- протереть специальной салфеткой поверхность экрана;
- проверить правильность установки стола, стула, пюпитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести необходимые регулировки.

Соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- блок питания;
- периферийные устройства - принтер, видеомонитор, сканер и др.;
- системный блок.

2.2. Запрещается приступать к работе при отсутствии:

- защитного заземления процессора и видеомонитора;
- нарушении гигиенических норм размещения видеомонитора.
- обнаружении неисправности оборудования;

2.3. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

- подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительные напряжения;
- исключить блики на экране;
- не пользоваться люминесцентными лампами, если вы замечаете их мигание;
- стена, или какая-либо поверхность позади видеомонитора должна быть освещена также как экран;
- расстояние от расположенных рядом видеомониторов должно быть не менее 1,2 м;
- центр изображения на видеомониторе должен находиться на высоте 0,7 – 1,2 м. от уровня пола;
- освободите рабочее место от посторонних предметов.

## **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Во время работы:

- выполнять только ту работу, которая была поручена и по которой проведён инструктаж;
- содержать в порядке и чистоте рабочее место;

- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные приложения;
- отключать питание в том случае, если во время перерыва в работе на компьютере вынуждены находиться в непосредственной близости от видеомонитора (менее 0,5 метра).
- выполнять санитарные нормы и режим работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации персонального компьютера в соответствии и инструкцией по эксплуатации;
- при работе с текстовой информацией выбрать наиболее физиологичный режим представления чёрных 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 монитора в пределах 60-80 см.

### 3.2. Во время работы запрещается:

- касаться экрана видеомонитора;
- прикасаться к задней панели системного блока при включённом питании;
- переключать разъёмы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включённом питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламлённость рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания при выполнении активной задачи;
- производить частые отключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, видеомонитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлаждённое оборудование (принесённое с мороза);
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- превышать величину количества обрабатываемых символов свыше 30 тыс. за 4 часа работы.

3.3. Рекомендуемый режим работы: 40-45 минут работы на компьютере 15-20 минут перерыв.

3.4. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре, в одной плоскости с экраном.

## 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. В случаях обнаружения обрывов проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику.

4.2. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия электрического тока, отключив питание и до прибытия врача оказывать ему первую медицинскую помощь.

4.3. В случае сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения вызвать представителя инженерно-технической службы эксплуатации вычислительной техники.

4.4. 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.

4.5. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного огнетушителя, сообщить о происшествии руководителю и вызвать пожарную команду по телефону – 01

4.6. В случае отключения электропитания прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно выяснить причину и устранить причину. Помните, что напряжение может также неожиданно появиться.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы.**

5.1. По окончании работы соблюдайте следующую последовательность выключения персонального компьютера:

- закройте все активные задачи;
- выключите питание системного блока;
- выключите питание периферийных устройств;
- отключите блок питания.

5.2. По окончании работы приведите в порядок рабочее место и вымойте руки и лицо с мылом.