Утверждена распоряжением

Администрации с.п. Ишня

от 21.12.2021 № 26-р

**Инструкция**

**по охране труда для сотрудников, работающих на**

**ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

**(ИОТ-03-2021)**

Настоящая инструкция разработана у четом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда, а также межотраслевых правил по охране труда и предназначена для работающих на персональном компьютере в конкретном учреждении - Администрация сельского поселения Ишня.

При разработке инструкции учтены требования нормативных актов:

Гигиенические требования к персональным электронно- вычислительным машинам и организации работы (СанПиН 2.2.2/2.4.1340- 03);

* Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей

( утв. Приказом Минэнерго РФ от 13.01.2003 № 6);

* Типовая инструкция по охране труда для операторов и пользователей ПЭВМ (ТОП Р 01 -00-01 -96).

**1. Общие требования охраны труда**

1. К работе с персональным компьютером (ПК) допускаются лица, обученные работе на них, имеющие 1 группу по электробезопасности, прошедшие вводный инструктаж (при приеме на работу) и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте.
2. Лица, работающие с ПК более 50% рабочего времени (профессионально связанные с эксплуатацией ПК), должны проходить обязательные предварительные медицинские осмотры при поступлении на работу.
3. К непосредственной работе с ПК допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.
4. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований.
5. Пользователи ПК обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, правили пожарной безопасности и правила личной гигиены.
6. Пользователи ПК обязаны соблюдать режимы труда и отдыха.

1.6.1. Режимы труда и отдыха при работе с ПК должны организовываться в зависимости от вида категории трудовой деятельности.

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

* группа А - работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом;
* группа Б - работа по вводу информации;
* группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК.

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

1. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.
2. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.
3. При 8-часовой рабочей смене и работе с ПК регламентированные перерывы устанавливать:

* для 1 категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
* для 2 категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или 10 минут через каждый час работы;
* для 3 категории работ - 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

1. Во время регламентированных перерывов целесообразно выполнять комплексы упражнений с целью снижения нервно­эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии.
2. В случаях возникновения у работающих с ПК 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 ПК, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.
3. Рекомендации к организации и оборудованию рабочих мест с ПК:

* рабочие места с ПК по отношению к световым проемам располагаются так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева;
* схемы размещения рабочих мест с ПК 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.

Для снижения воздействия на работающих возможных электромагнитных полей рекомендуется устанавливать между рабочими столами защитные экраны;

* конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ПК, 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 шейно­плечевой 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 с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов;
* помещения с ПК должны быть оснащены аптечкой первой помощи.

1. Работник обязан немедленно сообщать непосредственному руководителю о случаях травмирования при неисправности оборудования.
2. Работник обязан знать правила оказания первой помощи и оказывать ее пострадавшим при несчастных случаях.

**2. Требования охраны труда перед началом работы**

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, отсутствии встречного светового потока;
* проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
* протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра;

- 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.

1. Пользователю запрещается приступать к работе при обнаружении неисправности оборудования.
2. **Требования охраны труда во время работы**
   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.
  1. 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 пили;
* 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.

1. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1.1 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 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 немедленно вызвать представителя инженерно-технической службы;
* 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 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 охраны труда по окончании работы**

1. Привести в порядок рабочее место.
2. Оборудование отключить от сети или перевести в режим, оговоренный инструкцией по эксплуатации.
3. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных во время работы, работник обязан сообщить руководителю.

Ответственный за охрану труда

Администрации с.п. Ишня Киреева Н.В.