

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Ректора ГАУ ДПО ПК ИРО

В. Б. Яглинский

01 марта 2022 г.



## **Инструкция по охране труда для пользователей персональных электронно – вычислительных машин (ПЭВМ)**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Общие требования к организации и оборудованию рабочих мест пользователей ПЭВМ:

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

- рабочие места с ПЭВМ в помещениях с источниками вредных производственных факторов должны размещаться в изолированных кабинах с организованным воздухообменом;

- рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 – 2,0 м;

- экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 0,6 – 0,7 м, но не ближе 0,5 м.

Конструкция рабочего стола должна обеспечивать:

- оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы;

- поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статистического напряжения мышц шейно – плечевой области спины для предупреждения развития утомления;

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 0,68 – 0,8 м; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 0,725 м;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 0,6 м, шириной не менее 0,5 м, глубиной на уровне колен не менее 0,45 м и на уровне вытянутых ног не менее 0,65 м.

При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики. Поверхность рабочего стола должна иметь коэффициент отражения 0,5 – 0,7.

Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 0,1 – 0,3 м от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой высоте рабочей поверхности, отдельной от основной столешницы.



Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 0,1 – 0,3 м от края, обращенного к пользователю, или на специальной регулируемой высоте рабочей поверхности, отдельной от основной столешницы.

Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно – поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья; при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

1.2. При работе с ПЭВМ на здоровье работника могут оказывать воздействие производственные факторы, характерные для этого вида деятельности:

а) факторы, связанные с работой ПЭВМ в комплексе с периферийными устройствами (системный блок, блок бесперебойного питания, сетевые устройства, принтер, сканер, модем и т. д.);

- превышение допустимых значений уровней звукового давления, звука, электромагнитного поля, визуальных параметров отображения информации;

- выделение в процессе работы вредных веществ в воздух рабочей зоны;

б) внешние факторы:

- недостаточная и неправильно установленная на рабочих местах освещенность;

- повышенная концентрация вредных веществ в воздухе рабочей зоны;

- несоблюдение норм по обеспечению микроклимата на рабочих местах (повышенная или пониженная температура воздуха, повышенная скорость движения и относительная влажность воздуха) в соответствии с СанПиН 2.2.4.548 – 96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений»;

- другие факторы внешней среды;

в) психофизиологические факторы:

- перенапряжение зрительных анализаторов, повышенное напряжение внимания;

- длительные статистические физические перегрузки, локальное утомление плечевого пояса, рук, туловища, ног;

- нервно – эмоциональное напряжение;

- монотонность труда.

1.3. К работам на ПЭВМ допускаются лица ознакомленные с инструкциями по эксплуатации на используемые на рабочем месте средства оргтехники.

1.4. Лица, работающие на ПЭВМ более 50 % рабочего времени (профессионально связанные с эксплуатацией ПЭВМ), должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры (обследования).

1.5. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3 час. за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Эти же требования распространяются на женщин на период кормления ребенка грудью.

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

До включения используемого на рабочем месте оборудования необходимо:

2.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать с рабочего места все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.



- кабели электропитания ПЭВМ и другого оборудования (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;

- источник бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должен быть максимально возможно удален от оператора.

2.4. Проверить надежность подключения к системному блоку разъемов периферийного оборудования.

2.5. Убедиться, что освещенность документов достаточна для четкого различия их содержания. При возможности, отрегулировать освещение и принять меры к исключению бликов и засветок на экране и в поле зрения.

2.6. Включить оборудование в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации оборудования, с учетом характера выполняемых на рабочем месте работ.

2.7. Работающим с ПЭВМ запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

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

3.1. Работник во время работы обязан:

- в течение рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- не закрывать вентиляционные отверстия системного блока ПЭВМ;
- при необходимости временного прекращения работы корректно закрыть все активные задачи;

- соблюдать правила эксплуатации оборудования и требования настоящей инструкции;
- при работе с каждой программой выбирать наиболее оптимальное сочетание визуальных параметров (цвет и размер символов, фон экрана, яркость, контрастность и др.);
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические упражнения.

3.2. Во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- закрывать оборудование бумагами и посторонними предметами;
- допускать скапливания бумаг на рабочем месте;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхности устройств;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- производить вскрытие или заправку на рабочем месте картриджей, принтеров и копировальной техники без отключения их от сети питания;
- прикасаться к нагретым элементам принтеров и копировальной техники;
- работать со снятыми кожухами оборудования;
- располагаться при работе на расстоянии менее 0,5 м от экрана монитора.

3.3. Виды трудовой деятельности с ПЭВМ разделяются на 3 группы:

Группа А – работа по считыванию информации с экрана;

Группа Б – работа по вводу информации;

Группа В – творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ.



При выявлении в течение рабочей смены 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 или рабочего дня.

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

В зависимости от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе с ПЭВМ устанавливается суммарное время регламентированных перерывов:

Категория работы с ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ПЭВМ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, ч	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	до 20 000	до 15 000	до 2	50	80
II	до 40 000	до 30 000	до 4	70	110
III	до 60 000	до 40 000	до 6	90	140

3.4. Продолжительность обеденного перерыва определяется Правилами внутреннего трудового распорядка организации.

3.5. При наличии ионизаторов, их использование допускается только во время перерывов в работе и при отсутствии людей в помещении.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственному руководителю.

4.2. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, указывающих на его неисправности, немедленно прекратить работу и отключить питание.

4.3. При поражении работника электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания, и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.

4.4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить в пожарную охрану и руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

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

5.1. По окончании работы работник обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:

- произвести закрытие всех выполняемых на ПЭВМ задач;
- отключить питание в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации оборудования с учетом характера выполняемых работ.

5.2. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.