



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации ГАУ ДПО ПК ИРО

Косарева М.К.

" 12 " мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора ГАУ ДПО ПК ИРО

Михалёва К.Э.

" 16 " мая 2025 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 07

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

ИОТ - 07 / ГАУ ДПО ПК ИРО-2025

г. Владивосток

1. Область применения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (далее – ПК) для сотрудников Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Приморский институт развития образования» (далее – ГАУ ДПО ПК ИРО, учреждение, институт) разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

изучения видов работ на персональном компьютере;

результатов специальной оценки условий труда;

анализа требований профессионального стандарта;

определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе на персональном компьютере;

анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при работе на персональном компьютере в аналогичных учреждениях;

определения безопасных методов и приемов выполнения работ при работе на персональном компьютере.

1.2. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для работников ГАУ ДПО ПК ИРО при выполнении ими трудовых обязанностей независимо от их квалификации и стажа работы.

2. Общие требования охраны труда

2.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда при работе на персональном компьютере.

2.2. При работе на персональном компьютере необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

2.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, соответствующую занимаемой должности, после прохождения вводного инструктажа по охране труда, первичного инструктажа на рабочем месте.

2.4. Работник, выполняющий работы на персональном компьютере, должен иметь I группу по электробезопасности.

2.5. При работе на персональном компьютере необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии.

2.6. При выполнении работ на персональном компьютере должны выполняться требования пожарной безопасности.

2.7. При выполнении работ на персональном компьютере работник должен проходить обучение по охране труда в виде вводного инструктажа, первичного инструктажа на рабочем месте и обучения по охране труда для руководителей и специалистов.

2.8. Работник должен:

выполнять работу, входящую в его обязанности, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
применять безопасные приемы выполнения работ;
уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

2.9. Соблюдение Правил внутреннего распорядка

2.9.1. При работе на персональном компьютере работник обязан соблюдать действующие в ГАУ ДПО ПК ИРО правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, и другие вопросы использования рабочего времени.

2.9.2. Работник несет ответственность за нарушение требований настоящей инструкции в порядке, установленном Правилами внутреннего трудового распорядка, коллективным договором и другими внутренними нормативными актами ГАУ ДПО ПК ИРО.

2.10. Требования по выполнению режимов труда и отдыха при выполнении работ

2.10.1. При выполнении работ работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

2.10.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка ГАУ ДПО ПК ИРО, отражено в трудовом договоре, заключенным с работником.

2.10.3. При работе на персональном компьютере работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

2.11. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

2.11.1. При работе на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека (при работе с персональным компьютером, приборами освещения, бытовой техникой, принтером, сканером и прочими видами офисной техники);

повышенный уровень электромагнитных излучений (при работе с ПК);

повышенный уровень статического электричества (при работе с ПК);

пониженная ионизация воздуха (при работе с ПК);

повышенный уровень шума (при работе с ПК);

нерациональная организация рабочего места;

недостаточная освещенность рабочей зоны;

повышенные нервные нагрузки;

психоэмоциональное напряжение, переутомление.

2.11.2. В качестве опасностей в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при

выполнении работ на персональном компьютере могут возникнуть следующие риски:

опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;

опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам (косвенный контакт);

опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

опасность воспламенения;

опасность воздействия открытого пламени;

опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;

опасность насилия от враждебно настроенных работников;

опасность насилия от третьих лиц.

2.12. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

2.12.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

2.13. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

2.13.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем руководителю структурного подразделения любым доступным для этого способом и обратиться в медучреждение.

2.13.2. При работе на персональном компьютере работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков недомогания.

2.13.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

2.14. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

2.14.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

2.14.2. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

2.14.3. Для питья употреблять воду из диспенсеров, кулеров, чайников.

2.14.4. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

3. Требования охраны труда перед началом работы

3.1. Порядок подготовки рабочего места.

3.1.1. Перед началом работы необходимо:

отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока;

проверить правильность подключения оборудования к электросети;

проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов;

проверить правильность расположения оборудования:

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

источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места;

проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования;

протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора;

проверить правильность установки стола, кресла, угла наклона экрана, положение клавиатуры; 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.

3.1.2. При включении компьютера работник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

включить блок питания;

включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);

включить системный блок (процессор).

3.1.3. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

3.1.4. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить руководителю структурного подразделения для принятия мер по их полному устранению или замене.

3.1.5. Работник должен обеспечить чистоту и порядок на рабочем месте.

3.1.6. Осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

3.2. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты).

3.2.1. Перед началом работы на персональном компьютере работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов: картриджа, бумаги.

3.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования.

3.3.1. При работе на персональном компьютере выдача средств индивидуальной защиты не предусмотрена.

3.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

3.4.1. При работе на персональном компьютере работник должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

3.5. При работе на персональном компьютере работник не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.

4.1.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.

4.1.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

4.1.3. Не допускать попадания влаги на поверхность монитора, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

4.1.4. Во время работы не допускается:

прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;

загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;

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

вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;
использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению функциональных обязанностей;
оставлять включенными электроприборы;
работать при недостаточной освещенности рабочего места.

4.1.5. Не допускается:

использовать для сидения случайные предметы, подоконники, лестничные клетки и т.д.;

вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки.

4.1.6. Работнику следует проявлять осторожность при передвижении по помещениям и территории учреждения.

4.1.7. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории института, пользоваться только установленными проходами.

4.1.8. При исполнении трудовых обязанностей в ГАУ ДПО ПК ИРО соблюдать инструкции по охране труда при выполнении соответствующего вида работ.

4.1.9. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления, приборы освещения, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

4.1.10. Эксплуатацию оборудования осуществлять в соответствии с требованиями инструкций (руководств) по эксплуатации оборудования завода-изготовителя.

4.1.11. Следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр.

4.1.12. При обнаружении неисправного оборудования, приспособлений и т. д., других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности работника следует сообщить об этом работнику, ответственному за устранение выявленных нарушений, либо вышестоящему руководителю.

Не приступать и не допускать к работе до ликвидации выявленных нарушений.

4.1.13. Работать с неисправным оборудованием, инструментом и приспособлениями запрещается.

4.1.14. При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников.

4.1.15. Заметив нарушение требований охраны труда другим работником, работнику следует предупредить его о необходимости их соблюдения.

4.1.16. Соблюдать нормы перемещения тяжестей вручную.

4.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).

4.2.1. При работе на персональном компьютере работник должен применять исправное оборудование и инструмент, канцелярские принадлежности, использовать

их только для тех работ, для которых они предназначены. При выполнении рабочих операций быть внимательным, проявлять осторожность.

4.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

4.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

4.3.1. При работе на персональном компьютере работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

4.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

4.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

4.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

4.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков недомогания, работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайшее медицинское учреждение.

4.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости работника, использующего в работе персональный компьютер, рекомендуется организовывать рабочий день путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без нее.

4.4.3. При возникновении у работника при работе на персональном компьютере зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

4.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты.

4.5.1. При работе на персональном компьютере выдача средств индивидуальной защиты не предусмотрена.

4.6. Не курить, не принимать пищу на рабочем месте.

4.7. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории учреждения, пользоваться только установленными проходами.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.

5.1.1. При выполнении работ на персональном компьютере возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

5.2. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

5.2.1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте, прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю или специалисту информационно-технического сектора и действовать в соответствии с полученными указаниями.

5.2.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся.

5.2.3. В случае возгорания следует отключить электроэнергию, вызвать пожарную охрану, сообщить о случившемся руководству института, принять меры к тушению пожара.

5.3. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

5.3.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

5.3.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

5.3.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

5.3.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

5.4. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

6. Требования охраны труда по окончании работы

6.1. Порядок отключения оборудования.

6.1.1. По окончании работы на персональном компьютере необходимо отключить питание и привести в порядок рабочее место.

6.2. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты после использования.

6.2.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

6.3. Порядок уборки рабочего места.

6.3.1. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

6.4. Требования соблюдения личной гигиены.

6.4.1. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

6.5. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность.

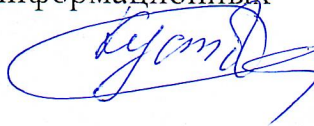
6.5.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

6.7. Выйти из здания через пост охраны.

6.8. Оставаться в административном корпусе после окончания рабочего дня без уведомления непосредственного руководителя не допускается.

Разработал:

Директор Центра по сопровождению информационных систем и защите информации



Кустов Д.А.

Согласовано:

Главный специалист по охране труда



Кобзарь В.А.

Главный специалист по ГО, ЧС и антитеррористической безопасности



Казакевич А.Н.

7. Нормативные ссылки

7.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

7.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

7.1.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н.

7.1.3. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"».

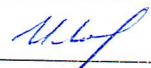
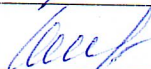
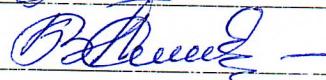
7.1.4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем».

7.1.5. Правила обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда, утвержденные постановлением Правительства от 24.12.2021 № 2464.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с инструкцией по охране труда ИОТ - при работе на персональном компьютере (ПК)
ознакомлен (а)

Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять:

№ п/п	Ф.И.О.	Дата	Подпись
1.	Великий Александр Викторович	23.05.2025	
2.	Суровый Евгений Иванович	23.05.2025	
3.	Мельник Ирина Викторовна	23.05.2025	
4.	Кузнецов Александра Николаевна	23.05.2025	
5.	Кириллова Татьяна Михайловна	23.05.2025	
6.	Муромова Ольга Николаевна	23.05.2025	
7.	Козарь Викторина Арсеновна	23.05.2025	
8.	Тамасян Андрей Иванович	23.05.2025	
9.	Робачев Андрей Владимирович	26.05.2025	
10.	Курьменев АГ	28.05.2025	
11.	Ростовцев Андрей Евгеньевич	28.05.2025	
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			