

 Ачинский филиал ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ СМК-ИОТРПК-6.01- 13-2015	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Ачинский филиал
	Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером



ИНСТРУКЦИЯ

По охране труда при работе с персональным компьютером

СМК-ИОТРПК- 6.01-13-2015

Версия 1.0

Дата введения: 18 ноября 2015

Согласовано
 Ответственный представитель
 руководства по качеству
 Е.Ю. Солохина
 «18» 11 2015 г

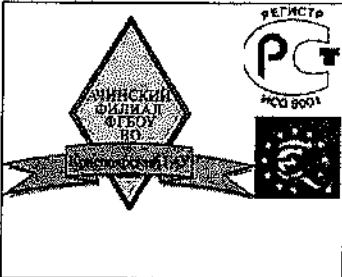
Ачинск 2015

	Должность	Фамилия/подпись	Дата
Разработал	Инженер по ОТ	Коваленко А.В.	28.10 2015
Согласовал	Зам. директора отдела МО	Красносельский С.А.	28.10 2015
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время печати 29.08.2014 15:36:00		
КЭ:		УЭ №	стр. 1 из 14

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01- 13-2015	

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Общие требования охраны труда	3
3. Требования охраны труда перед началом работы	6
4. Требования охраны труда во время работы	7
5. Во время работы запрещается:	9
6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях	9

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	

1. Общие положения

Настоящая инструкция разработана на основе типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (утв. приказом Государственной фельдъегерской службы РФ от 27 июня 2007 г. № 197, Типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОЙ Р-45-084-01 (утв. приказом Минсвязи РФ от 2 июля 2001 г. N 162) и Гигиенических требований к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

2. Общие требования охраны труда

2.1 К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте и ознакомленные с настоящей инструкцией.

2.2 При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- 2.3.1 повышенный уровень электромагнитных излучений;
- 2.3.2 повышенный уровень статического электричества;
- 2.3.3 пониженная ионизация воздуха;
- 2.3.4 статические физические перегрузки;
- 2.3.5 перенапряжение зрительных анализаторов.

2.3 Работник обязан:

- 2.3.1 Содержать в чистоте рабочее место.

 СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ
	Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

2.3.2 Соблюдать меры пожарной безопасности.

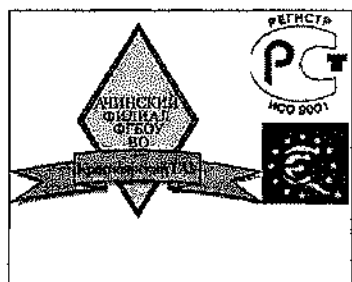
2.4 При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

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

2.6 Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

2.7 Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы дисплеи были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

2.8. Искусственное освещение в помещениях с компьютерами должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ
СМК-ИОТРПК-6.01- 13-2015	Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

освещения зоны расположения документов),

2.9. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 - 500 люкс. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 люкс.

2.10. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры должны, быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

2.11. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

- Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сидения;

- Рабочее место пользователя ПЭВМ следует оборудовать подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

2.12. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

2.13. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить паузы в работе, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

3. Требования охраны труда перед началом работы

3.1. Перед началом работы необходимо:

- 3.1.1. отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- 3.1.2. проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- 3.1.3. визуально проверить провода электропитания на отсутствие повреждений и оголенных участков;
- 3.1.4. убедиться в отсутствии подключений бытовых электроприборов
- 3.1.5. проверить правильность установки стола, стула (кресла), положения оборудования, угла наклона экрана, положение.

3.2. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	

3.2.1. подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительные напряжения;

3.2.2. исключить блики на экране монитора;

3.2.3. не пользоваться люминесцентными лампами, если Вы замечаете их мигание;

3.2.4. использовать ЖК-монитор;

3.2.5. установить мониторы на расстоянии не менее 1,2 м друг от друга;

3.2.6. установить монитор так, чтобы центр изображения находился на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола;

3.2.7. освободить рабочее место от посторонних предметов.

3.2. При включении компьютера соблюдать следующую последовательность действий:

3.2.1. включить источник бесперебойного питания;

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

3.2.3. включить монитор;

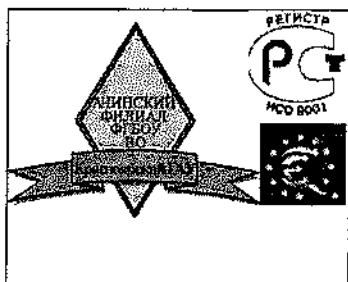
3.2.4. включить системный блок.

4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Во время работы необходимо:

4.1.1. соблюдать санитарные нормы и режим работы и отдыха, содержать в порядке и чистоте рабочее место;

4.1.2. необходимости прекращения работы на некоторое время, корректно закрывать все активные задачи;

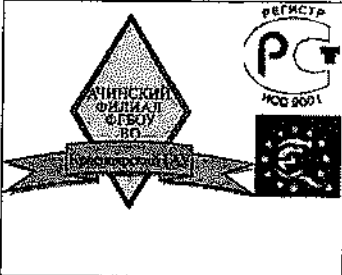
	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	

4.1.3. соблюдать правила эксплуатации ПК в соответствии с инструкциями по эксплуатации;

4.1.4. соблюдать установленные регламентированные перерывы. Рекомендуется выполнять упражнения для глаз, шеи, рук, ног, туловища (см. Приложение).

5. Во время работы запрещается:

- 5.1. прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- 5.2. переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- 5.3. производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- 5.4. производить частые переключения питания;
- 5.5. включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- 5.6. производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования. загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- 5.7. держать закрытыми все вентиляционные отверстия используемых устройств;
- 5.8. при попадании влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	

периферийных устройств запрещается их использование до полного осмотра и наладки сертифицированным работником.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. Сотрудник должен соблюдать меры электрической и пожарной безопасности.

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

6.3. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена -хороший проводник электрического тока.



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ**

Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

Лист ознакомления

[illegible]



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ

Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

Лист регистрации изменений

[illegible]



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ

СМК-ИОТРГК-6.01-
13-2015

[illegible]

 АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ ВО КРАСНОЯРСКИЙ	РЕГИСТР РС МОС 0001	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
		Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ
		Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015		

Приложение № 1 к
инструкции по охране труда при
работе на персональном
компьютере

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплексы упражнений общего воздействия

	МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» АЧИНСКИЙ ФИЛИАЛ
СМК-ИОТРПК-6.01-13-2015	Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед груды, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2

1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.