



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
(МИНОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ)**

ПРИКАЗ

24.04.19

№ 982

г. Новосибирск

**Об утверждении инструкции по охране труда
при работе на персональном компьютере
в министерстве образования Новосибирской области**

В соответствии со статьей 212 Трудового кодекса Российской Федерации, Порядком обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций, утвержденным постановлением Министерства труда Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 13.01.2003 № 1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций», Типовой инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере ТОО Р-45-084-01, утвержденной приказом Министерства Российской Федерации по связи и информатизации от 02.07.2001 № 162 «Об утверждении и введении в действие типовых инструкций по охране труда», **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере в министерстве образования Новосибирской области (далее - инструкция).

2. Организационно-правовому управлению министерства образования Новосибирской области (Тарасик Т.М.) обеспечить предоставление под подпись копий инструкции руководителям структурных подразделений министерства образования Новосибирской, ответственным за проведение инструктажей на рабочем месте.

3. Руководителям структурных подразделений министерства образования Новосибирской области, ответственным за проведение инструктажей на рабочем месте, обеспечить проведение инструктажа с государственными гражданскими служащими и работниками, замещающими должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы, с занесением записи в журнал регистрации инструктажей на рабочем месте.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

С.В. Федорчук

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере
в министерстве образования Новосибирской области

I. Общие требования охраны труда при работе на персональном компьютере

1. Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (далее - инструкция) предназначается для государственных гражданских служащих и работников, замещающих должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы министерства образования Новосибирской области (далее – работники, министерство), использующих в своей работе постоянно или периодически персональные компьютеры или видеодисплейные терминалы (далее - ПК), а также для работников, выполняющих профилактические и ремонтные работы на ПК, устанавливающих причины их сбоев, и занятых на работе с ПК не менее половины своего рабочего времени.

2. К работе на персональном компьютере допускаются лица, имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств, прошедшие вводный инструктаж, а также инструктаж о мерах пожарной безопасности в министерстве.

3. К непосредственной работе на персональном компьютере допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

4. Женщины со времени установления беременности и на период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются.

5. Работающие на персональном компьютере обязаны:

1) выполнять Правила внутреннего трудового распорядка, требования настоящей инструкции;

2) знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;

3) знать возможные опасные и вредные производственные факторы:

а) повышенный уровень напряжения в электрических цепях питания и управления ПК;

б) повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей в широком диапазоне частот;

в) пониженный или повышенный уровень освещенности;

г) повышенный уровень напряженности статистического электричества;

д) повышение зрительной нагрузки;

е) монотонность труда;

ж) повышенное умственное напряжение из-за большого объема перерабатываемой и усваиваемой информации и т.д.;

4) сообщать руководителю или техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера;

5) знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой доврачебной помощи;

6) знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

6. Схемы размещения рабочих мест с персональными компьютерами должны учитывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами, которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора – не менее 1,2 м.

7. Помещения с персональными компьютерами должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной вентиляцией воздуха.

8. Помещения с персональными компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Устанавливать компьютер на рабочем месте необходимо таким образом, чтобы солнечные лучи не падали на экран. Рекомендуется на окна вешать жалюзи или занавеси. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

9. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техники должна отвечать следующим требованиям:

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

2) рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;

3) рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также – расстоянию спинки от переднего края сиденья.

10. Запрещается прием пищи вблизи ПК либо иных их внешних устройств.

11. За невыполнение требований данной Инструкции работник может быть привлечен к дисциплинарной, а в соответствующих случаях – и к уголовной ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

II. Требования охраны труда перед началом работы

12. Перед началом работы необходимо:

1) подготовить рабочее место, убрать посторонние предметы;

2) произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров;

- 3) проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- 4) проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- 5) расположить коммутационные провода так, чтобы о них не могли споткнуться работники;
- 6) отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране, а также встречного светового потока;
- 7) проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши», 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.

III. Требования охраны труда во время работы

13. Работник при работе на ПК обязан:

- 1) содержать в чистоте рабочее место;
- 2) соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

14. Работнику при работе на ПК запрещается:

- 1) прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- 2) переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- 3) производить отключение-включение питания без необходимости;
- 4) допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- 5) закрывать вентиляционные отверстия системного блока, в т. ч. загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами, препятствующими вентиляции;
- 6) засорять рабочее место бумагой и другими предметами во избежание накапливания пыли;
- 7) работать на компьютере при снятых кожухах;
- 8) включать охлаждённые (принесённые с улицы в зимнее время) блоки компьютера;
- 9) отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур;
- 10) оставлять ПК во включенном состоянии без наблюдения;
- 11) самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование, если это не входит в круг его обязанностей.

15. Тем работникам, характер работы которых требует постоянного взаимодействия с ПК (набор текстов или ввод данных и т.п.), устанавливаются

регламентированные перерывы на 10 минут через каждый час работы или 15 минут через каждые 2 часа работы. Продолжительность непрерывной работы с ПК (без регламентированного перерыва) не должна превышать 2 часов.

16. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора выполнять рекомендуемые комплексы упражнений для глаз согласно приложению № 1 к настоящей инструкции.

17. Во время работы соблюдать принципы правильной работы на компьютере согласно приложению № 2 к настоящей инструкции.

18. В случае перерыва в электроснабжении необходимо выключить компьютер и печатающее устройство от электрической сети нажатием соответствующих клавиш.

19. Если в процессе работы изменились условия работы и появились опасные или вредные производственные факторы, работник обязан прекратить работу и сообщить об этом руководителю.

IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

20. Во всех случаях обрыва проводов питания и других повреждений, появления гари, работник немедленно должен отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

21. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

22. При возникновении задымления, возгорания необходимо отключить питание ПК и принять меры к тушению очага возгорания при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя.

23. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

V. Требования охраны труда по окончании работы

24. По окончании работы работник должен:

1) выключить вычислительную технику в следующей последовательности:

а) закрыть все открытые программы;

б) завершить работы операционной системы (кнопка «Пуск», меню «Завершение работы» - «Выключить компьютер»);

г) отключить питание компьютера кнопкой на сетевом фильтре или источнике бесперебойного питания;

д) отключить питание периферийных устройств (принтер, multifunctional устройство), питание которых осуществляется отдельно;

2) привести в порядок рабочее место;

3) выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана персонального компьютера 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. Затем открыть глаза, 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 прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и 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).

Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6 (повторить 3-4 раза).

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 1-2 раза).

ПРИНЦИПЫ правильной работы за компьютером

Принцип 1. Правильная рабочая поза:

- 1) на протяжении всего времени работы необходимо следить, чтобы ваше тело занимало оптимальную эргономичную позу;
- 2) не сутультесь;
- 3) не прогибайте позвоночник в нижней его части назад;
- 4) не сидите, положив ногу на ногу;
- 5) не скрещивайте ступни;
- 6) старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- 7) найдите такое положение головы, при котором шея устает меньше всего, отрегулируйте в соответствии с этим положением высоту кресла, углы наклона и высоту монитора;
- 8) если в течение рабочего дня приходится неоднократно подниматься с кресла и вновь садиться в него, при подъеме старайтесь держать голову и торс прямо; садясь, опускайте тело легко и мягко, не травмируя позвоночник.

Принцип 2. Правильное дыхание и релаксация:

- 1) дышите ритмично и свободно;
- 2) когда сидите, внимательно следите за тем, чтобы тело оставалось в расслабленном состоянии, особенно в области лба (бровей), шеи, спины и нижней челюсти;
- 3) держите в расслабленном состоянии плечи и руки;
- 4) если вы почувствовали во время работы напряженность в какой-либо части тела, воспользуйтесь простым и доступным приемом расслабления: сделайте глубокий вдох, напрягите эту часть тела (так сильно, как можете), после чего задержите дыхание на 3 – 5 с; на выдохе расслабьтесь, при необходимости повторите.

Принцип 3. Правильная организация работы зрительного аппарата:

- 1) моргайте каждые 3 - 5 с; моргание - это естественный способ увлажнения, очищения глаз, оно служит расслаблению лицевых и лобных мышц;
- 2) следите, чтобы при моргании двигались только веки, но ни в коем случае

лицо или щеки;

3) сохраняйте мышцы лба в расслабленном состоянии;

4) старайтесь при работе видеть не только экран, но и, пользуясь периферийным зрением, окружающее пространство, стол, стены, людей и пр.;

5) чаще смотрите вдаль; короткий взгляд вдаль каждые 2 - 3 мин. хоть и занимает рабочее время, но помогает расслабить глазные мышцы;

6) кратковременные, но регулярные перерывы позволят минимизировать отрицательное воздействие вредных факторов и восстанавливать работоспособность.