

**Инструкция
по охране труда при работе
на персональных электронно-вычислительных машинах
(ПЭВМ)**

1. Общие требования безопасности

1.1. К самостоятельной работе на ПЭВМ допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие специальную подготовку, обязательный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПЭВМ, не допускаются.

1.2. Пользователи ПЭВМ должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе на ПЭВМ возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- ионизирующие и неионизирующие излучения видеотерминалов; - поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой видеотерминала;

- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе видеотерминала, нечетком изображении на экране.

1.4. При работе на ПЭВМ необходимо использовать защитные экраны.

1.5. Помещение на ПЭВМ должно быть оснащено медицинской аптечкой первой помощи, системой кондиционирования воздуха (проветривание)

1.6. Пользователи ПЭВМ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение с ПЭВМ должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации.

1.7. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации Учреждения. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации учреждения.

1.8. В процессе работы пользователи ПЭВМ должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать Правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение с ПЭВМ, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температуру! воздуха в холодный период года - 22-24°C, в теплый период года - 23-25(1 относительная влажность воздуха - 40 - 60 %.

2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеомониторов.

2.3. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкости изображения на экранах.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. При работе на ПЭВМ значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 30 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3. Тетрадь для записей на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4. При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

3.5. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.6. Не работать с ПЭВМ без защитных экранов.

3.7. Суммарное время непосредственной работы на ПЭВМ в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов, для педагогов - не более 4 часов в день.

3.8. Продолжительность непрерывной работы на ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.9. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражне-ний для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала выключить его, сообщить об этом администрации учреждения. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и ДРУГИХ неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы на ПЭВМ, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПЭВМ.

4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Выключить ПЭВМ, очистить их экраны от пыли.

5.2. Тщательно проветрить помещение с ПЭВМ.