

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
Полярно-Альпийский ботанический сад –институт им. Н.А.Аврорина
Кольского научного центра РАН

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
И.Н. Липпонен
«03» марта 2022 г.
№ 54

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора ПАБСИ КНЦ
Е.Ю. Полоскова
«03» марта 2022 г.
№ 160

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда

при эксплуатации персональных компьютеров

Настоящая Инструкция разработана с учетом требований ст. 212 Трудового кодекса Российской Федерации, иных федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, устанавливающих правила, процедуры, критерии и нормативы, и предназначена для предотвращения неблагоприятного воздействия на человека вредных факторов, сопровождающих работы со средствами вычислительной техники и периферийным оборудованием при выполнении работ согласно профессии и квалификации в Федеральном государственном бюджетном учреждении науки Полярно-альпийском ботаническом саду - институте им. Н.А. Аврорина Кольского научного центра Российской академии наук (далее – ПАБСИ КНЦ РАН, Учреждение).

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров.
- 1.2. К работе с персональным компьютером 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 по безопасности труда непосредственно на рабочем месте.
- 1.3. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.
- 1.4. Работающие с персональным компьютером обязаны:
 - 1.4.1. Выполнять Правила внутреннего трудового распорядка, требования настоящей Инструкции и Инструкции по эксплуатации правил электро- и пожарной безопасности.
 - 1.4.2. Знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации.
 - 1.4.3. Знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.).
 - 1.4.4. Сообщать руководителю работ или техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера.
 - 1.4.5. Знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи.
 - 1.4.6. Знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.
 - 1.4.7. Знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации, знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером

(воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.).

1.5. Невыполнение требований настоящей Инструкции является нарушением производственной дисциплины. Виновные в этом несут ответственность в порядке, установленном действующим законодательством.

1.6. 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 портьеры из плотной ткани. Для освещенности рабочего места в качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ. Допускается установка светильников местного освещения для подсветки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

1.7. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за компьютером с другой работой.

1.8. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

1.9. Продолжительность непрерывной работы с персональными компьютерами без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

1.10. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, зрительного и общего утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений, рекомендованных санитарными нормами и правилами.

1.11. Работающим с персональными компьютерами с высоким уровнем напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврик, 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. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

3.3. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации).

Сообщить об этом руководителю работ или техническому персоналу, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.4. Работающим с персональными компьютерами запрещается:

3.4.1. Производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера.

3.4.2. Снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств.

3.4.3. Производить ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки.

3.5. При работе с текстами на бумаге листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении аварийной ситуации на рабочем месте работающий с персональным компьютером обязан работу прекратить, отключить электроэнергию, сообщить руководителю и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

4.2. В случае возникновения пожара отключить компьютер от электросети, вызвать пожарную охрану и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

4.3. При наличии травмированных устранить воздействие повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавших (освободить от действия электрического тока, погасить горящую одежду и т.д.), оказать первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сохранить, по возможности, обстановку на месте происшествия, сообщить о случившемся руководителю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. После окончания работы необходимо обесточить все средства вычислительной техники и периферийное оборудование.

Инструкцию разработала специалист по охране труда _____ С.Ф. Серебрянская