


ПОЛИТЕХ

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

СОГЛАСОВАНО


Председатель профсоюзного
комитета

 В. С. Кобчиков

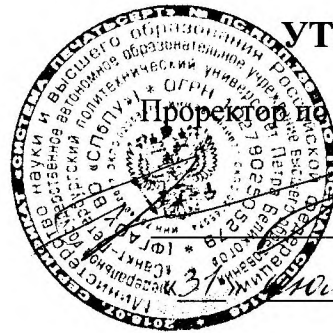
«31» июля 2019

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по хозяйственной
работе

 М.А. Греков

«31» июля 2019



рег. и 241/407

**ИНСТРУКЦИЯ № 108-19
по охране труда для пользователей ПЭВМ**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работам с персональными электронно-вычислительными машинами (далее-ПЭВМ) и внешними устройствами ПЭВМ допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж, инструктаж по охране труда на рабочем месте и имеющие 1 квалификационную группу по электробезопасности.

1.2. Пользователи ПЭВМ обязаны:

1.2.1. Соблюдать правила внутреннего распорядка.

1.2.2. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями.

1.2.3. Знать и уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях.

1.2.4. Соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности.

1.2.5. Извещать своего непосредственного руководителя структурного подразделения о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве.

1.3. Во время работы с ПЭВМ на пользователя возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных факторов:

1.3.1. Физических:

- низкочастотные электрические и магнитные поля;
- статистическое электричество;
- ионизация воздуха;
- опасное напряжение в электрической сети.

1.3.2. Химических:

- пыль;
- вредные химические вещества, выделяемые при работе принтеров.

1.3.3. Психофизиологических:

- повышенная нагрузка на органы зрения;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- длительные статистические нагрузки и монотонность труда.

1.4. Организация рабочего места:

1.4.1. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны иметь естественное и искусственное освещение. Искусственное освещение должно осуществляться системой общего равномерного освещения.

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

1.4.3. Рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал с боку преимущественно слева. В целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять во время регламентируемых перерывов комплексы специальных упражнений (приложение 1).

1.4.4. Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с видео дисплейным терминалом (ВДТ) на базе плоских дискретных экранов

(жидкокристаллические, плазменные) – 4,5 кв. м.

1.4.5. Схемы размещения рабочих мест с ПЭВМ должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экраном другого), которое должно быть не менее 2,0 м, расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора - не менее 1,2 м.

1.4.6. Рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 680 - 800 мм, при отсутствии такой возможности его высота должна составлять 725мм.

1.4.7. Расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 600 – 700 мм, но не ближе 500 мм.

1.4.8. 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.

1.4.9. 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.

1.5. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.

1.6. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

1.7. Не следует размещать рабочие места с ПЭВМ вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе ПЭВМ (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

1.8. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ не более 3 часов за рабочий день при условии соблюдения гигиенических требований, установленных СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.

1.9. При неисправности оборудования прекратить работу, отключить ПЭВМ от сети и сообщить об этом непосредственному руководителю структурного подразделения.

1.10. Требования, указанные в настоящей Инструкции, соответствуют нормам СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» и обязательны для исполнения всеми работниками Университета.

1.11. Проверка знаний настоящей инструкции для работников проводится один раз в шесть месяцев.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работ.

- 2.1. Перед работой необходимо провести внешний осмотр и проверить:
- устойчивость монитора на столе;
 - исправность и устойчивость подъемно-поворотного стула;
 - исправность соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ПЭВМ;
 - достаточность освещения рабочей поверхности;
 - отсутствие слепящего действия света и отраженной блескости на экране монитора.
- 2.2. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре рабочего места, доложить непосредственному руководителю структурного подразделения.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Режим труда и отдыха непосредственно работающих с ПЭВМ зависит от характера выполняемой работы. При 8-ми часовой рабочей смене основным перерывом является перерыв на обед. Дополнительно при работе с ПЭВМ вводятся регламентированные перерывы:

- для 1-ой категории работ (работа по считыванию информации с экрана на ВДТ и ПЭВМ с предварительным запросом) через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин каждый;
- для 2-ой категории работ (работа по вводу информации) через 2 часа от рабочей смены и 1.5-2.0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин. каждый или продолжительностью 10 мин. через каждый час работы;
- для 3-ей категории работ (творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ) через 1.5-2.0 часа от начала рабочей смены и 1.5-2.0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 мин. каждый или продолжительностью 15 мин. через каждый час работы.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. При работе на ПЭВМ запрещается:

- касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора;
- самостоятельно производить какие - либо работы по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ПЭВМ, если это не входит в его обязанности;
- перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства, после включения ПЭВМ;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов при работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ПЭВМ,

- верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты;
- допускать попадания влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
 - производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
 - пользоваться неисправным оборудованием, поврежденными розетками, вилками, шнурами, работать без заземления оборудования;
 - включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
 - стоять на влажном полу при включении и выключении оборудования и (или) брать за вилку влажными руками;
 - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
 - курить в помещении, в котором расположены ПЭВМ и её внешние устройства;
 - прием пищи вблизи ПЭВМ и ее внешних устройств.

3.4. При возникновении неисправностей, пробое электрического тока на корпус, при прекращении электропитания во время работы отключить ПЭВМ и другое оборудование от электрической сети и сообщить о случившемся непосредственному руководителю структурного подразделения.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении неисправности в работе ПЭВМ, искрении, запаха гари, нарушении изоляции проводов прекратить работу, выключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю структурного подразделения.

4.2. В случае короткого замыкания и возгорания оборудования, немедленно отключить питание, оповестить непосредственного руководителя структурного подразделения, вызвать пожарную часть по тел. 01 или 112, по возможности, приступить к его тушению имеющимися первичными средствами пожаротушения.

4.3. При несчастном случае необходимо:

- немедленно безопасно прекратить работу;
- соблюдая личную безопасность, освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора;
- оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую медицинскую помощь;
- принять меры по предотвращению травмирования других лиц;
- сообщить о происшествии непосредственному руководителю структурного подразделения и в Управление охраны труда по телефону 294 – 21 – 89; 294 – 21 – 90;
- сохранить обстановку происшествия и состояния оборудования таким, каким они были в момент происшествия, если это не угрожает жизни или здоровью окружающих или не приведет к аварии.

4.4. При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока. Отключение оборудования произвести с помощью выключателей, разъёма штепсельного соединения, перерубить питающий провод инструментом с изолированными ручками. Если отключить оборудование достаточно быстро нельзя, необходимо принять другие меры к освобождению пострадавшего от действия тока. Для отделения пострадавшего от токоведущих частей или провода следует воспользоваться палкой, доской или каким-либо сухим предметом, не проводящим электрический ток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее электрический ток место, или надеть диэлектрические перчатки.

4.5. Все работы можно возобновить только после устранения причин, приведших к аварийной ситуации с разрешения непосредственного руководителя структурного подразделения.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. По окончании работ пользователь обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПЭВМ:

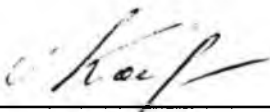
- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в дисководах нет дисков;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2. Необходимо привести в порядок рабочее место.

5.3. Сообщить непосредственному руководителю структурного подразделения обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.

Ответственный разработчик:

Начальник Управления
охраны труда



(подпись)

Т.Г. Комарова

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении. Повторить 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

3. Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторите несколько раз.