

Отдел управления образованием комитета социального развития администрации  
муниципального района «Каларский район»

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Новочарская средняя общеобразовательная школа № 2

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор школы Н.Е. Золотарева  
Приказ № 29/2 от  
17.11.11 \_\_\_\_\_

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по правилам безопасности и**  
**по охране труда для**  
**пользователей ПК**  
**(персональных компьютеров,**  
**автоматизированных рабочих мест (АРМ) с ПК)**

№ 35

Принят на заседании педагогического  
совета Протокол № 3 от 17.11.11

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по правилам безопасности и**  
**по охране труда для**  
**пользователей ПК**  
**(персональных компьютеров,**  
**автоматизированных рабочих мест (АРМ) с ПК)**

Настоящая инструкция разработана в соответствии с СанПиН 2.1.8/2.2.4.2620-10 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ»; СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы"

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К работам с персональными компьютерами допускаются лица, прошедшие данный инструктаж.

1.2. Пользователи ПК обязаны:

1.2.1. Соблюдать правила внутреннего распорядка;

1.2.2. Знать и соблюдать правила настоящей инструкции;

1.2.3. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными администрацией школы, и при условии, что безопасные способы ее выполнения хорошо известны;

1.2.5. Соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности.

1.3. При работе с ПК и его внешними устройствами возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;

- в зависимости от конструктивных особенностей, устройства визуального отображения (дисплеи) генерируют несколько типов излучения, в том числе: рентгеновское, радиочастотное, ультрафиолетовое. Если не выполнять профилактические мероприятия и не соблюдать режим работы, работа с ПК, как правило, сопровождается значительным зрительным и общим переутомлением.

1.3.1. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПК, не допускаются.

1.4. Организация рабочего места.

1.4.1. Помещения должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.4.2. Площадь на одно рабочее место с ВДТ или ПК для пользователей должна быть не менее 6,0 кв.м (с монитором на электронно-лучевой трубке) и не менее 4,5 (с жидкокристаллическим монитором), объем – не менее 20,0 куб.м.

1.4.3. В административно - общественных помещениях в случаях преимущественной работы с документами допускается применение системы комбинированного освещения.

1.4.4. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего и документа должна быть 300-500 лк

1.4.5. 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 (они приведены ниже).

1.4.6. Схемы размещения рабочих мест с ВДТ и ПК должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыл поверхности одного

видеомонитора и экраном другого), которое должно быть не менее 2,0 м. расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора не менее 1,2м.

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

1.4.8. Размер экрана должен быть не менее 31 см (14 дюймов) по диагонали, при этом расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 40 - 80 см.

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

Конструкция его должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм.;
- поверхность сиденья с закругленным верхним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углом наклона вперед на 15 град, и назад до 5 град.;
- высоту опорной поверхности спинки 300 плюс-минус 20 мм, ширину – не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости — 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 +/- 30 гр.;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 250-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50-70 мм;

регулировка подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 +/- 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500 мм.

1.4.10. 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.

1.4.12. 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. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший или очевидец немедленно извещает непосредственного руководителя.

## **2. Требования безопасности перед началом работ.**

2.1. Проверить внешним осмотром и убедиться в исправности соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ПК.

2.2. Проверить состояние общего освещения рабочего места.

2.3. Не производить каких-либо работ по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ПК.

2.4. Запрещается после включения ПК перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства ПК.

2.5. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить заместителю директора по ИОП для принятия мер к их полному устранению.

2.6. Расположить клавиатуру, манипулятор “мышь” на рабочем месте с максимальным удобством для пользования, не допуская наличия в зоне работы лишних предметов.

2.7. Запрещается курить в помещении, в котором расположены ПК и его внешние устройства.

2.8. Запрещается прием пищи вблизи ЭВМ и ее внешних устройств.

## **3. Требования безопасности во время работы.**

3.1. При работе оборудования все крышки и кожухи должны быть закрыты.

3.2. При работе на оборудовании нельзя касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора

3.2.1. Шнуры должны быть в полной исправности: изоляционные втулки штепселей не должны иметь трещин, а шнуры - оголенных мест.

3.2.2. Включать шнуры и провода можно только при выключенном оборудовании, держа их за изоляционные втулки.

3.3. При работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ПК нельзя открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов, верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты.

3.4. Двери и окна помещения необходимо держать всегда закрытыми.

3.5. Руки, одежда и обувь должны быть всегда сухими

#### **4. Требования к организации режима труда и отдыха.**

4.1. Общие требования к организации режима труда и отдыха.

4.1.1. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей, на протяжении рабочего дня должны устанавливаться регламентированные перерывы.

4.1.2. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня следует устанавливать в зависимости от его продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

4.1.3. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

4.1.4. При 8-ми часовом рабочем дне и работе на ВДТ и ПК регламентированные перерывы следует устанавливать через 2 часа от начала рабочего дня и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

5.1. Каждый работник, обнаруживший нарушения требований настоящей инструкции и правил охраны труда или заметивший неисправность оборудования, представляющую опасность для людей, обязан сообщить об этом непосредственному директору или заместителю директора по ИОП. В тех случаях, когда неисправность оборудования представляет угрожающую опасность для людей или самого оборудования, работник обязан принять меры по прекращению действия оборудования, а затем известить об этом директора или заместителя директора по ИОП. Устранение неисправности производится при соблюдении требований безопасности.

5.2. Если во время работы произошёл несчастный случай, необходимо немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, доложить о случившемся директору принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей.

5.3. 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 электроток, при этом оказывающий помощь должен встать на сухое, непроводящее ток место, или надеть диэлектрические перчатки.

5.4. При возникновении пожара в помещении следует немедленно приступить к его тушению имеющимися средствами (углекислотные огнетушители, асбестовые покрывало, песок) и вызвать пожарную часть.

#### **6. Требования безопасности по окончании работы.**

6.1. Необходимо привести в порядок рабочее место, выключить аппаратуру.

## Приложение 1.

### Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз.

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

#### **Упражнение первое.**

Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

#### **Упражнение второе.**

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.

#### **Упражнение третье.**

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

#### **Упражнение четвертое.**

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.

## Приложение 2

### Использование монитора.

1. Учтите, что монитор - это хрупкий прибор. Монитор необходимо установить так, чтобы он стоял надежно, но не на край стола.

2. Поверните монитор так, чтобы вы смотрели на экран под прямым углом, а не сбоку. Лучше, чтобы вы смотрели на экран, немножко сверху вниз, так что экран должен быть слегка наклонен - нижний его край должен быть ближе к вам.

При установке монитора необходимо следить за тем, чтоб от экрана не отсвечивали блики.

3. Надо правильно задать регулировки изображения. Ведь на экран монитора вы, может быть, будете смотреть много часов подряд, и если он неправильно отрегулирован, вы скоро испортите глаза. Не следует делать изображение слишком ярким, от этого у вас быстро устанут глаза. Проверяется это так - черный цвет должен быть действительно черным, а не белесым.

4. Монитор, при его эксплуатации, всегда быстро загрязняется пылью. Надо регулярно стирать эту пыль с экрана мягкой тряпочкой.