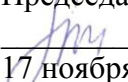


СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК
 Л.Ю. Основина
17 ноября 2020 г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
г. Нижнекамск**

**Инструкция № 091-2020
по охране труда при работе с персональным компьютером (ПК), на
копировально-множительных аппаратах, принтерах и МФУ**

1. Общие требования охраны труда.

1.1. К самостоятельной работе с использованием персональных электронно-вычислительных (ПЭВМ) машин, персональных компьютеров (ПК) и копировально-множительной техники допускаются лица:

- не моложе 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по результатам медицинского осмотра;
- прошедшие:
 - ✓ вводный инструктаж по пожарной безопасности (при поступлении на работу);
 - ✓ первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте (при поступлении на работу);
 - ✓ первичный инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (при поступлении на работу);
 - ✓ первичный инструктаж по охране труда вида выполняемых работ на рабочем месте (при выполнении работ во входящих в перечень инструкций);
 - ✓ повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);
 - ✓ повторный инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);
 - ✓ повторный инструктаж по охране труда вида выполняемых работ на рабочем месте (не реже одного раза в 6 месяцев);
 - ✓ внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте (при изменении условий труда и нормативных правовых актов по охране труда, а также при нарушении правил охраны труда);
 - ✓ внеплановый инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (при изменении условий труда и нормативных правовых актов по пожарной безопасности, а также при нарушении правил пожарной безопасности);
 - ✓ целевой инструктаж по охране труда на рабочем месте (разовое выполнение заданий, не связанных с основной работой);
 - ✓ целевой инструктаж по пожарной безопасности на рабочем месте (разовое выполнение заданий, не связанных с основной работой).

1.2. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ и ПК, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ и ПК (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.

1.3. При занятости работой на ПЭВМ и ПК более 50 % рабочей смены работникам необходимо проходить медицинские осмотры не реже одного раза в год.

1.4. Работники и обучающиеся должны соблюдать правила внутреннего распорядка и меры пожарной безопасности.

1.5. Работникам и обучающимся, занятым работой на ПЭВМ и ПК, разрешается выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем.

1.6. При выполнении работ на ПЭВМ и ПК возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный уровень напряжения в электрической цепи, при замыкании которой электрический ток может пройти через тело оператора ПЭВМ;
- повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей;
- пониженный или повышенный уровень освещенности;
- повышенный уровень яркости светового изображения и пульсации светового потока;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенные зрительные нагрузки;
- монотонность труда;
- при работе с множительно-копировальной техникой;
- уф – излучение, изменение химического состава воздуха (озон, оксид азота).

1.7. Работники и обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены на рабочем месте. Запрещается хранить и принимать пищу на рабочем месте.

1.8. При несчастных случаях на производстве пострадавший или очевидец обязан:

- при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103;**
- оказать пострадавшему первую доврачебную помощь;
- известить о случившемся администрацию школы;
- сохранять место происшествия до начала работы комиссии по расследованию несчастного случая, если это не ведет к развитию аварийной ситуации и не угрожает жизни и здоровью окружающих людей.

1.9. Нарушение настоящей инструкции по охране труда влечет за собой применение мер дисциплинарного воздействия. При нарушениях, влекущих за собой несчастные случаи с людьми или иные последствия, нарушители могут быть привлечены в установленном порядке к уголовной или административной ответственности.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

2.1. Перед началом работы необходимо:

- осмотреть рабочее место;
- убрать с оборудования посторонние предметы;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.2. Убедиться в том, что металлические корпуса оборудования заземлены (занулены).

2.3. Запрещается использовать в качестве контура заземления водопроводные, отопительные и другие трубы, радиаторы и т.п.

2.4. Проверить целостность изоляции токоведущих частей оборудования.

2.5. Удостовериться, что ПЭВМ и ПК расположены на расстоянии:

- не менее 1,5 м от приборов отопления и исключено попадание прямых солнечных лучей;
- расстояние от копировально-множительного аппарата до стены (колонны) составляет не менее 0,6 м, а со стороны зоны обслуживания – не менее 1 м.

2.6. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре.

2.7. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра.

2.8. Убедиться в наличии специального коврика для устройства «мышь».

2.9. Проверить правильность установки стола, кресла, положения оборудования, угла наклона экрана, при необходимости отрегулировать положение кресла так, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение тела.

2.10. При размещении нескольких рабочих столов с ПЭВМ и ПК в одном помещении убедиться:

- что расстояние между тыльной стороной одного видеомонитора и экраном другого составляет не менее 2 м;

- расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов не менее 1,2 м.

2.11. Убедиться, что расстояние от видеомонитора до глаз составляет не более 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов на экране ПК.

2.12. При обнаружении какой-либо неисправности необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

2.13. Проверить местонахождения медицинской аптечки с медикаментами и перевязочным материалом.

2.14. Проверить наличие первичных средств пожаротушения: огнетушителя.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Обеспечить правильность включения оборудования:

- включить блок питания;

- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);

- включить системный блок (процессор).

3.2. Выполнять только ту работу, которая была поручена, содержать в порядке свое рабочее место в течение всего рабочего дня.

3.3. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.

3.4. Корректно закрывать все активные задачи при необходимости прекращения работы на ПЭВМ и ПК на относительно короткое время.

3.5. Использовать предусмотренные регламентированные перерывы для отдыха, делать специальную гимнастику.

3.6. Для снятия зарядов статического электричества рекомендуется периодически прикасаться к заземленным корпусам оборудования или регулярно (3-5 раз в смену) смачивать ладони.

3.7. При повышенном уровне пульсации светового потока необходимо прекратить работу и сообщить непосредственному руководителю.

3.8. При выполнении работы необходимо следить за правильной позой: не сутулиться, не прогибать позвоночник в нижней его части назад, не сидеть, положив ногу на ногу, не скрещивать ступни, стараться сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

3.9. Для предотвращения усталости глаз необходимо время от времени смотреть вдаль, моргать каждые 3-5 секунд.

3.10. При большом объеме работы не работать на клавиатуре непрерывно более 30 минут.

3.11. При выполнении порученной работы необходимо соблюдать последовательность включения и выключения оборудования, соблюдать регламентированные перерывы для отдыха и профилактики утомления зрения:

- через 2 часа после начала смены;

- через 1,5-2 часа после обеденного перерыва;

- по 15 минут каждый или по 10 минут через каждый час непрерывной работы.

3.12. Регулярно проводить влажную уборку и проветривать помещение (через каждый час работы) при работе на ПЭВМ и ПК, с множительно-копировальной техникой.

3.13. Во время работы на ПЭВМ и ПК, множительной технике работникам и обучающимся запрещается:

- отключать, отсоединять заземляющие и экранирующие устройства;

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств, при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение и включение питания оборудования без необходимости;
- допускать попадание влаги на поверхности монитора, процессора;
- включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- включать ПК со снятыми кожухами системного блока, монитора, принтера и др.;
- применять нестандартные предохранители, сетевые и сигнальные кабели;
- самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование;
- оставлять ПК без присмотра на длительное время.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При любом случае аварийной ситуации немедленно сообщить о случившемся администрации школы.

4.2. При обнаружении обрыва провода питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, задымления, загорания или появления сильного постороннего запаха в помещении необходимо:

- отключить питание ПК;
- эвакуировать учащихся из помещения;
- сообщить о пожаре администрации школы;
- приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения и при необходимости обратится в **пожарную часть по телефону 101.**

4.3. При получении травмы:

- при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103;**
- оказать или принять меры к оказанию доврачебной медицинской помощи пострадавшему (пострадавшим);
- немедленно сообщить о происшедшем администрации школы.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Выключить оборудование в следующей последовательности:

- закрыть все активные задачи;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);
- убедиться, что в дисковом нет дискет, в CD-room отсутствуют диски, внешние носители информации (флеш-накопители) отключены и отсоединены;
- отключить питание системного блока (процессора);
- отключить питание всех периферийных устройств;
- отключить общее питание ПК.

5.2. Привести свое рабочее место в порядок, очистить внешние поверхности ПК мягкой х/б тканью, слегка смоченной раствором нейтрального моющего средства (хозяйственного мыла, шампуня и т.п.).

5.3. Недопустимо применять органические растворители (ацетон, бензин, спирт и т.п.).

5.4. Вымыть руки и лицо теплой водой с мылом.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:


(подпись) /

Зарипов А.А. /
(расшифровка подписи)

С инструкцией ознакомлены:

_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)