

содержать рабочее место в порядке и чистоте;

знать местонахождение аптечки первой медицинской помощи универсальной;

сообщать непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя о неисправности ЭВМ и периферийных устройств (принтера, сканера, клавиатуры ЭВМ, электрических компьютерных сетевых устройств, блока бесперебойного питания и других устройств) (далее - оборудование) и иных неполадках, препятствующих выполнению работы, и не приступать к работе до их устранения;

немедленно сообщать непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих;

исполнять другие обязанности, предусмотренные законодательством.

5. Работник имеет право отказаться от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья его и окружающих до устранения этой опасности.

6. Не допускается нахождение работника в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических средств на рабочем месте и в рабочее время.

7. В процессе работы с ЭВМ на работника могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

повышенный уровень электромагнитных излучений;

повышенный уровень ионизирующих излучений;

повышенный уровень статического электричества;

повышенная напряженность электростатического поля;

повышенная или пониженная ионизация воздуха;

повышенная яркость света;

прямая и отраженная блескость;

повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;

перенапряжение зрительного анализатора;

умственное перенапряжение;

эмоциональные перегрузки;

монотонность труда.

В зависимости от условий труда, в которых применяются ЭВМ, и характера работы на работника могут воздействовать также другие вредные и (или) опасные производственные факторы.

8. Работник с учетом воздействующих на него вредных и (или) опасных производственных факторов обеспечивается в соответствии с законодательством средствами индивидуальной защиты.

9. За невыполнение требований настоящей инструкции работник несет ответственность в соответствии с законодательными актами.

Глава 2 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

10. Перед началом работы с ЭВМ работник обязан:

10.1. осмотреть рабочее место и убедиться в:

устойчивости положения оборудования на рабочем столе;

отсутствии видимых повреждений оборудования;

исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);

исправности общего и местного освещения, мебели;

10.2. расположить клавиатуру ЭВМ на поверхности рабочего стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к нему, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделенной от основной столешницы;

10.3. разместить экран видеомонитора на расстоянии 600-700 мм от глаз, но не ближе 500 мм, с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов (далее - оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз) так, чтобы уровень глаз при вертикально расположенном экране видеомонитора приходился на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать $\pm 5^\circ$, допустимое - $\pm 10^\circ$;

10.4. убедиться в отсутствии бликов (отражений) на экране видеомонитора, встречного светового потока. Возможные мешающие отражения и отблески на экране видеомонитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего их размещения, расположения светильников местного освещения. Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении необходимо применить регулируемые жалюзи, плотные шторы;

10.5. при необходимости включить местное освещение протереть поверхность экрана видеомонитора сухой мягкой тканевой салфеткой, проветрить помещение;

10.6. отрегулировать подъемно-поворотный стул (кресло) по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, с учетом роста. Регулировка каждого параметра подъемно-поворотного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

10.7. отрегулировать положение подставки для ног (в случае ее использования);

10.8. включить оборудование в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, видеомонитор, сканер и другие устройства), системный блок.

11. Работнику запрещается:

устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;

использовать для подключения оборудования розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной);

включать охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

9. За невыполнение требований настоящей инструкции работник несет ответственность в соответствии с законодательными актами.

Глава 2 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

10. Перед началом работы с ЭВМ работник обязан:

10.1. осмотреть рабочее место и убедиться в:

устойчивости положения оборудования на рабочем столе;

отсутствии видимых повреждений оборудования;

исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);

исправности общего и местного освещения, мебели;

10.2. расположить клавиатуру ЭВМ на поверхности рабочего стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к нему, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделенной от основной столешницы;

10.3. разместить экран видеомонитора на расстоянии 600-700 мм от глаз, но не ближе 500 мм, с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов (далее - оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз) так, чтобы уровень глаз при вертикально расположенном экране видеомонитора приходился на центр или 2/3 высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать $\pm 5^\circ$, допустимое - $\pm 10^\circ$;

10.4. убедиться в отсутствии бликов (отражений) на экране видеомонитора, встречного светового потока. Возможные мешающие отражения и отблески на экране видеомонитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего их размещения, расположения светильников местного освещения. Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении необходимо применить регулируемые жалюзи, плотные шторы;

10.5. при необходимости включить местное освещение протереть поверхность экрана видеомонитора сухой мягкой тканевой салфеткой, проветрить помещение;

10.6. отрегулировать подъемно-поворотный стул (кресло) по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, с учетом роста. Регулировка каждого параметра подъемно-поворотного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

10.7. отрегулировать положение подставки для ног (в случае ее использования);

10.8. включить оборудование в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, видеомонитор, сканер и другие устройства), системный блок.

11. Работнику запрещается:

устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;

использовать для подключения оборудования розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной);

включать охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

располагать экраны видеомониторов навстречу друг другу при рядном размещении рабочих столов в целях исключения их взаимного отражения;

приступать к работе с ЭВМ при мелькании изображения на экране видеомонитора, в случае обнаружения неисправности оборудования, кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений, при отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.

Глава 3 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

12. При выполнении работы с ЭВМ работник обязан:

выполнять только ту работу, которая ему поручена;

содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;

держат открытыми вентиляционные отверстия оборудования;

соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;

поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы;

осуществлять систематическое проветривание помещения после каждого часа работы с ЭВМ.

13. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

14. Продолжительность непрерывной работы с ЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 ч.

15. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

16. При восьмичасовом рабочем дне (смене) и работе с ЭВМ регламентированные перерывы следует устанавливать:

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 20 000 знаков (работа по вводу информации до 15 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 2 ч) - через 2 ч от начала рабочего дня (смены) и через 2 ч после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин каждый;

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 40 000 знаков (работа по вводу информации до 30 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 4 ч) - через 2 ч от начала рабочего дня (смены) и через 1,5-2 ч после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин каждый или продолжительностью 10 мин через каждый час работы;

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 60 000 знаков (работа по вводу информации до 40 000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 6 ч) - через 1,5-2 ч от начала рабочего дня (смены) и через 1,5-2 ч после обеденного перерыва продолжительностью 20 мин каждый или продолжительностью 15 мин через каждый час работы.

17. При 12-часовом рабочем дне (смене) регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 ч работы аналогично перерывам при восьмичасовом рабочем дне (смене), а в течение последних 4 ч работы - независимо от категории и вида работ каждый час продолжительностью 15 мин.

18. При работе с ЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 ч) независимо от категории и вида трудовой деятельности суммарная продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 мин.

19. Для работника, обслуживающих учебный процесс в кабинетах (аудиториях) с ЭВМ, продолжительность работы не должна превышать 6 ч в день.

20. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития статического утомления необходимо выполнять физические упражнения и упражнения для глаз.

21. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности труда целесообразно применять чередование операций.

22. При работе с ЭВМ не допускается:

прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании;

натягивать, перекручивать и перегибать кабель, ставить на него предметы;

загромождать рабочее место;

ограничивать доступ работников к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;

производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;

попадание влаги на поверхность оборудования;

производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

вытирать пыль на включенном оборудовании;

нахождение вблизи оборудования посторонних лиц;

оставлять оборудование включенным без наблюдения.

Глава 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

23. По окончании работы с ЭВМ работник обязан:

корректно закрыть все активные задачи;

извлечь магнитные носители (флеш-носители, диски);

выключить питание системного блока;

выключить питание всех периферийных устройств;

отключить блок бесперебойного питания;

отключить стабилизатор напряжения (если он используется);

отключить питающий кабель от сети;

осмотреть и привести в порядок рабочее место;

при необходимости протереть поверхности периферийных устройств (клавиатура ЭВМ, манипулятор «мышь», принтер, сканер и др.) и вымыть с мылом руки.

24. Протираание периферийных устройств производится мягкой ветошью с применением специальных или бытовых чистящих средств, не содержащих кислот и отбеливателей, при выключенном оборудовании методом и средствами, не влияющими на работоспособность данных устройств, не реже 1 раза в неделю.

Глава 5 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

25. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления (зануления), появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях работник обязан немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя.

26. В случае сбоя в работе оборудования или программного обеспечения работник обязан сообщить об этом специалисту, осуществляющему техническое обслуживание оборудования организации, для устранения неполадок.

27. В случае возникновения возгорания или пожара работник обязан отключить от электросети оборудование, принять меры по эвакуации работающих в безопасное место, вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101, указав адрес объекта и участок возгорания, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования не допускается. Для этих целей используются углекислотные и порошковые огнетушители.

28. При несчастном случае на производстве работник обязан:

немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу;

принять меры по предотвращению воздействия на потерпевшего травмирующих факторов, оказанию ему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, если не существует угрозы жизни и здоровью окружающих.

29. В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и др.) работник должен прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу и при необходимости обратиться к врачу.

Разработал заместитель директора по хозяйственной работе



А.И.Масалов