

Государственное казенное учреждение Краснодарского края
“Государственный архив Краснодарского края”

ИНСТРУКЦИЯ № 15
ПО ОХРАНЕ ТРУДА
при работе на персональном компьютере

г. Краснодар
2011 г.

Инструкция № 15 по охране труда при работе на персональном компьютере

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица не моложе 18 лет, выполняющие требования правил по эксплуатации конкретного персонального компьютера (далее ПК), ознакомленные с настоящей инструкцией.

1.2. Специалист, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба предприятию, специалист несет и материальную ответственность в установленном законом порядке.

1.3. В помещениях, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы.

1.4. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.5. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.6. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.7. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

1.8. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультпаузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также кровообращение и снижающие мышечное утомление.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.2. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров, защитного заземления.

2.3. При включении ПК в сеть, штепсельную вилку необходимо держать за корпус.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.2. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

3.3. При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

3.4. Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.

3.5. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить ПК от сети. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.

4.2. В случае загорания электропровода или ПК:

- немедленно отключить его от сети;

- снять напряжение с электрооборудования находящегося в зоне загорания;

- сообщить по телефону 01 в пожарную часть и руководству, затем приступить к ликвидации пожара при помощи всех имеющихся в распоряжении средств пожаротушения.

Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена - хороший проводник электрического тока.

4.3. В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему и вызвать врача.

5. Требования безопасности по окончании работ

5.1. Отключить ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус. **Запрещается отключать ПК за электропровод.** При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.

Ответственный по охране труда

Е.А. Твердохлебова