

## **Вопрос: Перечислите требования по охране труда при выполнении работ с ПЭВМ**

### **ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА.**

1. ПЭВМ – техническое средство, предназначенное для индивидуального использования с целью автоматической обработки информации в процессе решения вычислительных и информационных задач, средство коммуникации с помощью телекоммуникационных сетей.

2. К выполнению работ с ПЭВМ допускаются работающие, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие в установленном законодательством порядке медосмотр, инструктаж по охране труда (далее – работающие).

3. В процессе работы с ПЭВМ возможно воздействие на работающих следующих вредных и (или) опасных производственных факторов:

- 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.

4. Работающие обязаны:

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством, правилами внутреннего трудового распорядка организации, трудовую дисциплину, выполнять требования по охране труда, правила личной гигиены;
- выполнять требования пожарной безопасности;
- заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории организации;
- содержать рабочее место в надлежащем санитарном состоянии;
- знать местонахождение аптечки первой медицинской помощи универсальной и уметь оказывать необходимую помощь потерпевшим при несчастном случае на производстве;
- сообщать непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя о неисправности ПЭВМ и периферийных устройств (принтера, сканера, клавиатуры ПЭВМ, электрических компьютерных сетевых устройств, блока бесперебойного питания и других

устройств) (далее – оборудование) и иных замечаниях, 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.

5. Работающие имеют право отказаться от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья их и окружающих до устранения этой опасности.

6. За невыполнение требований настоящей Типовой инструкции, работающие несут ответственность в соответствии с законодательными актами.

## **ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

1. Перед началом работы с ПЭВМ работающий обязан:

- 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; исправности общего и местного освещения, мебели;
- расположить клавиатуру ПЭВМ на поверхности рабочего стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к работающему, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделенной от основной столешницы;
- 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 превышало +/-5 градусов, допустимое - +/-10 градусов;
- 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;
- при необходимости включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора сухой мягкой тканевой салфеткой, проветрить помещение;
- 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 подъемноповоротного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;
- отрегулировать положение подставки для ног (в случае ее использования);
- 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.

## 2. Работающему 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 ПЭВМ при мелькании изображения на экране видеомонитора, в случае обнаружения неисправности оборудования, кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений, при отсутствии или неисправности защитного заземления оборудования.

## **ГЛАВА 3 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ**

### 1. При выполнении работы с ПЭВМ работающий обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему поручена;
- соблюдать требования эксплуатационных документов организаций изготовителей;
- содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;
- держать 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 ПЭВМ.

2. 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.

3. Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

4. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности согласно приложению 1 к настоящей Типовой Инструкции.

5. При работе с ПЭВМ устанавливаются регламентированные перерывы .

6. Для работающих, обслуживающих учебный процесс в кабинетах (аудиториях) с ПЭВМ, продолжительность работы не должна превышать 6 часов в день.

7. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития статического утомления необходимо выполнять физкультурные минутки.

8. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций.

9. При работе с ПЭВМ 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 работающих к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;
- производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность оборудования;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- вытирать пыль на включенном оборудовании;
- допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц;
- оставлять оборудование включенным без наблюдения.

#### **ГЛАВА 4 ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

1. По окончании работы с ПЭВМ работающий обязан:

- корректно закрыть все активные задачи;
- извлечь магнитные носители (флеш-носители, дискеты, 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 ПЭВМ, манипулятор «мышь», принтер, сканер и другое), осуществить влажную уборку и вымыть с мылом руки.

2. 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.

3. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка