



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское

И.Б. Бушаева
Приказ от 24.08.2021 № 218/1-ОД

**Инструкция № 03/21
по охране труда при работе с компьютерами, офисной техникой
и другими электрическими приборами**

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе (в том числе, техническому обслуживанию) с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами допускаются обученные лица, прошедшие инструктаж по охране труда, инструктаж по технике безопасности непосредственно на рабочем месте и инструктаж в объеме 1-й группы по электробезопасности.

1.2 При работе с персональными компьютерами и офисной техникой по возможности обеспечивается естественное освещение. В случае отсутствия естественного освещения в связи с особенностями расположения кабинета, рабочие места оснащаются дополнительными источниками освещения. Располагать столы можно ближе к окнам, при этом окно должно быть преимущественно перед лицом и за спиной работника.

1.3. Рабочие места с компьютерной и офисной техникой от стены с оконными проемами должны находиться на расстоянии не менее 1,5 м, от других стен – не менее 1 м. Расстояние от задней и боковых стен дисплея до другого работника должно быть не менее 1,5 м.

1.4. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы. Оптимальными размерами поверхности рабочего стола для компьютеров следует считать: ширину – от 800 до 1 400 мм, глубину – 800 и 1 000 мм при нерегулируемой его высоте, равной 725 мм.

Монитор на столе нужно располагать на расстоянии 60 – 70 см от глаз пользователя, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.5. Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными ламелями и др.)

1.6. Для исключения бликов отражения на экранах от светильников общего освещения необходимо применить специальные фильтры для экранов,

защитные козырьки или располагать источники света параллельно направлению взгляда на экран. Поверхность рабочего стола и оборудование должны быть освещены равномерно. При необходимости рабочие места оснащаются дополнительными источниками света.

1.7. Пол помещения должен быть покрыт материалами, не выделяющими вредных веществ, поглощающими шум, не накапливающими статического электричества.

Стул должен обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы, позволять изменять ее с целью снижения напряжения мышц спины и шейно-плечевой области.

В помещениях, оборудованных компьютерной техникой, должна проводиться ежедневная влажная уборка, а также систематическое проветривание после каждого часа работы.

1.8. Клавиатура не должна быть жестко связана с монитором (за исключением ноутбуков). 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.

1.9. Рабочая площадь помещения с оснащением компьютером из расчета на одного человека следует предусматривать не менее 6,0 кв.м.

1.10. На рабочих местах необходимо обеспечивать микроклиматические параметры, уровни освещенности шума и состояния воздушной среды согласно санитарным нормам. Запрещается переувлажнение помещения с расположенным в нем компьютерным оборудованием.

1.11. Для снижения нервно-эмоционального напряжения, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии целесообразно устраивать физкультурные минутки.

1.12. Сотрудники со слабым зрением приступают к работе на компьютерной технике только в очках.

Работники обязаны соблюдать рациональный режим труда и отдыха, не пренебрегая упражнениями для глаз, позволяющими снять усталость, восстановить кровообращение и укрепить глазные мышцы.

В обязательном порядке перерывы между работой на компьютере должны составлять 10 минут через каждый час непрерывной работы с набором текстов или вводом данных и т.п. если у работника нет возможности периодически менять род занятий и переключаться на иной вид деятельности, не связанные с работой за компьютером.

1.13. Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или *рассеянного* светораспределения. Они не должны создавать слепящих бликов на

- принимать пищу или напитки за рабочим столом вблизи компьютерного оборудования, допускать разлив жидкостей на электрооборудование;
- допускать касание кабеля (шнура) к горячим или тёплым предметам;
- ставить на кабели посторонние предметы, размещать их на полу образом, допускающим возможность наезда, наступания, надавливания;
- натягивать, перекручивать, перегибать кабель.

1.22. Работники обязаны содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами, бумагой, папками и т.д. Также запрещается загромождать пути покидания рабочего места в случае возникновения такой необходимости.

1.23. Все электроприборы должны использоваться строго по назначению, в соответствии с инструкциями по эксплуатации, выанными заводом-изготовителем.

2.Требования безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы работник обязан осмотреть рабочее место и электрооборудование, убедиться в его исправности, заземления электропроводки.

2.2. В случае обнаружения неисправностей в электропроводке или в электрооборудовании работник к работе не вправе приступать, а электрооборудование не вправе использовать по назначению. Работник обязан сообщить об этом ответственному за электрохозяйство или его заместителю.

2.3. Работник обязан проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации. Слабовидящий работник обязан надеть очки.

3.Требования безопасности по окончании работы

3.1. Перед покиданием рабочего места работник обязан отключить все электроприборы от питания. Выключать приборы, держась за кабель, категорически запрещается.

3.2. Вилки и кабеля запрещается оставлять вблизи приборов отопления (вешать на батареи).

3.3. Перед уходом, работник обязан проверить, всё ли оборудование обесточено, а также выключить искусственное освещение.

4. Ответственность работников

- 4.1. Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим трудовым законодательством.
- 4.2. В случае причинения имущественного ущерба виновные работники возмещают полную стоимость такого ущерба в соответствии с нормами действующего законодательства.