

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»
(РГУ имени С.А. Есенина)

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников
РГУ имени С.А. Есенина


Савицкая Т.В.
(подпись) (Ф.И.О.)
«*10*» : *10* 20*18* г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор


Савицкий А.И.
(подпись) (Ф.И.О.)
«*10*» : *10* 20*18* г.

Инструкция по охране труда

№ 6-2018

для пользователей ПК

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие:

• предварительный медицинский осмотр. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, *не допускаются*;

• первичный инструктаж на рабочем месте и имеющие I квалификационную группу по электробезопасности.

1.2. Вредными производственными факторами при выполнении работ на персональном компьютере являются:

физические:

- повышенный уровень статического электричества;
- повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
- пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;
- пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенная яркость светового изображения;

психофизиологические:

- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- интеллектуальные нагрузки;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
- нерациональная организация рабочего места;

биологические:

• повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов. Все персональные компьютеры (видеомониторы) должны иметь гигиенический сертификат, включающий, в том числе оценку визуальных параметров.

1.3. Площадь на одно рабочее место с персональным компьютером для взрослых пользователей должны составлять не менее 6 м^2 (при использовании мониторов с жидкокристаллическим дисплеем, одно рабочее место должно составлять не менее $4,5\text{ м}^2$), а объем - не менее 20 м^3

1.4. Запрещается проводить самостоятельный ремонт персональных компьютеров.

1.5. Рабочие места с персональным компьютером по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии - 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм, с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.7. В помещениях с персональным компьютером ежедневно должна

проводиться влажная уборка.

1.8. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

1.9. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

1.10. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной столешницы.

Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированных перерывов не должна превышать 2 часов.

1.11. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления целесообразно выполнять комплексы специальных упражнений.

1.12. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

1.13. В случаях возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Перед началом работы пользователь ПК обязан:

- Привести в порядок одежду
- Осмотреть рабочее место, убрать все мешающие работе предметы.
- Протереть рабочую поверхность клавиатуры, очистить экран.

2.2. Пользователю ПК запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;

2.3. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

• подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы и длительные напряжения;

- исключить блики на экране;
- не пользоваться люминесцентными лампами, если Вы замечаете их мигание;

• стена или какая-либо поверхность позади дисплея должна быть освещена примерно так же, как экран;

- предпочтительнее использовать жидкокристаллический дисплей;
- центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2м от уровня пола.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Пользователь ПК во время работы обязан:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- выполнять Санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и в физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.

3.2. Пользователю ПК во время работы запрещается:

- 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;
- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Пользователь ПК обязан:

- во всех случаях обнаружения обрывов проводов питания, неисправности заземления и других повреждениях электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику;
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь;
- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно вызвать представителя отдела программно-технического обеспечения;
- в случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости-невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения следует немедленно покинуть

рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу;

- при возгорании оборудования отключить питание, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю работ.

4.2. В случае отключения электропитания прекратите работу и доложите руководителю. Не пытайтесь самостоятельно выяснять и устранять причину. Помните, что напряжение может также неожиданно появиться.

4.3. При загорании или пожаре помните, что тушить электроустановки следует углекислотными или порошковыми огнетушителями во избежание поражения электрическим током.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании работы пользователь ПК обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в дисководах нет дискет;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2. По окончании работы пользователь ПК обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место и вымыть с мылом руки.

Приложение

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз

ВАРИАНТ 1.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх- налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх -направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ВАРИАНТ 2.

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4. широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо) делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо- вниз- влево и в обратную сторону; вверх - влево вниз- вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1- 6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз- прямо, вправо- прямо, влево - прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 -6, Повторить 3-4 раза.

ВАРИАНТ 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15 раз.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1- 4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см. на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону; расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Физкультурная пауза повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение (И.п.) -основная стойка (о.с.) 1 - руки вперед,, ладони книзу; 2 - руки в стороны, ладони кверху; 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться; 4 - И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4- И.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1- руки за голову, поворот туловища направо, 2- туловище в И.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3- выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4. И.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний,

4. И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - И.п. 3- присесть, руки вверх. 4 - И.п. 5-8- то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Инструкцию разработал:

Начальник отдела эксплуатации
компьютерных классов

А.А. Щевьев

Согласовано:

Специалист по охране труда

И.Н. Елисеева

