

смоленское областное государственное бюджетное учреждение
«Ельнинский комплексный центр социального обслуживания населения»

Инструкция по охране труда для пользователя ПВЭМ

ИОТ – Р – 03 - 2021

г. Ельня

Согласовано:

Уполномоченный по охране труда
от трудового коллектива

Оклад - О.Н.Костромова
« 20 » февраля 2021г.



Е.В. Филимонова
« 20 » февраля 2021г.

Инструкция по охране труда для пользователя ПЭВМ

Настоящая инструкция разработана с учетом требований законодательных и иных нормативных правовых актов, содержащих государственные требования охраны труда.

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на персональных электронно-вычислительных машинах (ПВЭМ) допускаются лица, не моложе 18 лет, обученные работе на них, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж (при приеме на работу) и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и имеющие 1 квалификационную группу по электробезопасности.

1.2. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПВЭМ, не допускаются, или для них ограничивается время работы с ПВЭМ (не более 3 часов за смену) при условии соблюдения гигиенических требований.

1.3. Во время работы обязательно соблюдение правил внутреннего трудового распорядка.

1.4. Рабочее время в СОГБУ «Ельнинский КЦСОН» составляет 40 часов в неделю. Выходные дни - суббота и воскресенье. Накануне праздничных дней (установленных законодательством) продолжительность работы сокращается на один час. Начало работы в 9 ч. 00 мин., оно предусмотрено правилами внутреннего трудового распорядка. Окончание - в 18 час.00 мин. Обед с 13-00 до 14-00.

1.5. В процессе работы с ПВЭМ возможно действие следующих опасных и вредных факторов:

- Визуальные эргономитические параметры.
- Рентгеновское излучение.
- Неионизирующие электромагнитные излучения.

- Шум.
- Вибрация.
- Параметры световой среды.
- Тяжесть, напряженность светового процесса.
- Микроклимат помещения (температура, относительная влажность, скорость движения воздуха, интенсивность светового излучения).
- Напряжение в электрической сети, замыкание которой может произойти через тело человека.
- Уровень ионизации воздуха.
- Вредные химические вещества.

1.6. Пользователи ПЭВМ обязаны соблюдать режимы труда и отдыха.

1.6.1. Режимы труда и отдыха при работе с ПЭВМ должны организовываться в зависимости от вида категории трудовой деятельности.

1.6.2. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

- группа А – работа по считыванию информации с экрана ПЭВМ с предварительным запросом;
- группа Б – работа по вводу информации;
- группа В – творческая работа в режиме диалогового с ЭВМ.

При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПЭВМ следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены.

1.6.3. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

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

1.6.5. При 8-ми часовой рабочей смене и работе с ПЭВМ регламентированные перерывы устанавливать:

- для I категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для II категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
- для III категории работ - через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

1.6.6. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления, устранения влияния гиподинамии целесообразно выполнять комплексы упражнений.

1.6.7. В случаях возникновения у работающих с ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, эргономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в

организации времени работ с ПЭВМ, коррекцию длительности перерывов для отдыха, или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПЭВМ.

1.7. Первоочередные мероприятия при оказании доврачебной помощи:

- Немедленное прекращение действия травмирующего фактора;
- Искусственная вентиляция легких при остановке дыхания;
- Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности;
- Дать пострадавшему обезболивающее средство;
- Обездвижить травмированный участок и придать телу пострадавшего удобное положение;
- На место травмы положить холод, закрыть рану антисептической повязкой;
- Сообщить о случившемся директору СОГБУ «Ельнинский КЦСОН»;
- Срочно и бережно доставить пострадавшего в больницу.

2. Требования по организации рабочего места

2.1. Проектная документация на реконструкцию помещений ПВЭМ должна быть согласована с госсанэпидслужбой, ввод в эксплуатацию таких помещений осуществляется при обязательном участии представителей этой службы.

2.2. Рабочие места в помещениях должны располагаться с таким расчетом, чтобы:

- Световой поток естественного освещения падал преимущественно слева.

- Расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

- Площадь на одно рабочее место составляет не менее 6 кв. м., а объем – не менее 20 куб. м.

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

2.3. Для обеспечения оптимального размещения на рабочей поверхности стола используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемых работ при нерегулируемой высоте стола, равной 725 мм, ширина его рабочей поверхности должна быть 800, 1000, 1200 и 1400 мм, глубина – 800, 1000 мм.

2.4. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом

регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

2.5. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

2.6. 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.

2.7. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

2.8. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 – 500 лк. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.

2.9. Для исключения бликов отражения на экранах от светильников общего освещения необходимо применять антибликерные сетки, специальные фильтры для экранов, защитные козырьки или располагать источники света сбоку, от рабочих мест параллельно линии зрения пользователя при рядом расположении ПЭВМ. При периметральном расположении компьютеров светильники располагаются над рабочим столом ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.

2.10. Помещения с применением ПЭВМ размещаются вдали от помещений, в которых уровни шума и вибрации превышают нормируемые значения. Для уменьшения шума в помещениях потолок (полностью) и стены (не менее 80% площади) облицовываются звукопоглощающими материалами.

2.11. Помещения с ПЭВМ должны быть оснащены аптечкой первой помощи.

3. Требования безопасности перед началом работы

3.1. Необходимо проверить наличие, исправность заземляющих устройств, надежность заземления (зануления) всей аппаратуры ПЭВМ и устройств вспомогательного оборудования.

3.2. Проверить исправность шнуров питания, штепсельных вилок и розеток (изоляционные, токоведущие и заземляющие детали розеток и вилок не имеют повреждений и соединены надежно, шнуры питания стандартные, без наращивания, изоляция их не повреждена и провода не оголены).

3.3. Проверить наличие и состояние углекислотных огнетушителей, укомплектованность аптечки первой помощи медикаментами.

3.4. Убедиться в том, что средства индивидуальной защиты (прозрачные фильтры, специальные экраны) имеют гигиенические сертификаты, исправны и правильно применяются.

3.5. Проверить исправность светильников общего и местного освещения. Убедиться в том, что осветительные установки не создают бликов на клавиатуре, экране, других частях аппаратуры и в направлении глаз оператора.

3.6. Убедиться в том, что рабочие материалы и экран видеомонитора от глаз оператора расположены с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов (600 – 700 мм., но не ближе 500 мм.)

3.7. Оптимальную рабочую паузу оператора необходимо обеспечить путем изменения высоты рабочего сиденья стула.

3.8. Необходимо убедиться в том, что нужной для работы органасткой рабочее место обеспечено, пути передвижения оператора, и само рабочее место посторонними предметами не загромождены.

3.9. Включить аппаратуру в электрическую сеть, провести проверку (самопроверку) устройств ПВЭМ согласно инструкции по эксплуатации.

4. Требования безопасности во время работы

4.1. Выполнять только те операции, которые определены должностными обязанностями и предусмотрены инструкцией по эксплуатации ПВЭМ.

4.2. Продолжительность непрерывной работы с ПВЭМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

4.3. Суммарное время непосредственно работы с ПВЭМ за рабочий день должно быть не более 4 часов.

4.4. Отключите ПВЭМ от электрической сети:

- При перемещении монитора и периферийных устройств.
- При перерыве в подаче электроэнергии.
- При временном прекращении работы.

4.5. С целью обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователей ПВЭМ в регламентированные перерывы, установленные в зависимости от продолжительности

рабочего дня, вида и категории трудовой деятельности, выполняйте комплексные упражнения для глаз, снятия утомления с плечевого пояса и туловища, улучшения мозгового кровообращения.

4.6. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности изменяйте содержание работ (чередование операций осмысленного текста и числовых данных, чередование редактирования текстов и ввода данных).

4.7. В случае возникновения у пользователя ПВЭМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических эргономических требований, режимов труда и отдыха необходимо применить индивидуальный подход в ограничении времени работ с ПВЭМ, коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести день, не пользуясь ПВЭМ.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. Пользователь обязан:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю и дежурному электрику;

- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь;

- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования немедленно вызвать представителя инженерно-технической службы департамента информационных технологий;

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

- при возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю работ.

6. Требования безопасности по окончании работы

6.1. Отключайте ПВЭМ от электрической сети.

6.2. Уложите на места хранения оснастку, дискеты, документацию.

6.3. Приведите в порядок рабочее место, выключите осветительные приборы. Проведите проветривание и влажную уборку помещения.

7. Ответственность за нарушение требований инструкции

7.1. Нарушение требований настоящей инструкции является нарушением трудовой дисциплины и влечет за собой ответственность в установленном законе порядке.

7.2. За нарушение требований законодательных и иных нормативных актов об охране труда работники привлекаются к дисциплинарной, а в соответствующих случаях – к материальной и уголовной ответственности в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Инструкцию разработал (а): _____
