

Лангепасское городское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6»
(ЛГ МАОУ «Гимназия №6»)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ЛГ МАОУ «Гимназия №6»
протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «Гимназия №6»
Девятова Н.Н.
приказ № 420 от 31.08.2021

Инструкция по охране труда при работе на компьютере

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на компьютере допускаются лица, прошедшие инструктажи по охране труда, обучение и проверку знаний требований охраны труда и пожарной безопасности, не имеющие противопоказаний к работе на компьютере по состоянию здоровья.

1.2. При работе на компьютере работник обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка «Гимназии №6» соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха при выполнении трудовой функции в соответствии с правилами трудового распорядка, условиями трудового договора.

1.3. При работе на компьютере на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- 1.3.1. Повышенный уровень электромагнитных излучений.
- 1.3.2. Повышенный уровень статического электричества.
- 1.3.3. Пониженная ионизация воздуха.
- 1.3.4. Статические физические перегрузки.
- 1.3.5. Перенапряжение зрительных анализаторов.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами специальной оценки условий труда.

Перечень профессиональных рисков и опасностей:

1. Нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, при длительной работе с компьютером.
2. Поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов (персональные компьютеры, электронные средства обучения), кабелям питания с нарушенной изоляцией

(при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещении).

3. Поражение электрическим током при отсутствии заземления.
4. Перенапряжение органов зрения.
5. Статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке.

1.4. При работе на компьютере работник должен иметь и использовать при работе средства индивидуальной защиты и санитарную одежду.

1.5. В случае травмирования или неисправности оборудования или приспособлений работник должен уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время.

1.6. В целях соблюдения правил личной гигиены работник обязан:

- 1.6.1. Оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в специально предназначенных для этого местах.
- 1.6.2. Тщательно мыть руки и насухо вытирать их после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи.
- 1.6.3. Не допускать приема пищи в учебном кабинете и подсобных помещениях.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Порядок подготовки рабочего места:

- 2.1.1. Убедиться в исправном состоянии компьютера, проверить правильность подключения к электросети.
- 2.1.2. Проверить наличие аптечки первой помощи.
- 2.1.3. Убрать со стола все предметы, которые могут помешать работе.
- 2.1.4. Проконтролировать правильность оборудования рабочего места (установку стола, стула). При необходимости произвести необходимые изменения в целях исключения неудобных поз и длительного напряжения тела.
- 2.1.5. Проверить достаточность освещенности рабочего места, убедиться в отсутствии бликов на экране. При недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение. Светильники расположить так, чтобы при работе источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим.

2.2. Порядок осмотра работником и подготовки средств индивидуальной защиты перед началом их использования:

- 2.2.1. Осмотреть средства индивидуальной защиты на предмет разрывов и повреждений.
- 2.2.2. При наличии разрывов и повреждений заменить средства защиты на аналогичные без повреждений.

2.3. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента:

- 2.3.1. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания оборудования.
 - 2.3.2. Включить компьютер.
 - 2.3.3. Убедиться в исправном состоянии компьютера: отсутствии посторонних звуков и запахов при работе, искажения изображения или нарушения цветопередачи.
- 2.4. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках работник обязан сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе на компьютере работник обязан применять следующие способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, приспособлений и инструментов:

- 3.1.1. Не прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании.
- 3.1.2. Не переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.
- 3.1.3. Не допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств.
- 3.1.4. Использовать компьютеры только в исправном состоянии, соблюдая правила Безопасности и технические руководства по эксплуатации.
- 3.1.5. Не прикасаться к оголенным электропроводам и не выполнять какие-либо ремонтно-восстановительные работы самостоятельно.
- 3.1.6. Не отключать оборудование от электросети и не выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Работник обязан следовать указаниям по безопасному содержанию рабочего места:

- 3.2.1. Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте.
- 3.2.2. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.3. Работник обязан предпринимать действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций:

- 3.3.1. Пользоваться при работе исправной электроаппаратурой.
- 3.3.2. Соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током: не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками, не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра.
- 3.3.3. При передвижении по территории организации обращать внимание на неровности и скользкие места (особенно в зимний период года), остерегаться падения из-за поскользывания. Во избежание несчастных случаев ходить по сухой и чистой поверхности.
- 3.3.4. Не находиться за компьютером непрерывно дольше 2 часов.

- 3.3.5. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений.
- 3.3.6. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

Виды трудовой деятельности разделяются на три группы:

1. Группа А – работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом.
2. Группа Б – работа по вводу информации.
3. Группа В – творческая работа в режиме диалога с компьютером.

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

Для видов трудовой деятельности устанавливаются три категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются:

1. Для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60 000 знаков за смену).
2. Для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40 000 знаков за смену).
3. Для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).

При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

1. Для I категории работ – через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый.
2. 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.
3. 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.

При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, продолжительностью 15 минут через каждый час.

Категория работы на компьютере	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ на компьютере			Суммарное время регламентированных перерывов, минут	
	группа А,	группа Б,	группа В,	при 8-	при 12-

	КОЛИЧЕСТВО ЗНАКОВ	КОЛИЧЕСТВО ЗНАКОВ	ЧАСОВ	ЧАСОВОЙ СМЕНЕ	ЧАСОВОЙ СМЕНЕ
I	до 20 000	до 15 000	до 2	50	80
II	до 40 000	до 30 000	до 4	70	110
III	до 60 000	до 40 000	до 6	90	140

3.4. При работе на компьютере работник обязан соблюдать требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты работников: не требуется.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:

- 4.1.1. Пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности в работе электроприборов, оборудования, проводки.
- 4.1.2. Неисправности мебели и приспособлений вследствие износа, порчи.
- 4.1.3. Прорыв системы отопления, водоснабжения, канализации из-за износа труб.
- 4.1.4. Террористический акт или угроза его совершения.

4.2. Процесс извещения руководителя о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае:

- 4.2.1. Незамедлительно сообщить о ситуации своему непосредственному руководителю любым доступным способом.
- 4.2.2. В ближайшее время сообщить о ситуации руководителю организации устно или письменно.
- 4.2.3. Для расследования несчастного случая сохранить обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были во время происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

4.3. Действия при возникновении аварий и аварийных ситуаций:

4.3.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3.2. При возникновении неисправности в работе электроприборов, оборудования (посторонний шум, искрение, запах гари), при обнаружении оголенных электропроводов, неисправных выключателей, штепсельных розеток, других возможных опасностей предупредить окружающих, немедленно отключить электрический прибор от электросети и сообщить о данной ситуации руководителю, а при отсутствии — иному должностному лицу организации. Работу можно продолжать только после устранения указанных обстоятельств.

4.3.3. При возникновении неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю.

4.3.4. При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения и канализации в кабинете необходимо вывести обучающихся из помещения, оперативно сообщить о произошедшем заместителю директора по АХЧ.

4.3.5. При возникновении террористических актов или угрозе их совершения действовать в соответствии с рекомендациями по безопасности при чрезвычайных ситуациях, действующими в школе.

4.3.6. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья:

4.4.1. При получении обучающимся травмы оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно или с помощью медсестры, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю организации, родителям (законным представителям) обучающегося.

4.4.2. При несчастных случаях с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно или с помощью медсестры, при необходимости вызвать скорую помощь по телефону 103, 112, сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

4.4.3. При любом несчастном случае, предаварийной ситуации и ухудшении состояния своего здоровья работник должен прекратить работу и известить о происшествии непосредственного руководителя любым доступным способом.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы работник обязан:

5.1.1. Отключить питание компьютера.

5.1.2. Привести в порядок рабочее место.

5.1.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.1.4. Проверить электрооборудование и электропроводку на наличие травмоопасных и пожароопасных факторов.

5.1.5. Проветрить помещение, закрыть окна и фрамуги, выключить свет и закрыть кабинет.

5.2. Для соблюдения правил личной гигиены после работы работник обязан:

5.2.1. Снять спецодежду и средства защиты, поместить ее в специально отведенное для этого место;

5.2.2. Вымыть руки с мылом.

5.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, работник обязан сообщить непосредственному руководителю, руководителю организации письменно или устно в ближайшее возможное время.