ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ (ФГБОУ ВО ЧГМА МИНЗДРАВА РОССИИ)

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной организации профсоюза сотрудников и обучающихся ЧГМА
_____ Е. В. РОЗУМНАЯ
«29» декабря 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Ректор Читинской государственной медицинской академии
_____ Д.Н. ЗАЙЦЕВ
«29» декабря 2022г

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе с персональными электронными вычислительными машинами (персональными компьютерами) и копировально-множительной техникой.

ОТ 04-2022

Чита - 2022

Инструкция разработана в соответствии с требованиями СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»

1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1 К работе с персональными электронными вычислительными машинами (персональными компьютерами, далее ПК) и копировально-множительной техникой допускаются лица не моложе 18 лет, годные по состоянию здоровья, выполняющие требования правил по эксплуатации конкретного персонального компьютера и копировально-множительного оборудования.

1.2 За невыполнение требований безопасности, изложенных в настоящей инструкции, работник несет ответственность согласно действующему законодательству.

1.3 В помещениях, где проводятся работы на ПК и и копировальномножительной технике, необходимо соблюдать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до500 лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны мониторов.

1.4 Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.5 Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.6 Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы.

1.7 В целях эффективного использования рабочего времени без ущерба для работоспособности и здоровья, снижения нервно-эмоционального и зрительного напряжения, профилактики переутомления следует выполнять специальные комплексы упражнений

1.8 При работе на ПК на работника могут воздействовать вредные и опасные производственные факторы:

— недостаток или отсутствие солнечного света;
— высокая температура поверхностей ПК;
— напряжение зрения;
— монотонность трудового процесса;
— повышенный уровень статического электричества;
— отраженная и прямая блесткость;
— повышенный уровень электромагнитных излучений;
— высокая контрастность или яркость света;

— низкая искусственная освещенность рабочей локации;

— повышенная напряженность электрического поля;

— пониженная или повышенная температура воздуха рабочей зоны.

1.9 Работники обеспечиваются специальной одеждой и иными средствами индивидуальной защиты (СИЗ) согласно Типовым нормам выдачи СИЗ в зависимости от характера работы.

2 ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1 Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.2 Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

2.3 Включить ПК в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус.

3 ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1 Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.2 Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

3.3 При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

3.4 Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.

3.5 Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

4 ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При возникновении неисправности в ПК необходимо отключить ПК от сети. ЗАПРЕЩАЕТСЯ пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания.

4.2 В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 (112 с мобильного телефона) и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена — хороший проводник электрического тока.

4.3 В случае поражения работника электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, обратиться в медпункт или вызвать врача.

4.4 При отсутствии угрозы жизни и здоровью людей принять меры для сохранения обстановки несчастного случая.

4.5 При первой появившейся возможности сообщить о случившемся непосредственному руководителю или его заместителю.

5 ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1 Отключить ПК от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус. Запрещается отключать ПК за электропровод. При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.

5.2 Привести в порядок рабочее место.

5.3. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.

Разработал:
специалист по охране труда _____ Старикова Е. А.