



ПОЛИТЕХ

Санкт-Петербургский
политехнический университет
Петра Великого

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета



В.С. Кобчиков
В.С. Кобчиков

18 мая
2022

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по инженерно-техническому
обеспечению и строительству



М.А. Греков
М.А. Греков

18 мая
2022

рек №317/УОТ

ИНСТРУКЦИЯ № 108-22
по охране труда для пользователей ПЭВМ

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работам с персональными электронно-вычислительными машинами (далее-ПЭВМ) и внешними устройствами ПЭВМ допускаются лица, прошедшие вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Повторный инструктаж по охране труда проводится не реже одного раза в шесть месяцев.

1.2. Не требуется перевод беременных сотрудниц на другие, не связанные с ПЭВМ работы, или ограничивать время их пребывания за компьютером (СП 2.2.3670-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача № 40 от 02.12.2020). Труд беременных женщин на ПЭВМ ограничивается только в редких индивидуальных случаях (при наличии медицинского заключения).

1.3. Пользователи ПЭВМ обязаны:

- соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка;
- соблюдение режима рабочего времени и времени отдыха при выполнении соответствующих работ;
- выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями;
- знать и уметь оказывать первую медицинскую помощь при поражении электрическим током и при других несчастных случаях;
- соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности;
- извещать своего непосредственного руководителя структурного подразделения о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве.

1.4. Перечень профессиональных рисков и опасностей на рабочем месте:

- опасность падения из-за потери равновесия;
- опасность поражения электрическим током, путь которого в случае замыкания может пройти через тело человека;
- опасность перенапряжения зрительного анализатора.

1.5. Организация рабочего места:

- помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны иметь естественное и искусственное освещение. Искусственное освещение должно осуществляться системой общего равномерного освещения;
- освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 люкс. Освещение поверхности не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна превышать 300 люкс;
- рабочие места по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал с боку преимущественно слева. В целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять во время регламентируемых перерывов комплексы специальных упражнений (приложение 1);
- площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с видео дисплейным терминалом (ВДТ) на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) – 4,5 кв. м;

- схемы размещения рабочих мест с ПЭВМ должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экраном другого), которое должно быть не менее 2,0 м, расстояние между боковыми поверхностями видеомонитора - не менее 1,2 м;

- рабочий стол должен регулироваться по высоте в пределах 680 - 800 мм;
- при отсутствии такой возможности его высота должна составлять 725мм;

- расстояние от глаз до экрана должно быть в пределах 600 – 700 мм, но не ближе 500 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также – расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- 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.

1.6. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка.

1.7. При несчастном случае необходимо:

- немедленно безопасно прекратить работу;
- соблюдая личную безопасность, освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора;

- оказать первую помощь пострадавшему, вызвать скорую медицинскую помощь по тел. 03 (103) или 112;

- принять меры по предотвращению травмирования других лиц;
- сообщить о происшествии непосредственному руководителю структурного подразделения и в Управление охраны труда по телефонам 294-21-89, 294-21-90;

- сохранить обстановку происшествия и состояния оборудования таким, каким они были в момент происшествия, если это не угрожает жизни или здоровью окружающих, или не приведет к аварии.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по охране труда, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом работ.

2.1. Перед работой необходимо провести внешний осмотр и проверить:

- устойчивость монитора на столе;
- исправность и устойчивость подъемно-поворотного стула;
- исправность соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ПЭВМ;

- достаточность освещения рабочей поверхности;
- отсутствие слепящего действия света и отраженной блескости на экране монитора.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Режим труда и отдыха непосредственно работающих с ПЭВМ зависит от характера выполняемой работы. При 8-ми часовой рабочей смене основным перерывом является перерыв на обед. Дополнительно при работе с ПЭВМ вводятся регламентированные перерывы:

- для 1-ой категории работ (работа по считыванию информации с экрана на ВДТ и ПЭВМ с предварительным запросом) через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин каждый;

- для 2-ой категории работ (работа по вводу информации) через 2 часа от рабочей смены и 1.5-2.0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 мин. каждый или продолжительностью 10 мин. через каждый час работы;

- для 3-ей категории работ (творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ) через 1.5-2.0 часа от начала рабочей смены и 1.5-2.0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 мин. каждый или продолжительностью 15 мин. через каждый час работы.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. При работе на ПЭВМ запрещается:

- касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора;

- самостоятельно производить какие - либо работы по ремонту блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, внешних устройств ПЭВМ, если это не входит в его обязанности;

- перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства, после включения ПЭВМ;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов при работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ПЭВМ, верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты;

- допускать попадания влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;

- пользоваться неисправным оборудованием, поврежденными розетками, вилками, шнурами, работать без заземления оборудования;

- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

- стоять на влажном полу при включении и выключении оборудования и (или) брать за вилку влажными руками;

- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

- прием пищи вблизи ПЭВМ и ее внешних устройств.

3.4. При возникновении неисправностей, пробое электрического тока на корпус, при прекращении электропитания, а также при неисправности оборудования во время работы отключить ПЭВМ и другое оборудование от электрической сети и сообщить о случившемся непосредственному руководителю структурного подразделения.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. К аварийной ситуации или несчастному случаю могут привести следующие условия:

- выполнение работы с нарушением требований по охране труда;
- неисправность используемого в работе оборудования, инструмента, приспособлений и инвентаря;
- эксплуатация оборудования, не соответствующего требованиям по охране труда;
- неосторожное обращение с огнем.

4.2. При прекращении подачи электроэнергии следует отключить электрооборудование.

4.3. При обнаружении пожара или признаков горения (задымленность, запах гари, повышение температуры) необходимо:

- немедленно сообщить об этом в пожарную охрану города по телефону 01 (101) или 112, в Центр безопасности университета по телефону 534-61-18 (при этом необходимо назвать адрес объекта, место возникновения пожара, а также сообщить свою фамилию);
- принять меры по эвакуации людей и по возможности меры по тушению пожара, а также сообщить о возникновении пожара непосредственному руководителю структурного подразделения.

5. Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. По окончании работ пользователь обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПЭВМ:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выключить питание ПЭВМ.

5.2. Необходимо привести в порядок рабочее место.

5.3. Обо всех недостатках или неполадках, обнаруженных во время работы, сообщить непосредственному руководителю.

Разработчик:
Начальник Управления охраны труда



Т.Г. Комарова

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение спокойно и легко, без напряжения.

1. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении. Повторить 10 раз.

2. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

3. Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4. Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторите несколько раз.

