

## **1. Общие требования охраны труда**

### **1.1. К работам программистом допускаются:**

- лица не моложе 18 лет, прошедшие обязательный при приеме на работу и ежегодные медицинские освидетельствования на предмет пригодности для работы;
- прошедшие вводный инструктаж по охране труда;
- прошедшие проверку знаний по электробезопасности;
- прошедшие инструктаж по охране труда на конкретном рабочем месте по данной инструкции.

### **1.2. Программист обязан:**

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- знать и соблюдать правила по охране труда в объеме выполняемых обязанностей и настоящую инструкцию;
- знать и уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях;
- соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности;
- следить за поддержанием нормальных санитарных условий труда на рабочем месте;
- принимать меры к недопущению производственного травматизма и профзаболеваний.

### **1.3. При выполнении обязанностей на программиста возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:**

- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- интеллектуальные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;
- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенный уровень шума.

### **1.4. Программист обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.**

### **1.5. При несчастном случае немедленно сообщить об этом администрации учреждения. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации учреждения.**

### **1.6. В процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.**

1.7. Лица, допустившие нарушение или невыполнение требований данной инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с должностной инструкцией, трудовым договором, Правилами внутреннего трудового распорядка, действующим трудовым законодательством РФ. При необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Включить полностью освещение в кабинете, убедиться в исправной работе светильников.

2.2. Перед началом работы оператор обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- убедиться в наличии защитного заземления;
- протереть специальной салфеткой поверхность экрана;
- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.3. При включении компьютера программист, обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

2.4. Программисту запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;
- отсутствии защитного заземления устройств;
- отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи.

2.5. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре рабочего места, доложить заместителю директора по УВР для принятия мер к их полному устранению.

## **3. Требования охраны труда во время работы**

### 3.1. Программист во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был обучен и проинструктирован;
- в течение всего рабочего дня 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;
- отключать питание только в том случае, если программист во время перерыва в работе на компьютере вынужден находиться в непосредственной близости от «Удалено» (менее 2 метров), в противном случае питание разрешается не отключать;
- выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60 - 80 см.

3.2. Программисту во время работы запрещается: касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры; прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании; переключение разъемов 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.

3.3. Для поддержания здорового микроклимата следует через каждые 2 ч работы проветривать помещение; открывая фрамугу, быть предельно осторожным при фиксировании ее в открытом состоянии.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Не приступать к работе при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. При получении травмы программист обязан прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность директора (или лицо, его замещающее) и обратиться в медицинский кабинет.

4.3. При получении травмы иным лицом (работником или учащимся) необходимо оказать ему первую доврачебную помощь, транспортировать пострадавшего в медицинский кабинет или вызвать медицинского работника на место несчастного случая, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 и сообщить о произошедшем директору. Принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не связано с опасностью для жизни и здоровья людей. При расследовании несчастного случая сообщить известные обстоятельства произошедшего случая.

4.4. В случае появления задымления или возгорания в кабинете, программист обязан немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации учащихся и работников из здания школы, сообщить о пожаре директору школы (или лицу его замещающему) и в ближайшую пожарную часть по телефону 101. При отсутствии явной угрозы жизни приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.5. При аварии (порыве) в системе отопления, водоснабжения в кабинете необходимо выйти из помещения кабинета и сообщить о произошедшем заместителю директора по АХР.

4.6. Программист обязан известить непосредственно директора школы (или лицо его замещающее) о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью учащихся и работников школы. А также известить заместителя директора по АХР о неисправности используемого оборудования и инвентаря, первичных средств пожаротушения.

4.7. В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться Планом эвакуации, Инструкцией о порядке действий в случае угрозы и возникновении ЧС террористического характера.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Произвести закрытие всех активных задач. Выключить электрооборудование. Внимательно осмотреть кабинет. Убрать документацию в место для хранения, привести в порядок рабочее место.

5.2. Выключить персональный компьютер и другую оргтехнику.

5.3. Проветрить помещение кабинета, закрыть окна, фрамуги, вымыть руки, закрыть кран водопровода и выключить свет.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения.

5.5. Закрыть кабинет на ключ.

5.6. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить директору или заместителю директора по АХР.

[источник](#)- выбрал я именно этот ресурс так как в нем подробно расписана инструкция по охране труда программиста.