

## **Инструкция по охране труда для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и видеодисплейных терминалов (ВДТ)**

Ссылка: [https://ohranatruda.ru/ot\\_biblio/instructions/168/3080/](https://ohranatruda.ru/ot_biblio/instructions/168/3080/)

Официальная типовая инструкция по охране труда для сотрудников, работающих за компьютером (операторов, программистов, инженеров, пользователей).

*Этот документ подробно регламентирует все аспекты безопасной работы:*

- ✓ **Опасности:** перечислены физические, химические и психофизиологические факторы риска (от излучения до монотонной нагрузки).
- ✓ **Обязанности сотрудника:** что нужно делать до, во время и после работы для обеспечения безопасности.
- ✓ **Требования к рабочему месту:** нормы по расположению техники, освещению, заземлению, организации пространства.
- ✓ **Аварийные ситуации:** четкий алгоритм действий при неисправностях, возгорании или ухудшении самочувствия.
- ✓ **Режим труда и отдыха:** прямое указание на необходимость делать перерывы и выполнять рекомендованные упражнения.

Этот ресурс выбран из-за его официального статуса, полноты информации и прямого отношения к здоровью программиста. Это не совет из блога, а нормативный документ, подтверждающий необходимость физической разминки как обязательной части рабочего процесса.