**1. Общие требования безопасности**

**1.1.К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.**

**1.2.При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:**

**- повышенный уровень электромагнитных излучений;**

**- повышенный уровень статического электричества;**

**- пониженная ионизация воздуха;**

**- статические физические перегрузки;**

**- перенапряжение зрительных анализаторов.**

**1.3.Работник обязан:**

**1.3.1.Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.**

**1.3.2.Содержать в чистоте рабочее место.**

**1.3.3.Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение 1).**

**1.3.3.Соблюдать меры пожарной безопасности.**

**1.4.Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.**

**1.5.Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.**

**1.6.Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.**

**1.7.Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:**

**- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;**

**- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 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;**

**- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;**

**- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.**

**1.8.Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды (например, аэроионизатор стабилизирующий "Москва-СА1").**

**1.9.Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.**

**1.10.За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации.**

**2. Требования безопасности перед началом работы**

**2.1.Подготовить рабочее место.**

**2.2.Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.**

**2.3.Проверить правильность подключения оборудования к электросети.**

**2.4.Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.**

**2.5.Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.**

**2.6.Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.**

**2.7.Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврике, 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.**

**3. Требования безопасности во время работы**

**3.1.Работнику при работе на ПК запрещается:**

**- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;**

**- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;**

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

**- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;**

**- работать на компьютере при снятых кожухах;**

**- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.**

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

**3.3.Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.**

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

**4.1.Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.**

**4.2.Не приступать к работе до устранения неисправностей.**

**4.3.При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.**

**5. Требования безопасности по окончании работы**

**5.1.Отключить питание компьютера.**

**5.2.Привести в порядок рабочее место.**

**5.3.Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.**