

Инструкция по охране труда для программиста

1. общие требования по охране труда

1.1 Для работы программистом работник должен быть не моложе 18 лет, иметь соответствующую квалификацию по выполняемой работе, пройти вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте, медицинские осмотры, обучение и проверку знаний по охране труда.

1.2 Для работы программистов на персональных компьютерах работники должны изучить инструкции по эксплуатации персональных компьютеров, на которых они работают, пройти инструктаж по электробезопасности и обучение по I группе.

1.3 Независимо от квалификации и стажа работы программисты, работающие на персональных компьютерах, должны проходить повторный инструктаж по охране труда не реже одного раза в шесть месяцев. При нарушении требований охраны труда и перерыве в работе более чем на 60 календарных дней программист должен пройти внеплановый инструктаж.

1.4 Программисты, проявившие недостаточные навыки и знания требований безопасности при работе с персональными компьютерами, к самостоятельной работе не допускаются.

1.5 Программисты, допущенные к самостоятельной работе, должны знать правила эксплуатации и требования безопасности при работе с персональными компьютерами, рациональную организацию рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказать неблагоприятное воздействие на программиста.

1.6 При направлении программиста для участия в работах, не свойственных его профессии, он должен пройти целевой инструктаж по безопасному ведению предстоящих работ.

1.7 В процессе работы на программиста могут оказывать неблагоприятное воздействие следующие основные опасные и вредные производственные факторы

- 1.8. перенапряжение зрительных анализаторов при работе за экранами дисплеев;
- Длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног. Может привести к статической перегрузке программатора;
- Повышенный уровень шума;
- Ионизирующее и неионизирующее излучение (источником которого являются видеодисплейные терминалы);
- Статическое электричество;
- токи, которые могут проходить через тело человека при коротком замыкании.

1.8 Программисты, работающие на персональных компьютерах, должны соблюдать установленный для себя режим труда и отдыха.

1.9 Для предотвращения возможности возникновения пожара программисты должны сами соблюдать требования пожарной безопасности и не допускать их нарушения другими сотрудниками.

1.10. для предупреждения заболеваний программисты должны знать и соблюдать правила личной гигиены.

- 1.11. в случае болезни, плохого самочувствия или отсутствия отдыха программисты должны сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.
- 1.12. если программист стал свидетелем несчастного случая, он должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом своему руководителю.
- 1.13. Программисты должны уметь оказывать первую помощь, в том числе при поражении электрическим током, и иметь доступ к аптечке первой помощи.
- 1.14. Программисты, нарушившие или не выполнившие требования инструкций по охране труда, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2 Требования охраны труда перед началом работы

- 2.1 Перед началом работы программист должен организовать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда.
- 2.2 Программист должен знать, что если в помещении находится более одного компьютера, то для обеспечения безопасности расстояние между компьютерами должно быть не менее 1,5 м.
- 2.3 Программист должен знать, что взаимное расположение персональных компьютеров влияет на уровень излучения, испускаемого персональными компьютерами:
- 2.3.1 Левая панель персонального компьютера должна быть обращена к стене или проходу, где нет рабочих мест.
- 2.3.2 Запрещается устанавливать мониторы так, чтобы их экраны были направлены друг на друга.
- 2.4. Не рекомендуется устанавливать монитор так, чтобы экран был направлен в сторону окна.
- 2.5 Во избежание перенапряжения зрительного анализатора во время работы программист должен следить за тем, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было световых бликов.
- 2.6 Для повышения контрастности изображения перед началом работы программист должен очистить экран монитора от пыли, скопившейся на нем в результате электростатического эффекта.
- 2.7 Программист должен убрать все ненужные предметы, не используемые в рабочей зоне.
- 2.8 Перед включением ПК программист должен визуально проверить исправность электропроводки, вилок, розеток и электрических соединений между всем оборудованием, входящим в комплект ПК.
- 2.9 Перед началом работы программист должен проверить исправность персонального компьютера и подготовить его к работе.

3 Требования охраны труда при выполнении работ

- 3.1 Программист персонального компьютера включает персональный компьютер в работу в порядке, указанном в руководстве по эксплуатации.
- 3.2 Программист подключает персональный компьютер к электрической сети с помощью шнура питания, входящего в комплект поставки персонального компьютера.
- 3.3 Программист должен знать, что правильная рабочая поза снижает утомляемость.

3.4 Видеомонитор должен быть отрегулирован с помощью поворотной подставки в соответствии с рабочей позой программиста.

3.5 Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать сохранение рабочей позы программиста при работе с персональным компьютером и возможность изменения позы для снижения статического напряжения мышц шеи-плеч-спины для предотвращения утомления.

3.6 Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учетом роста программиста, а также в зависимости от характера и продолжительности работы с персональным компьютером.

3.7 Рабочие стулья (кресла) должны быть поворотными и регулируемыми по высоте сиденья и спинки, углу наклона и расстоянию спинки от переднего края сиденья.

3.8 Поверхности сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должны быть полумягкими с нескользящим, неэлектропроводящим, воздухопроницаемым покрытием, облегчающим очистку от пятен.

3.9 Плоская поверхность стола должна регулироваться по высоте в пределах от 680 до 800 мм с учетом индивидуальных особенностей программиста.

3.10 рабочий стол должен иметь высоту не менее 600 мм, ширину 500 мм и глубину 450 мм на уровне коленей, при этом пространство для ног должно быть не менее 650 мм при вытянутых ногах

3.11. экраны видеомониторов должны располагаться на оптимальном расстоянии 600-700 мм от глаз программиста с учетом размера буквенно-цифровых знаков и символов.

3.12. клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от торца пользователя или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

3.13. Для снижения зрительного утомления программист должен установить на экране монитора наиболее подходящий цветовой режим (если таковой имеется); рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый, желто-коричневый; по возможности программист должен избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего и ярко-зеленого.

3.14. Для снижения зрительного утомления программисты должны работать в режиме, когда темные символы отображаются на ярком экране видеомонитора.

3.15. Для снижения зрительного утомления и утомления опорно-двигательного аппарата программисты должны соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.16. Режим труда и отдыха при работе с персональными компьютерами должен быть организован в соответствии с типом и категорией трудовой деятельности.

3.17. Виды трудовой деятельности можно разделить на три группы

- Группа А: работа по считыванию информации с экрана видеомонитора; Группа Б: работа по считыванию информации с экрана видеомонитора; Группа В: работа по считыванию информации с экрана видеомонитора

- Группа В: работа по вводу информации; и

- Группа С: творческая работа в интерактивном режиме с компьютером.

3.18. если в течение рабочей смены выполняются задания, относящиеся к различным видам трудовой деятельности, то основным заданием, связанным с использованием персонального

компьютера, считается работа, занимающая не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

3.19. продолжительность непрерывной работы с использованием видеомонитора без предусмотренных перерывов не должна превышать двух часов

3.20. для обеспечения оптимальной работоспособности и здоровья программиста в течение рабочей смены должны быть предусмотрены определенные периоды отдыха.

3.21. предусмотренные периоды отдыха в течение рабочей смены должны устанавливаться в зависимости от их продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

3.22. при работе с персональным компьютером в ночную смену (с 10 часов вечера до 6 часов утра) установленное время отдыха должно быть увеличено на 60 минут независимо от категории и вида трудовой деятельности.

3.23. Для снятия зрительного и постмышечного напряжения программистам следует делать короткие перерывы на 1-3 минуты во время работы.

3.24. Для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения последствий гипонатриемии и гипонатриемии и предотвращения наступления преднапряженной усталости программистам рекомендуется выполнять специальные физические упражнения во время установленных перерывов.

3.25. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

3.26. Программисту, работающему с высоким уровнем напряженности, во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня рекомендуется психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы программист должен выключить персональный компьютер и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Программист должен привести в порядок рабочее место, убрать документацию и т. п.

5.3. Вымыть руки.