Источник: <https://kadrowoedelo.ru/instrukciya-po-oxrane-truda-it-specialista.html#i-6>

1. Работник фирмы допускается к самостоятельной работе после прохождения: медицинского освидетельствования; вводного инструктажа, проведенного главным инженером или инженером по охране труда; первичного инструктажа на рабочем месте, проведенного руководителем подразделения, участка, производителем работ или мастером; обучения безопасным методам работы в течение 1-2 дней или смен; обучения элементарным правилам электробезопасности, проверки знаний элементарных правил электробезопасности с присвоением 1 квалификационной группы.

2. Проверка знаний настоящей инструкции для работников фирмы проводится один раз в год.

3. Работник фирмы обязан выполнять должностные обязанности, работать по заданию своего руководителя, соблюдать дисциплину труда, своевременно и точно выполнять распоряжения администрации, требования по охране труда.

4. Работник фирмы должен выполнять: правила внутреннего трудового распорядка; выполнять только входящую в их служебные обязанности работу;

5. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные производственные факторы: повышенные уровни электромагнитного излучения; пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны; пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны; повышенный уровень шума; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенная яркость светового изображения; повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; напряжение зрения, внимания, длительные статические нагрузки.

6. Работник фирмы, эксплуатирующий электрооборудование при выполнении трудовых обязанностей должен иметь:

знать основные меры безопасности при выполнении электротехнических работ (знание настоящей инструкции, исправность линии подключения-перегибы, оголенные участки, применение СИЗ, проверка правильности подключения заземления и зануления); иметь отчетливое представление об опасности поражения электрическим током и опасности приближения к токоведущим частям. иметь практические навыки оказания первой медицинской помощи пострадавшим от электротока.

7. При эксплуатации электрооборудования опасным производственным фактором является электрический ток. Предельно допустимая величина переменного тока 0,3 мА. При увеличении тока до 0,6 мА человек начинает ощущать его воздействие. Факторами, определяющими степень поражения электротоком, являются сила тока, продолжительность воздействия на человека, месте соприкосновения, состояние кожи, электрическое сопротивление тела, физиологическое состояние организма. Виды поражения электротоком: электрический удар; термический ожог; электрометаллизация кожи; технические повреждения; воспаления глаз.

8. СИЗ пользователя персонального компьютера является индивидуальный экран или встроенный экран монитора.

9. Для защиты от воздействия опасных и вредных факторов при нахождении на месте строительно-монтажных работ работник фирмы должен быть в каске, спецодежде, спецобуви и других СИЗ.

10. Работник обязан соблюдать требования по обеспечению пожарной безопасности, знать местонахождение средств пожаротушения, уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения, в том числе огнетушителями.

11. Работник, допустивший нарушение инструкции по охране труда, может быть привлечен к дисциплинарной ответственности. Если нарушение правил охраны труда связано с причинением имущественного ущерба предприятию, работник несет и материальную ответственность в установленном законом порядке.

12. В помещениях, где проводятся работы на ПК, необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк.

13. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

14. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

15. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

16. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкульт-паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.