**ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМИ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫМИ МАШИНАМИ**

**ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ПЭВМ** – техническое средство, предназначенное для индивидуального использования с целью автоматической обработки информации в процессе решения вычислительных и информационных задач, средство коммуникации с помощью телекоммуникационных сетей.

1. К выполнению работ с ПЭВМ допускаются работающие, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие в установленном законодательством порядке медосмотр, инструктаж по охране труда (далее – работающие).
2. Женщинам со дня установления беременности и в период кормления ребенка грудью следует ограничить время работы с ПЭВМ до 3 часов за рабочую смену.
3. В процессе работы с ПЭВМ возможно воздействие на работающих следующих вредных и (или) опасных производственных факторов:

\*повышенный уровень электромагнитных излучений

\*повышенный уровень ионизирующих излучений

\*повышенный уровень статического электричества

\*повышенная напряженность электростатического поля

\*повышенная или пониженная ионизация воздуха

\*повышенная яркость света

\*повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека

\*локальные перегрузки мышц кистей рук

\*перенапряжение зрительского анализатора

\*умственное перенапряжение

\*эмоциональные перегрузки

\*монотонность труда

1. Работающие с учетом воздействующих на них вредных и (или) опасных производственных факторов обеспечиваются средствами индивидуальной защиты в соответствии с типовыми нормами.
2. Работники **обязаны**

\*соблюдать режим труда и отдыха, трудовую дисциплину, выполнять требования по ОТ, правила личной гигиены;

\*выполнять требования пожарной безопасности;

\*курить только с специально предназначенных для курения местах;

\*заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих во время нахождения на территории организации;

\*содержать рабочее место в надлежащем состоянии

\*знать местонахождения аптечки первой медицинской помощи универсальной и уметь оказать необходимую первую помощь потерпевшим при несчастном случае на производстве;

\*сообщать непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя о неисправности ПЭВМ и иных замечаниях, препятствующих выполнению работы, и не приступать к работе до их устранения;

\*немедленно сообщать непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих

1. Работающие имеют право отказаться от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья их и окружающих до устранения этой опасности.
2. Не допускается нахождение работающих в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических средств на рабочем месте и в рабочее время

**ГЛАВА 2. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

1. Перед началом работы с ПЭВМ работающий обязан:
   1. Осмотреть рабочее место и убедится в:

\*устойчивости положения оборудования на рабочем столе

\*отсутствии видимых повреждений оборудования

\*исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъемов, защитного заземления

\*исправности общего и местного освещения, мебели;

* 1. Расположить клавиатуру на поверхности рабочего стола на расстоянии 10-30 см от края, обращенного к работающему
  2. Разместить экран монитора на расстоянии 60-70 см от глаз
  3. Убедится в отсутствии бликов на экране монитора, встречного сетевого потока
  4. При необходимости включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора сухой мягкой тканевой салфеткой, проветрить помещение
  5. Отрегулировать кресло по высоте и углам наклона сиденья и спинки
  6. Включить оборудования в электрическую сети, соблюдая следующую цепочку: стабилизатор напряжения (если есть), блок бесперебойного питания, периферийные устройства, системный блок

1. Работающему запрещается:
   1. Использовать для подключения оборудования розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом.
   2. Включать охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование
   3. Располагать краны видеомониторов навстречу друг к другу при рядном размещении рабочих столов в целях исключения их взаимного отражения
   4. Приступать к работе ПЭВМ при мелькании изображения на экране монитора.

**ГЛАВА 3. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ**

1. При выполнении работы с ПЭВМ работающий обязан:

* выполнять только ту работу, которая ему поручена;
* соблюдать требования эксплуатационных документов организаций-изготовителей;
* содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;
* держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;
* соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;
* поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы;
* осуществлять систематическое проветривание помещения после каждого часа работы с ПЭВМ.

1. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.
2. Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.
3. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности согласно приложению 1 к настоящей Типовой Инструкции
4. При двенадцатичасовом рабочем дне (смене) регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при восьмичасовом рабочем дне (смене), а в течение последних 4 часов работы независимо от категории и вида работ каждый час продолжительностью 15 минут
5. При работе с ПЭВМ в ночную смену (с 22 до 6 часов) независимо от категории и вида трудовой деятельности суммарная продолжительность регламентированных перерывов должна увеличиваться на 60 минут.
6. Для работающих, обслуживающих учебный процесс в кабинетах (аудиториях) с ПЭВМ, продолжительность работы не должна превышать 6 часов в день.
7. При работе с ПЭВМ не допускается:

* прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании;
* натягивать, перекручивать и перегибать кабель, ставить на него предметы;
* загромождать рабочее место, ограничивать доступ работающих к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;
* производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
* допускать попадание влаги на поверхность оборудования;
* производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
* вытирать пыль на включенном оборудовании;
* допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц;
* оставлять оборудование включенным без наблюдения.

**ГЛАВА 4. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

1. По окончании работы с ПЭВМ работающий обязан:

* корректно закрыть все активные задачи; извлечь магнитные носители (флеш-носители, дискеты, диски);
* выключить питание системного блока;
* выключить питание всех периферийных устройств;
* отключить блок бесперебойного питания;
* отключить стабилизатор напряжения (если он используется);
* отключить питающий кабель от сети;
* осмотреть и привести в порядок рабочее место;
* при необходимости протереть поверхности периферийных устройств

1. Протирание периферийных устройств производится мягкой ветошью с применением специальных или бытовых чистящих средств, не содержащих кислот и отбеливателей, при выключенном оборудовании методом и средствами, не влияющими на работоспособность данных устройств, не реже 1 раза в неделю.
2. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка.

**ГЛАВА 5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОТ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления, появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя;
2. В случае сбоя в работе оборудования или программного обеспечения сообщить специалисту, осуществляющему техническое обслуживание оборудования организации, для устранения неполадок;
3. В случае возникновения возгорания или пожара отключить от электросети оборудование, принять меры по эвакуации работающих в безопасное место, вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101, указав адрес объекта и участок возгорания, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу нанимателя, приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения. Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования не допускается. Для этих целей используются углекислотные и порошковые огнетушители.
4. При несчастном случае на производстве:

* немедленно сообщить о несчастном случае непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу;
* принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;
* обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, если не существует угрозы жизни и здоровью окружающих

1. В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и другого) работник должен прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом непосредственному руководителю или иному уполномоченному должностному лицу и при необходимости обратиться к врачу.

**ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ (СМЕНЫ) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЕГО (ЕЕ) ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ, ВИДА И КАТЕГОРИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Установлены следующие виды трудовой деятельности:

\* группа А - работа по считыванию информации с экрана ПЭВМ с предварительным запросом;

\* группа Б - работа по вводу информации;

\* группа В - творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ.

При выполнении в течение рабочего дня (смены) работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с ПЭВМ следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня (смены).

