**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).](https://legalacts.ru/doc/toi-r-45-084-01-tipovaja-instruktsija-po-okhrane-truda/#100058)

**1.3.4.** 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](https://legalacts.ru/kodeks/kodeks-zakonov-o-trude-rossiiskoi-federatsii-utv/) 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.