

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5 «Ясин» п.Ойсхар
Гудермесского муниципального района

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО
МБДОУ №5 «Ясин» п.Ойсхар
М.Р.Висалиева
01.02.2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ №5 «Ясин» п.Ойсхар
Ж.А.Джунаидова
Приказ от 01.02.2019 №03-ОД



ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах
(ПЭВМ).**

ИОТ - 020 - 2019

Инструкция по охране труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах (ПЭВМ).

1. Общие требования охраны труда.

К самостоятельной работе в качестве операторов, программистов, инженеров, занятых в связи с их производственной деятельностью эксплуатацией персональных компьютеров, ПЭВМ и ВДТ (далее операторы) допускаются мужчины и женщины, достигшие 18 лет, прошедшие:

➤ диспансерный медицинский осмотр – согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 12 апреля 2011 г. N 302н и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

➤ вводный инструктаж по охране труда, при приеме на работу;

➤ первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;

➤ обязательное обучение и присвоение 1 группы по электробезопасности для неэлектротехнического персонала, выполняющего работы, при которых может возникнуть опасность поражения электрическим током;

Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы:

➤ углекислотными или порошковыми огнетушителями и первичными средствами пожаротушения;

➤ аптечкой для оказания первой помощи;

➤ защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации;

➤ не следует размещать рабочие места с ПЭВМ вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе ПЭВМ.

Не допускается эксплуатация ПЭВМ, не имеющих санитарно-эпидемиологического заключения.

Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 - 2,0 м.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

Надеть рабочую одежду, если это предусмотрено.

Подготовить рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300 - 500 лк. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк.

Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (если оно предусмотрено техническими характеристиками).

Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.

Убедиться в отсутствии дискет в дисководов процессора персонального компьютера.

Проверить правильность установки стола и всего оборудования.

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм.

Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к пользователю.

Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

Включить ПК в сеть 220 В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, а не за провод, в следующей последовательности:

- включить блок питания;
- включить системный блок;
- включить периферийные устройства: принтер, монитор, сканер.

Оператору запрещается приступать к работе в случае:

- отсутствия на ВДТ гигиенического сертификата;
- отсутствия защитного заземления ПК, ВДТ (если это предусмотрено техническими характеристиками);
- отсутствия в рабочем помещении аптечки для оказания первой помощи и углекислотного или порошкового огнетушителя;
- нарушения гигиенических норм размещения ПК, ВДТ.

Проверить расстояние от глаз пользователя до экрана видеомонитора.

Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы.

3. Требования охраны труда во время работы.

Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.

Внешнее устройство «мышь» применять только при наличии коврика.

Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

При работе на ПК должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.

Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПК.

- Соблюдать расстояние от глаз до экрана.
- Оператору во время работы запрещается:

 - касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
 - прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
 - делать переключения разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
 - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
 - допускать захламленность рабочего места бумагами;
 - производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
 - производить частые переключения питания;
 - допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры;
 - принимать пищу, пить кофе, чай, курить и т.п. на рабочем месте;
 - производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре в одной плоскости с экраном.

В случаях возникновения у работников с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому работнику следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности в ПК, ВДТ необходимо отключить ПК, ВДТ от сети. Запрещается пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить в соответствующие службы технического обслуживания и непосредственному руководителю.

В случае загорания электропровода ПК, ВДТ немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

Нельзя применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением.

При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия электрического тока путем отключения электроустановки рубильником или выключателем. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо освободить пострадавшего с помощью диэлектрических перчаток, при этом нужно следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением.

После освобождения пострадавшего из-под напряжения:

- оценить его состояние;
- оказать пострадавшему первую помощь;
 - при отсутствии у пострадавшего дыхания и пульса сделать ему искусственное дыхание или провести непрямой массаж сердца до восстановления дыхания и пульса;
- вызвать врача скорой помощи или отправить его в ближайшую медицинскую организацию;
- сообщить о происшествии **Директору организации.**

В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю работ и обратиться к врачу.

1. Требования охраны труда по окончании работы.

Выключить вычислительную технику соблюдая следующую последовательность:
произвести закрытие всех задач;
убедиться, что в дисководах нет дискет;
выключить ПК, ВДТ.

Очистку ПК, ВДТ от пыли необходимо производить только после отключения от сети.

Привести в порядок рабочее место.

Производить влажную уборку помещения, в котором установлены ПК и ВДТ следует ежедневно в конце рабочего дня.

5.4. Отключить оргтехнику от сети, оставив только аварийное освещение.