



УТВЕРЖДЕНО
приказом начальника
Управления культуры
от 26.12.2024 № 134

/ Е.О. Васильева

Инструкция по охране труда для пользователей ЭВМ Управления культуры № 11-2024

1. Общие требования безопасности

1.1. Лица, работающие с видеодисплейными терминалами и персональными электронно-вычислительными машинами (далее – ВДТ и ПЭВМ) в Управлении культуры администрации Нагайбакского муниципального района Челябинской области (далее – Управление культуры), должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

1.2. Женщины с момента установления беременности и в период кормления ребенка грудью к работам с использованием ПЭВМ не допускаются.

1.3. Помещения с ВДТ и ПЭВМ и рабочие места пользователей должны соответствовать требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03», утвержденных главным государственным санитарным врачом 30.05.2003.

1.4. С пользователями ВДТ и ПЭВМ должны быть проведены инструктажи по охране труда, пожарной безопасности, первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастном случае.

1.5. Пользователь ВДТ и ПЭВМ должен знать:

- принцип действия и устройство ВДТ и ПЭВМ;
- назначение отдельных частей и блоков;
- правила эксплуатации оборудования;
- режим труда и отдыха для конкретных видов работ с использованием ВДТ и ПЭВМ;
- потенциально опасные и вредные факторы, правила личной гигиены.

1.6. При работах с использованием ВДТ и ПЭВМ возможно воздействие опасных и вредных факторов:

- электрический ток;
- пожарная опасность;
- специфические зрительные условия труда;
- психическое напряжение;
- электромагнитные и электростатические поля;
- мягкое рентгеновское излучение;
- нарушение аэрионного состава воздуха в помещении с ВДТ и ПЭВМ;
- статическая нагрузка на организм пользователя.

1.7. Пользователь ПЭВМ должен соблюдать требования по режиму труда и отдыха работников Управления культуры, а также специфические требования нормативных актов для пользователей ВДТ и ПЭВМ.

1.8. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа.

1.9. Пользователь ВДТ и ПЭВМ должен соблюдать правила по обеспечению пожарной безопасности, точно знать место хранения первичных средств тушения пожара, уметь правильно пользоваться ими. Знать принцип действия пожарной сигнализации и характер сигналов оповещения о пожаре.

1.10. Пользователь ВДТ и ПЭВМ в случае получения травмы посетителем Управления культуры должен немедленно прекратить работу, оказать помощь пострадавшему и известить о несчастном случае руководителя, а в случае его отсутствия – представителя администрации учреждения.

1.11. Пользователь ВДТ и ПЭВМ должен знать, где находится аптечка с медикаментами и перевязочным материалом, владеть основными приемами доврачебной помощи при различных видах повреждения организма (термический ожог, ушибы, ранения, поражение электрическим током и т. п.) в объеме требований инструкции по оказанию первой доврачебной помощи, действующей в учреждении культуры.

1.12. Пользователь, не выполняющий или нарушающий инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами трудового распорядка и при необходимости подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы пользователь ПЭВМ должен привести в порядок личную одежду: не должно быть свисающих, незакрепленных деталей на рукавах.

2.2. Внимательно осмотреть рабочее место. Конструкция рабочего места, оборудования и отдельных его частей (клавиатуры и др.) должна исключать возможность самопроизвольного смещения, опрокидывания, падения при эксплуатации.

2.3. Элементы конструкции рабочего места и оборудования не должны иметь острых углов, кромок, поверхностей с неровностями, представляющих опасность для пользователя.

2.4. В соответствии с индивидуальными потребностями пользователь должен произвести регулировку рабочего кресла, а также расположение элементов ВДТ и ПЭВМ в соответствии с требованиями эргономики для исключения неудобных рабочих поз и длительных напряжений тела.

2.5. Конструкция дисплея должна обеспечивать возможность фронтального наблюдения экрана путем поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскостях ($\pm 30^\circ$ вокруг оси) с фиксацией в заданном положении для обеспечения наиболее оптимальных условий рабочей позы.

2.6. Рабочая поверхность стола должна быть достаточна для размещения необходимого комплекта основного и вспомогательного оборудования, документов, писчебумажных принадлежностей с учетом характера выполняемой работы.

2.7. Перед началом работы пользователь ВДТ и ПЭВМ должен убедиться путем внешнего осмотра в целостности питающих кабелей и розеток.

2.8. Подключение ВДТ и ПЭВМ следует производить в соответствии с эксплуатационной документацией. Если при работе с ВДТ используется защитный фильтр-экран – проверить надежность его заземления.

2.9. Пользователю ПЭВМ запрещается приступать к работе при:

- отсутствии гигиенического сертификата на ПЭВМ, включающего оценку визуальных параметров;
- обнаружении неисправности оборудования или нарушениях в организации рабочего места;

– нарушении гигиенических норм размещения ПЭВМ.

3. Требования безопасности во время работы

3.1. Для сохранения здоровья пользователей ВДТ и ПЭВМ на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы.

Продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа, продолжительность каждого перерыва – 15 минут (приложение 1).

3.2. Во время регламентированных перерывов целесообразно выполнять комплексы физических упражнений (приложение 2).

3.3. Рабочее место должно располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

3.4. Конструкция рабочего кресла (стула) должна позволять изменять рабочую позу с целью снижения статического напряжения шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития патологий опорно-двигательного аппарата (остеохондроза и т. п.).

3.5. Расстояние от пользователя до экрана дисплея должно быть не менее 0,5 м (оптимально 0,6-0,7 м). Рекомендуется такое расположение пользователя относительно экрана, чтобы линия зрения упиралась в точку пересечения диагоналей экрана.

3.6. Светильники общего и местного освещения должны быть ориентированы таким образом, чтобы на экране не создавались блики и отсутствовала прямая и отраженная блескость на рабочих поверхностях.

3.7. При работе шумных агрегатов (принтеров и др.) можно использовать для отделки помещения звукопоглощающие материалы с максимальным коэффициентом звукопоглощения в области частот 63–8000 Гц.

3.8. При необходимости замены предохранителей работы должны выполняться только на отключенном оборудовании. Чувствительные элементы отключающих устройств должны быть калиброванными.

3.9. Пользователю ВДТ и ПЭВМ во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- самостоятельно выполнять ремонт ВДТ и ПЭВМ.

3.10. В случае нарушения нормальной эксплуатации ВДТ и ПЭВМ (самопроизвольное отключение, запах изоляции и т. п.), систем освещения, вентиляции, нарушения требований пожарной безопасности пользователь ВДТ и ПЭВМ должен немедленно прекратить работу, выключить и обесточить оборудование, незамедлительно принять соответствующие меры с соблюдением условий личной безопасности и сообщить об обстановке руководителю учреждения или должностному лицу.

3.11. При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд, появлении боли в пальцах и кистях рук, усиленного сердцебиения пользователь должен немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю и обратиться к врачу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении аварийной ситуации или ее предпосылок (специфические запахи, срабатывание сигнализации и т. п.) пользователь должен немедленно прекратить работу, сообщить о предаварийной обстановке находящимся поблизости работникам, посетителям и непосредственному руководителю, а в случае возникновения пожара – по телефону «112».

4.2. При ликвидации аварийной обстановки следует действовать строго по указаниям руководителя или представителя администрации учреждения с соблюдением мер личной безопасности.

4.3. При загорании электрооборудования необходимо применять только углекислотные или порошковые огнетушители.

4.4. При пользовании углекислотным огнетушителем запрещается держать его за раструб незащищенными руками.

4.5. При опасности воздействия электрического тока необходимо обесточить участок сети (с помощью рубильника или перерубить провод), соблюдая меры безопасности.

4.6. В зависимости от вида повреждения организма человека, пострадавшего в аварийной ситуации, необходимо по возможности быстрее приступить к оказанию первой доврачебной помощи.

4.7. Пострадавшего от электротравмы во всех без исключения случаях следует обязательно доставить в лечебное учреждение; при остальных видах травмирования пострадавший, как правило, также направляется в лечебное учреждение. Исключение составляют случаи полного сохранения нормального функционирования организма без потери трудоспособности.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. По окончании работы пользователь ПЭВМ обязан соблюдать следующую последовательность в отключении оборудования:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка);
- убедиться, что в дисковом диске нет дискет;
- выключить питание системного блока и периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2. После отключения ПЭВМ пользователь должен:

- привести в порядок рабочее место;
- распределить рабочую документацию в местах хранения.

5.3. Обо всех недостатках и неисправностях в работе ВДТ и ПЭВМ пользователь обязан сообщить руководителю Управления культуры до начала следующего рабочего дня.

5.4. В помещениях с ВДТ и ПЭВМ ежедневно должна проводиться влажная уборка.

Инструкция разработана на основании типовых инструкций по охране труда.
Инструкция действительна до замены новой.

Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности с ВДТ и ПЭВМ

Категория работы с ВДТ или ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ВДТ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, ч	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	до 20 000	до 15 000	до 2	30	70
II	до 40 000	до 30 000	до 4	50	90
III	до 60 000	до 40 000	до 6	70	120

Примечание

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 разных работ за основную работу пользователя с ПЭВМ следует принимать такую, которая составляет не менее 50 процентов времени рабочего дня.

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1–4, затем открыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Комплекс упражнений физкультминутки

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма – в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1. Исходное положение (и. п.) – основная стойка (о. с.). На счет 1–2 – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3–4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – и. п. 3–4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6–8 раз. Темп быстрый.
3. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх-наружу. 3–4 – то же другой ногой. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Лист ознакомления с Инструкцией по охране труда для пользователей ЭВМ
(утверждена приказом от 26.12.2024 № 134)

С инструкцией ознакомлен(а):

<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Васильева Е.О.</u> (фамилия)	<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>А.Н. Роденберг</u> (фамилия)
<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Темешева О.А.</u> (фамилия)	<u>Касанов О.Г.</u> (подпись)	<u>[фамилия]</u> (фамилия)
<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Минина О.В.</u> (фамилия)	<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Сирова О.В.</u> (фамилия)
<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Косова Е.О.</u> (фамилия)	<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>О.А. Смирнов</u> (фамилия)
<u>[подпись]</u> (подпись)	<u>Толмачева И.М.</u> (фамилия)		