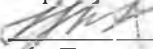


СОГЛАСОВАНО

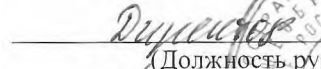
Председатель профкома  
образовательного учреждения


 (Подпись) Тихонова И.А. (Ф.И.О.)

Протокол заседания профкома

№ 32.03.2017  
(Дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (Должность руководителя)

 (Подпись) Резцова С.А. (Ф.И.О.)

30.03.2017  
(Дата)



## Инструкция по охране труда для взрослых пользователей видеодисплейных терминалов и персональных электронно-вычислительных машин

### 1. Общие требования безопасности

1.1. Лица, работающие с видеодисплейными терминалами и персональными электронно-вычислительными машинами (далее – ВДТ и ПЭВМ) в образовательных учреждениях (далее – ОУ) 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”, утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 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 учреждения, а также специфические требования нормативных актов для пользователей ВДТ и ПЭВМ.

1.8. Длительность работы в дисплейных классах и кабинетах информатики и вычислительной техники не должна превышать 4 часов в день.

1.9. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 ч.

1.10. 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.

1.11. Пользователь ВДТ и ПЭВМ в случае получения травмы обучающимися должен немедленно прекратить работу, оказать помощь пострадавшему и известить о несчастном

случае руководителя, а в случае его отсутствия представителя администрации ОУ.

1.12. 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 ОУ.

1.13. Пользователь, не выполняющий или нарушающий инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего 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:

- отсутствию на ПЭВМ гигиенического сертификата, 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 ч, продолжительность каждого перерыва – 15 мин (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 (остеохондрозы 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, нарушениях требований пожарной безопасности пользователь ВДТ и ПЭВМ должен немедленно прекратить работу, выключить и обесточить оборудование, незамедлительно предпринять соответствующие меры с соблюдением условий личной безопасности и сообщить об обстановке руководителю образовательного 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 и обучающимся, непосредственному руководителю, а в случае возникновения пожара по телефону “01”.

4.2. Первоочередные действия всех работников образовательного учреждения должны быть направлены на обеспечение полной безопасности обучающихся.

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

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

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

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

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

4.8. Пострадавшего от электротравмы, во всех без исключения случаях, следует обязательно доставить в лечебное учреждение, при остальных видах травмирования пострадавший, как правило, так же 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 дисководе 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 ОУ до начала следующего рабочего дня.

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

**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, час	при 8-ми часовой смене	при 12-ти часовой смене
I	до 20000	до 15000	до 2,0	30	70
II	до 40000	до 30000	до 4,0	50	90
III	до 60000	до 40000	до 6,0	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% времени рабочего дня.

### Комплексы упражнений для глаз

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

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть 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 открыть глаза, 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, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.
4. Перенести 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. И. п. – о. с. 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.

