

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки

Институт физики полупроводников им. А.В. Ржанова
Сибирского отделения Российской академии наук

СОГЛАСОВАНО
на заседании профсоюзного
комитета «04» 02 2021 г.
Протокол № 2
Председатель профкома
к.ф.-м.н. [подпись] В. А. Тимофеев

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НОР,
к.ф.-м.н.
[подпись] А. В. Каламейцев
«10» 02 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № Э-12
по охране труда для работающих с ПЭВМ

г.Новосибирск, 2021 г.

Данная инструкция составлена в соответствии с требованиями Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей от 12 августа 2022г. № 811, Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок от 15.12.2020 г. № 903н; Правил противопожарного режима в РФ от 16.09.2020 г. № 1479; Санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда» от 2 декабря 2020 г. № 40, Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2021 № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем», Правил обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда (утверждены постановлением Правительства РФ от 24.12.2021 г. № 2464

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана для всех пользователей ПЭВМ.

1.2. К работе с ПЭВМ допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие проверку знаний на 1 группу допуска по электробезопасности (ежегодно) и инструктаж по охране труда на рабочем месте (повторный не реже 1 раза в 6 месяцев).

1.3. В процессе работы на оператора могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень шума от вентиляционных устройств;
- пониженные температуры от систем охлаждения.

1.4. Помещение должно иметь естественное или искусственное освещение. Освещённость на поверхности стола должна быть 300–500 лк.

1.5. С целью снижения уровней электромагнитного и статического излучений, а также исключения поражения электротоком, ПЭВМ следует включать в трёхпроводную электросеть с защитным нулём. Эксплуатация ПЭВМ без зануления не допускается.

1.6. При обнаружении каких-либо неисправностей работу необходимо прекратить и сообщить об этом руководителю.

1.7. Лица, виновные в нарушении данной инструкции, несут дисциплинарную, материальную и уголовную ответственность в зависимости от характера нарушения.

2. Требования охраны труда перед началом работы.

Перед началом работы оператор обязан:

2.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место,

2.2. Отрегулировать освещённость на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока (ПЭВМ должен быть ориентирован боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева),

2.3. Проверить правильность подключения оборудования в электросеть, убедиться в наличии защитного заземления (зануления), отсутствии вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе ПЭВМ,

2.4. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра,

2.5. Убедиться в отсутствии дисков в дисководов процессора персонального компьютера,

2.6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, подпора, угла наклона экрана, положение клавиатуры. При необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной – не менее 500 мм, глубиной на уровне колен – не менее 450 мм, на уровне вытянутых ног – не менее 650 мм. Экран ПЭВМ должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм.

3. Требования охраны труда по время работы

3.1. Работы можно вести только на исправном оборудовании с исправными питающими проводами и отключающими аппаратами. Выполнять только ту работу, которая была поручена, и по которой был проинструктирован.

- 3.2. Ремонт, разборку и сборку, наладку ПЭВМ может выполнять только подготовленный персонал, имеющий необходимую для данных работ группу допуска по электробезопасности.
- 3.3. Перестановку имеющегося или установку вновь полученных ПЭВМ производить только после согласования планировки с главным энергетиком и службой охраны труда.
- 3.4. В случае перерыва в электроснабжении все устройства ПЭВМ необходимо выключить нажатием соответствующих клавиш.
- 3.5. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.
- 3.6. Соблюдать санитарные нормы, режимы работы и отдыха, выполнять в физкультурпаузах и физкультурминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений оборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
- 4.2. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.
- 4.3. При любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения вызвать ответственного за ПЭВМ своего структурного подразделения, назначенного распоряжением руководителя подразделения.
- 4.4. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем руководителю и обратиться к врачу.
- 4.5. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии руководителю.

5. Требования охраны труда после окончания работы

- 5.1. Выключить ПЭВМ.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место, убрать посторонние предметы, очистить стол от внешних загрязнений.
- 5.3. Вымыть руки теплой водой с мылом.

СОСТАВИЛ
Начальник ОВС

СОГЛАСОВАНО

Главный энергетик

Руководитель службы охраны труда

Уполномоченное лицо по ОТ ПК

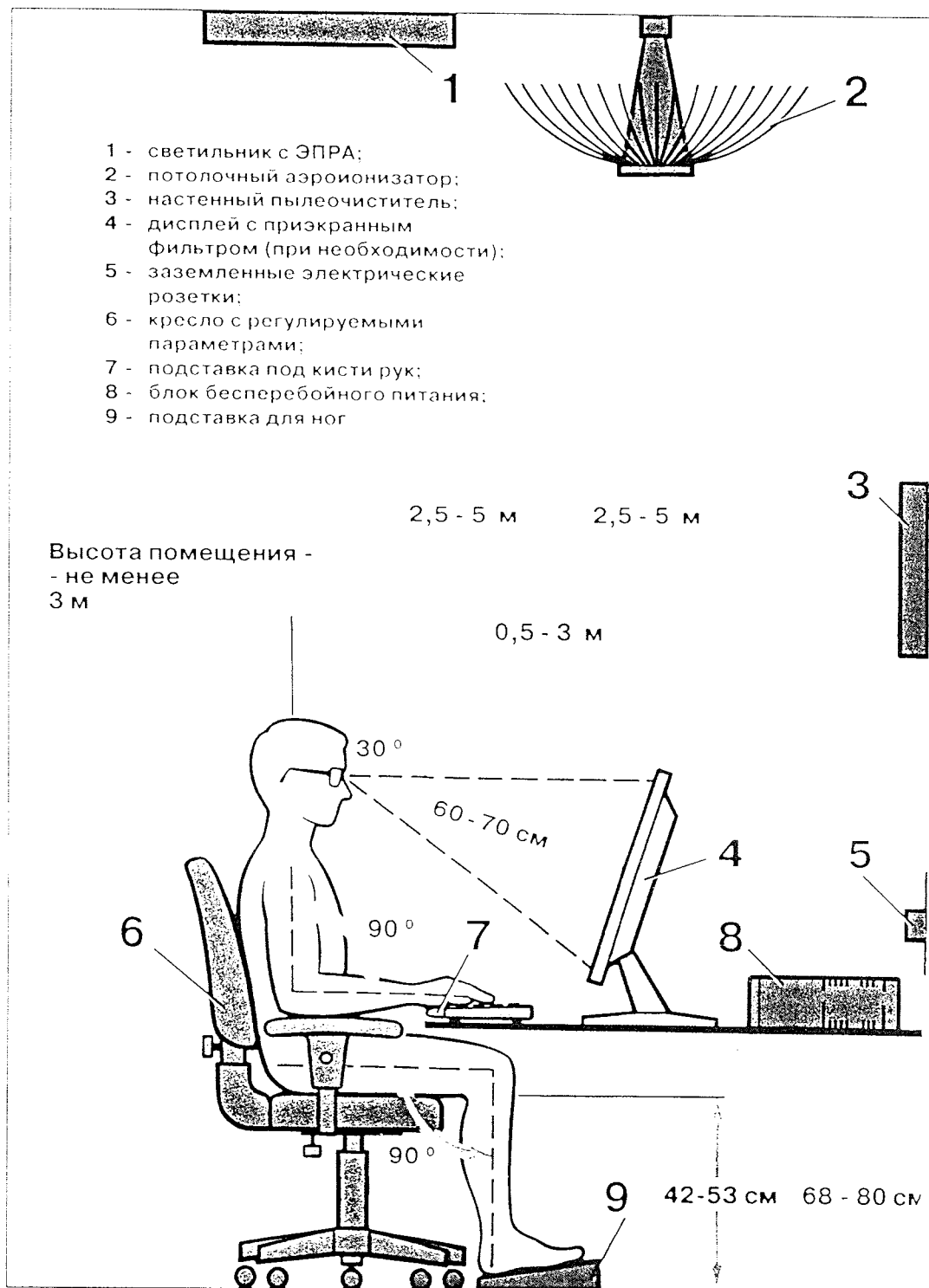
 В.И.Шубин

 В. М. Федосов

И. Н. Карабина

А. В. Плеханов

КОМПЬЮТЕР И БЕЗОПАСНОСТЬ



ПАМЯТКА

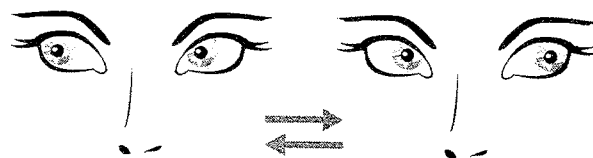
— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

Разминка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений, повторите каждое 5–10 раз. Исходное положение – стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

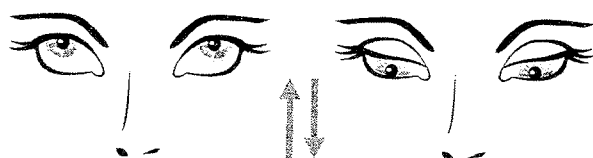
УПРАЖНЕНИЕ 1

Делайте колебательные движения глазами по горизонтали справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Делайте колебательные движения глазами по вертикали вверх вниз, потом вниз вверх.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Интенсивно сжимайте и разжимайте веки в быстром темпе.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Делайте круговые вращательные движения глазами справа налево, потом слева направо.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Делайте круговые вращательные движения глазами сначала в правую сторону, потом в левую. Когда выполняете упражнение, представьте перед собой цифру восемь, которая лежит на боку, и вычерчивайте ее глазами.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Часто моргайте глазами без усилий и напряжения.

