

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель ПК

\_\_\_\_\_ А.Р.Раковская

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_ И.С. Жиданова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при работе с компьютером

#### 1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе с компьютером допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие специальную подготовку, в том числе на I группу электробезопасности, обязательный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием компьютера, или для них ограничивается время работы с компьютером (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.

К работе с компьютером под руководством учителя допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Пользователи компьютера должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе с компьютером возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:

- ионизирующие и неионизирующие излучения видеотерминалов;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой видеотерминала;
- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе видеотерминала, нечетком изображении на экране.

1.4. При работе с компьютером необходимо использовать защитные экраны.

1.5. Помещение с компьютерами должно быть оснащено медаптечкой первой помощи.

1.6. Пользователи компьютера обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение с компьютерами должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации.

1.7. Окна в помещении, где эксплуатируются компьютеры, преимущественно должны быть ориентированы на север или северо-восток. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.8. Рабочие столы должны быть размещены таким образом, чтобы

компьютеры были ориентированы боковой стороной к окнам и естественный свет падал преимущественно слева. Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

Рабочие стулья (кресла) должны быть подъемно-поворотными, регулируемые по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья. Рабочие места должны быть оборудованы подставками для ног шириной не менее 300 мм и глубиной не менее 400 мм, регулировку по высоте до 150 мм и углу наклона опорной поверхности подставки до 20° с рифленой поверхностью и бортиком высотой 10 мм.

1.9. Площадь на одно рабочее место пользователей компьютера на базе электронно-лучевой трубки должна быть не менее 6,0 м<sup>2</sup>, а с жидкокристаллические/плазменным экраном – не менее 4,5 м<sup>2</sup>. При размещении рабочих мест с компьютерами расстояние между рабочими столами с мониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов не менее 1,2 м.

1.10. Освещенность рабочих мест на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк. Освещенность поверхности экранов компьютеров не должна быть более 300 лк. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экранов. Применение светильников без рассеивателей и экранирующих решеток не допускается.

1.11. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации школы. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации школы.

1.12. В процессе работы пользователи компьютеров должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение с компьютерами, убедиться, что микроклимат в помещении соответствует действующим санитарным нормам микроклимата производственных помещений.

2.2. Убедиться в нормальной освещенности рабочих мест с компьютерами.

2.3. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеомониторов.

2.4. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

### 3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. При работе с компьютером значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.
- 3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.
- 3.3. При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.
- 3.4. Изображение на экранах видеомониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.
- 3.5. Не работать с компьютером без защитных экранов.
- 3.6. Суммарное время непосредственной работы с компьютером в течение рабочей смены должно быть не более 6 часов.
- 3.7. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 1-го часа. Через каждые 45-60 мин. работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 10-15 мин.
- 3.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы.
- 3.9. После каждого часа работы на компьютере проводить проветривание помещения.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала выключить его, сообщить об этом администрации школы. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.
- 4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с компьютером, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.
- 4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### 5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Выключить компьютеры, очистить их экраны от пыли.
- 5.2. Тщательно проветрить помещение с компьютерами и провести влажную уборку.

Ознокомлен: