

Негосударственная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт мировых цивилизаций»
(НАНО ВО «ИМЦ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор НАНО ВО «ИМЦ»
О.Н. Слоботчиков
2018 г.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
при работе с персональными компьютерами и копировально-
множительной техникой

Москва
2018

1. Общие требования охрана труда

1.1. К работе с использованием персональных электронно-вычислительных (ПЭВМ) машин, персональных компьютеров (ПК) и копировально-множительной техники допускаются лица не моложе 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по результатам медицинского осмотра, прошедшие вводный инструктаж и инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие обучение по охране труда, усвоившие безопасные методы и приемы работ, прошедшие противопожарный инструктаж.

1.2. Перед допуском к работе пользователи должны быть ознакомлены с инструкцией по охране труда для пользователей персональными компьютерами.

1.3. Работники обязаны проходить повторные инструктажи по охране труда на рабочем месте не реже 1 раза в 6 месяцев.

1.4. При занятости работой на ПЭВМ и ПК более 50 % рабочей смены работникам необходимо проходить медицинские осмотры не реже одного раза в два года.

1.5. Работники должны соблюдать правила внутреннего распорядка НАНО ВО «ИМЦ» и меры пожарной безопасности. Курить на территории Института строго запрещено.

1.6. Работникам, занятым работой на ПЭВМ и ПК, разрешается выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем.

1.7. При выполнении работ на ПЭВМ и ПК возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- повышенный уровень напряжения в электрической цепи, при замыкании которой электрический ток может пройти через тело оператора ПЭВМ;
- повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей;
- пониженный или повышенный уровень освещенности;
- повышенный уровень яркости светового изображения и пульсации светового потока;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенные зрительные нагрузки;
- монотонность труда;
- при работе с множительно-копировальной техникой – УФ-излучение, изменение химического состава воздуха (озон, оксид азота).

1.8. Работники должны соблюдать правила личной гигиены на рабочем месте. Запрещается хранить и принимать пищу на рабочем месте.

1.9. При несчастных случаях на производстве пострадавший или очевидец обязан:

- оказать пострадавшему первую доврачебную помощь и при необходимости сопровождать пострадавшего в лечебное учреждение,
- известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя о происшедшем несчастном случае;
- сохранять место происшествия до начала работы комиссии по расследованию несчастного случая, если это не ведет к развитию аварийной ситуации и не угрожает жизни и здоровью окружающих людей.

1.10. Нарушение настоящей инструкции по охране труда влечет за собой применение мер дисциплинарного воздействия.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы необходимо:

- 2.1. Осмотреть рабочее место, убрать с оборудования посторонние предметы, проверить правильность подключения оборудования к электросети.
- 2.2. Убедиться в том, что металлические корпуса оборудования заземлены (занулены). Запрещается использовать в качестве контура заземления водопроводные, отопительные и другие трубы, радиаторы и т.п.
- 2.3. Проверить целостность изоляции токоведущих частей оборудования.
- 2.4. Удостовериться, что ПЭВМ и ПК расположены на расстоянии не менее 1,5 м от приборов отопления и исключено попадание прямых солнечных лучей, расстояние от копировально-множительного аппарата до стены (колонны) составляет не менее 0,6 м, а со стороны зоны обслуживания – не менее 1 м.
- 2.5. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре.
- 2.6. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра.
- 2.7. Убедиться в наличии специального коврика для устройства «мышь».
- 2.8. Проверить правильность установки стола, кресла, положения оборудования, угла наклона экрана; при необходимости отрегулировать положение кресла так, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение тела.
- 2.9. При размещении нескольких рабочих столов с ПЭВМ и ПК в одном помещении убедиться, что расстояние между тыльной стороной одного видеомонитора и экраном другого составляет не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов не менее 1,2 м.
- 2.10. Убедиться, что расстояние от видеомонитора до глаз составляет не более 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов на экране ПК.
- 2.11. При обнаружении какой-либо неисправности необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Обеспечить правильность включения оборудования:
 - включить блок питания;
 - включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
 - включить системный блок (процессор).
- 3.2. Выполнять только ту работу, которая была поручена, содержать в порядке свое рабочее место в течение всего рабочего дня.
- 3.3. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.
- 3.4. Корректно закрывать все активные задачи при необходимости прекращения работы на ПЭВМ и ПК на относительно короткое время.
- 3.5. Использовать предусмотренные регламентированные перерывы для отдыха, делать специальную гимнастику (см. приложение к инструкции).

3.6. Для снятия зарядов статического электричества рекомендуется периодически прикасаться к заземленным корпусам оборудования или регулярно (3-5 раз в смену) смачивать ладони.

3.7. При повышенном уровне пульсации светового потока необходимо прекратить работу и сообщить непосредственному руководителю.

3.8. При выполнении работы необходимо следить за правильной позой: не сутулиться, не прогибать позвоночник в нижней его части назад, не сидеть, положив ногу на ногу, не скрещивать ступни, стараться сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

3.9. Для предотвращения усталости глаз необходимо время от времени смотреть вдаль, моргать каждые 3-5 секунд.

3.10. При большом объеме работы не работать на клавиатуре непрерывно более 30 минут.

3.11. При выполнении порученной работы необходимо соблюдать последовательность включения и выключения оборудования, соблюдать регламентированные перерывы для отдыха и профилактики утомления зрения: через 2 часа после начала смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва по 15 минут каждый или по 10 минут через каждый час непрерывной работы.

3.12. Регулярно проводить влажную уборку и проветривать помещение (через каждый час работы) при работе на ПЭВМ и ПК, с множительно-копировальной техникой.

3.13. Во время работы на ПЭВМ и ПК, множительной технике работникам запрещается:

- отключать, отсоединять заземляющие и экранирующие устройства;
- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение и включение питания оборудования без необходимости;
- допускать попадание влаги на поверхности монитора, процессора, клавиатуры, принтера и других устройств;
- включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- включать ПК со снятыми кожухами системного блока, монитора, принтера и др.;
- применять нестандартные предохранители, сетевые и сигнальные кабели;
- самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование;
- оставлять ПК без присмотра на длительное время.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При любом случае аварийной ситуации немедленно сообщить о случившемся в непосредственному руководителю или в администрацию Института.

4.2. Отключить питание ПК при обнаружении обрыва провода питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, задымления, загорания или появления сильного постороннего запаха в помещении.

4.3. Покинуть рабочее место и обратиться к врачу в случае появления рези в глазах, резкого ухудшения видимости (невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкости), появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить оборудование в следующей последовательности:

- закрыть все активные задачи;
- убедиться, что, в CD-room отсутствуют диски, внешние носители информации (флеш-накопители) отключены и отсоединены;
- отключить питание системного блока (процессора);
- отключить питание всех периферийных устройств;
- отключить общее питание ПК.

5.2. Привести свое рабочее место в порядок, очистить внешние поверхности ПК мягкой х/б тканью. Недопустимо применять органические растворители (ацетон, бензин, спирт и т.п.).

5.3. Вымыть руки и лицо теплой водой с мылом.

Инструкция составлена:

Специалист по охране труда

« ____ » _____ 2018

И.А. Чирьева

СОГЛАСОВАНО:

Юрисконсульт

« ____ » _____ 2018

М.. Карушин

Комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления глаз

Исходное положение: сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взгляд устремлен прямо.

Упражнение 1

Посмотрите: влево — прямо; вправо — прямо; вверх — прямо; вниз — прямо.

Повторите цикл движений несколько раз (до 10). Постепенно увеличьте время задержки взгляда в крайнем положении, но при этом следите, чтобы не появлялась усталость.

Упражнение 2

Смещайте взгляд по диагонали в следующей последовательности: влево — вниз — прямо; вправо — вверх — прямо; вправо — вниз — прямо; влево — вверх — прямо.

Повторите весь цикл движений несколько раз. Постепенно увеличьте время задержки взгляда в крайнем положении.

Упражнение 3

Круговые движения глаз: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против нее.

Упражнение 4

Изменение точки фиксации: посмотрите на кончик носа, а затем вдаль. Повторите несколько раз.

Упражнение 5

Смотрите прямо перед собой, фиксируя удаленный от глаз предмет. Старайтесь, раскрывая широко веки и не мигая, видеть его более четко.

Упражнение 6

Крепко сомкните веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргайте.

Упражнение 7

Сделайте массаж век, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к виску.

Упражнение 8

Без усилий, но плотно сомкните веки и прикройте их ладонями с тем, чтобы на 1 мин полностью исключить воздействие на глаза света.

Упражнение для напряжения мышц пальцев и ладоней, разработки запястья, снятия чувства усталости после однообразных движений, возникшего в пальцах, ладонях и предплечьях рук

В положении сидя или стоя расположите руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрягите ладони и запястья.

Начиная с мизинца, быстро загибайте один палец за другим, пока все они не окажутся зажатыми в кулак. Большой палец должен располагаться сверху на остальных четырех.

С пальцами, крепко зажатыми в кулак, сделайте кистью вращательное движение на 90° так, чтобы кулаки «смотрели» друг на друга. Повторите 7 раз.

Когда ваши пальцы сжаты в кулак, старайтесь не разъединять их. Вращайте только запястьями. Локти неподвижны. Предплечья делают лишь поворот в одну четверть.

Комплекс упражнений для снятия общего утомления

Упражнение 1

Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, откинувшись на спинку стула, руки на бедрах 10-15 с.

Упражнение 2

Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа кнаружи, — 20-30 с. Затем посидите с закрытыми глазами 10-15 с.

Упражнение 3

Руки согните перед грудью, кисти плотно соедините, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединяя ладоней. Поверните кисти пальцами вперед. Повторите 4-6 раз. Затем опустите руки вниз и потрясите расслабленными кистями.

Упражнение 4

Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередно щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторите 2-3 раза. Затем опустите руки вниз и потрясите кистями.

Упражнение 5

Опустите голову на грудь и отведите в прежнее положение, затем слегка наклоните назад. Наклоните голову вперед. Повторите 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнение 6

Смотрите вдаль перед собой 2-3 с. Переведите взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторите 6-8 раз.