

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ
ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
(ГБОУ СО «ЕШИ № 10»)**

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель ПК

 И.Д. Глазунова
«25» 03 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 М.Д. Бузань
«25» 03 2022 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональных компьютерах
ИОТ-002-2022**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе на персональных компьютерах (ПК) допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие обязательный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

1.4. Пользователи ПК обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, план эвакуации.

1.5. Монитор ПК должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.6. Нельзя загораживать заднюю стенку системного блока или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву.

1.7. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне. Через каждый час работы необходимо делать перерывы на отдых по 5-10 минут или по 15-20 минут каждые два часа работы.

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации учреждения. При неисправности технических средств обучения прекратить работу и сообщить администрации учреждения.

1.7. 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. Проверить наличие и надёжность защитного заземления оборудования.
- 2.2. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.
- 2.3. Произвести визуальный осмотр ПК, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.
- 2.4. Включить системный блок и монитор, при этом штепсельную вилку держать за корпус, проверить стабильность и четкость изображения на экране.
- 2.5. При выявлении любых неисправностей, ПК не включать и немедленно поставить в известность руководителя.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Запрещается перемещать и переносить блоки, оборудование, которое находится под напряжением.
- 3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю.
- 3.3. При работающем мониторе соблюдать расстояние от глаз до экрана (0,6-0,7 м), уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.
- 3.4. Контролировать изображение на экранах мониторов, оно 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 ПК старого типа без защитных экранов.
- 3.6. Суммарное время непосредственной работы с ПК в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов, для учителей общеобразовательных школ - не более 4 часов в день.
- 3.7. При работе на ПК не прикасаться одновременно к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей).
- 3.8. Во время работы не класть на монитор бумаги, книги и другие предметы.
- 3.9. Самостоятельно разбирать и проводить ремонт электронной и электронно-механической части ПК категорически запрещается.
- 3.10. Строго выполнять общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

- 4.1. Из-за неисправности оборудования и неправильного использования оборудования возможны аварийные ситуации:
 - возникновение пожара;
 - короткое замыкание;
 - травмирование работника (поражение эл.током, ожоги и др)
- 4.2. В случае появления неисправности в работе ПК выключить его, сообщить об этом администрации учреждения. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.
- 4.3. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.

- 4.4. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.5. В случае загорания электропровода или ПК немедленно отключить его от сети, сообщить об этом в пожарную часть по телефону 01 (112 с мобильного телефона) и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.
- 4.6. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения
- 4.7. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации учреждения.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Выключить ПК, штепсельную вилку при этом держать за корпус.
- 5.2. Тщательно проветрить помещение с ПК, привести в порядок рабочее место, вымыть руки с мылом.
- 5.3. Чистку ПК от пыли необходимо производить только после отключения ПК от сети.
- 5.4. При выявлении недостатков, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы, немедленно сообщить администрации учреждения.

«РАЗРАБОТАЛ»

Специалист по охране труда

И.С. Широкова