Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования центр детского (юношеского) технического творчества Красногвардейского района Санкт-Петербурга «ОХТА»

ПРИНЯТО
на Совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга «Охта»

Протокол № 190

от « 24 » 06 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЦДЮТТ
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга «Охта»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 7AE3D0DF001F38D7B3175F3E086B488D
Владелец: Иванова Наталья Леонидовна
Действителен: с 14.02.2025 до 10.05.2026

Иванова Н.Л.

Приказ № 292

от « 16 » 08 2024 г.

Инструкция № 106

по охране труда при работе на персональной электронно-вычислительной машине (ПЭВМ) в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования центре детского (юношеского) технического творчества Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Охта»

Санкт-Петербург

Инструкция № 106
по охране труда при работе на персональной электронно-вычислительной машине (ПЭВМ) в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования центре детского (юношеского) технического творчества Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Охта»
(ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»)

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Инструкция разработана для работников ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта», занятых эксплуатацией ПЭВМ (далее операторов), работа которых связана с приемом и вводом информации.

1.2. При работе на ПЭВМ могут оказываться следующие опасные и вредные факторы:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенный уровень инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень прямой блесткости;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации;
- интеллектуальные нагрузки.

1.3. К работе оператором на персональном компьютере (ПЭВМ) допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие инструктаж на рабочем месте с обязательной регистрацией в журнале и медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний.

1.4. На основании требований санитарных правил и норм - СанПиН 2.2.2/2.4.2732-10 – «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

1.5. В помещениях, где проводятся работы на ПЭВМ необходимо создать оптимальные условия зрительной работы. Освещенность рабочего места при смешанном освещении (в горизонтальной плоскости в зоне размещения клавиатуры и рабочих документов) должна быть в пределах от 300 до 500 Лк. Основной поток естественного света должен быть слева, солнечные лучи и блики не должны попадать в поле зрения работающего и на экраны видеомониторов.

1.6. Монитор ПЭВМ должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз оператора и иметь антибликовое покрытие. Освещенность поверхности экрана не должна быть более 300 лк Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

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

1.8. Запрещается проводить ремонт персональных компьютеров непосредственно в рабочих помещениях.

1.9. При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.10. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.11. Помещения с ПЭВМ должно быть оснащено аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.12. Высота рабочей поверхности стола для операторов должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности должна составлять 725 мм.

1.13. 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 и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

1.14. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешницы.

1.15. В случаях возникновения у операторов зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических требований режимов труда и отдыха, к каждому оператору следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работы с компьютером

1.16. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультурные паузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Подготовить свое рабочее место к работе, убрать посторонние предметы.

2.2. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии встречного светового потока.

2.3. Убедиться в наличии и исправности защитного заземления (если оно предусмотрено техническими характеристиками).

2.4. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана.

2.5. Убедиться в отсутствии дискет в дисководах процессора персонального компьютера.

2.6. Проверить правильность установки стола и всего оборудования.

2.7. Произвести визуальный осмотр ПЭВМ, убедиться в исправности электророзеток, штепсельных вилок, питающих электрошнуров.

2.8. Включить ПЭВМ в сеть 220В, при этом штепсельную вилку держать за корпус, в следующей последовательности:

– включить блок питания;
– включить принтер, монитор, сканер;
– включить системный блок.

Оператору запрещается приступать к работе при:

– отсутствии на ПЭВМ гигиенического сертификата, включающего оценку визуальных параметров;
– отсутствия защитного экранного фильтра класса «полная защита» (если он предусмотрен техническими характеристиками);
– отсутствия защитного заземления ПЭВМ (если это предусмотрено техническими характеристиками);
– отсутствия углекислотного огнетушителя;
– нарушении гигиенических норм при однорядном размещении менее 1м от стен;
– размещении на площади менее 6 м. кв. на одно рабочее место.
– Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

2.9. Для уменьшения воздействия вредных факторов рекомендуется:

– подготовить рабочее место так, чтобы исключить неудобные позы;
– не пользоваться люминесцентными лампами
– стена или какая-либо поверхность позади дисплея должна быть освещена примерно так же, как экран;
– центр изображения на дисплее должен находиться на высоте 0,7-1,2 м от уровня пола.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.

3.2. Внешнее устройство «мышь» применять только при наличии коврика.

3.3. Выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.4. Во время работы быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.5. Рабочее место должно быть оборудовано так, чтобы исключать неудобные позы и длительные статические напряжения тела.

3.6. При работе на ПЭВМ должна быть исключена возможность одновременного прикосновения к оборудованию и к частям помещения или оборудования, имеющим соединение с землей (радиаторы батарей, металлоконструкции).

3.7. Во время работы нельзя класть на монитор бумаги, книги и другие предметы, которые могут закрыть его вентиляционные отверстия.

3.8. Запрещается оставлять без присмотра включенное оборудование; вскрывать устройства ПЭВМ.

3.9. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.

3.10. Оператору во время работы запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой, в цепях не должно накапливаться пыль;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- производить частые переключения питания;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.

3.11. При постоянной работе экран монитора ПЭВМ должен находиться в центре поля обзора, документы располагать слева на столе или на пюпитре в одной плоскости с экраном.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении неисправности в ПЭВМ необходимо отключить его от сети.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ пытаться самостоятельно устранить причину неисправности, об этом необходимо сообщить заместителю директора по административно-хозяйственной работе или завхозу.

4.2. В случае загорания электропровода ПЭВМ немедленно отключить его от сети, сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной работе или завхозу, в пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению пожара углекислотным или порошковым огнетушителем.

4.3. Запрещается применять пенные огнетушители для тушения электропроводок и оборудования под напряжением, так как пена хороший проводник электрического тока

4.4. В случае поражения оператора электрическим током оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной работе или завхозу, вызвать врача.

4.5. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем заместителю директора по административно-хозяйственной работе или завхозу и обратиться к врачу.

4.6. В случае отключения электроэнергии прекратить работу и доложить об этом заместителю директора по административно-хозяйственной работе или завхозу. Не пытайтесь самостоятельно устранять причину.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТ

5.1. По окончании работ оператор обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

– произвести закрытие всех задач;
– убедиться, что в дисководах нет дискет;
– отключить ПЭВМ от сети, штепсельную вилку при этом держать за корпус.

5.2. Запрещается отключать ПК за электропровод. При отключении ПК со съемным шнуром питания сначала необходимо отключить вилку от розетки, а затем отключить питающий шнур от ПК.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

5.4. Чистку ПЭВМ от пыли необходимо производить только после отключения от сети.