|  |
| --- |
| **Администрация муниципального образования «Кезский район»** |

|  |
| --- |
| **ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА** |
| **по охране труда**  **при работе на персональном**  **компьютере и копировально - множительном аппарате** |
| **ИОТ – 005 – 2021** |

**п. Кез, 2021**

**Администрация муниципального образования «Кезский район»**

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО» | «УТВЕРЖДАЮ» |
| Представитель трудового коллектива  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Глава муниципального образования  «Кезский район»  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О. Богданов |

|  |
| --- |
| **Инструкция по охране труда** |
| **при работе на персональном**  **компьютере и копировально - множительном аппарате** |
| **ИОТ – 005 – 2021** |

1. **Общие требования охраны труда**
   1. К работе на персональном компьютере, копировально-множительном оборудовании допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, а также инструктаж по правилам работы в электроустановках с присвоением первой группы по электробезопасности.
   2. При эксплуатации персонального компьютера, копировально-множительного оборудования на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

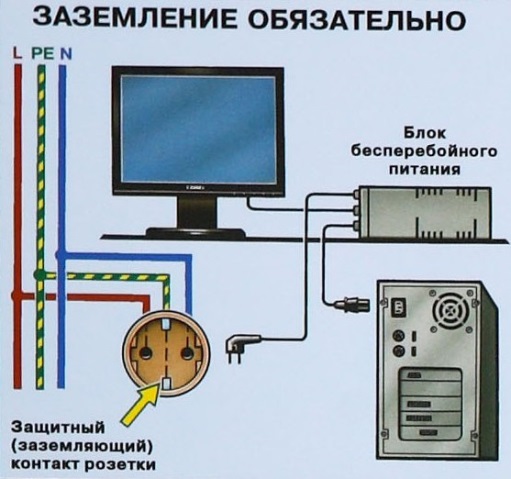
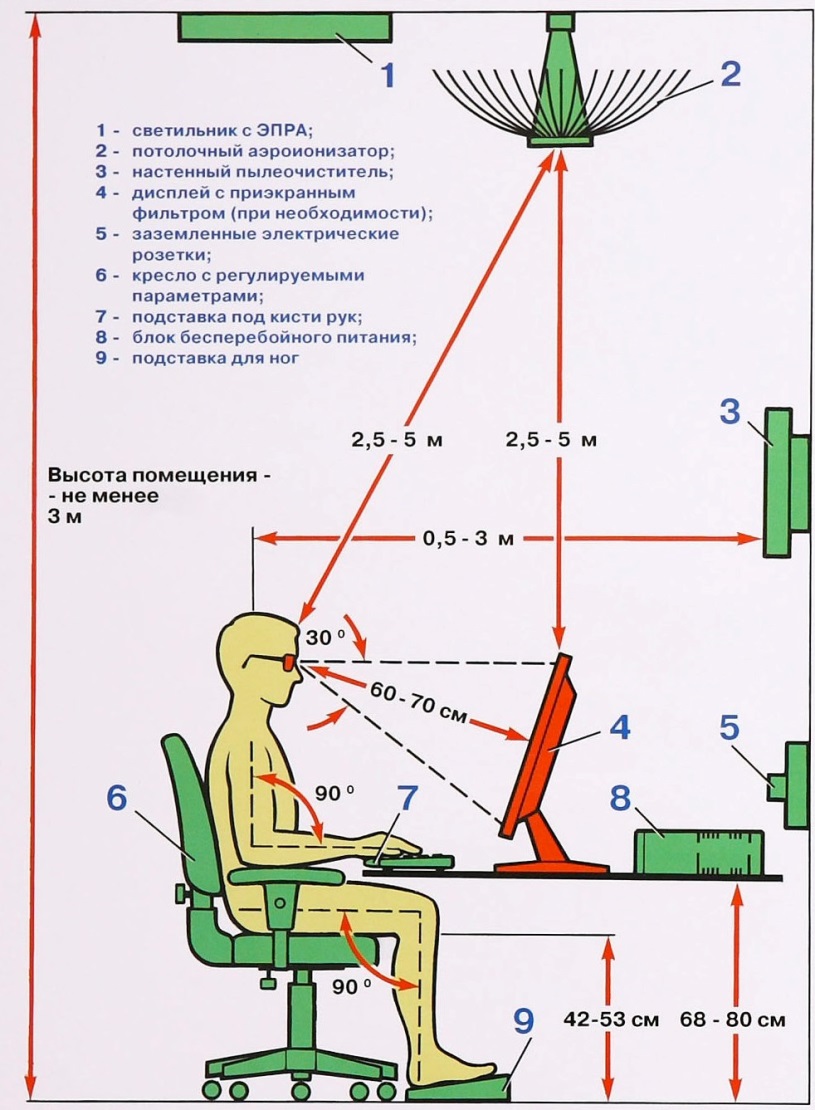
* повышенный уровень электромагнитных излучений;
* повышенный уровень статического электричества;
* пониженная ионизация воздуха;
* статические физические перегрузки;
* перенапряжение зрительных анализаторов.
  1. Работник обязан:
     1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.
     2. Содержать в чистоте рабочее место.
     3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (приложение N 1)
     4. Соблюдать меры пожарной безопасности.
  2. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.
  3. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.
  4. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
  5. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

*  рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;
* рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а так же - расстоянию спинки от переднего края сиденья;
* рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.
  1. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.
  2. Работник во время работы должен быть внимательным, не отвлекаться на посторонние дела и разговоры. Запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями, оборудованием, обращению с которыми он не обучен и не проинструктирован.
  3. Запрещается находиться в помещениях в верхней одежде, вешать одежду, головные уборы, сумки на оборудование.
  4. Запрещается загромождать проходы, проезды, рабочие места, подходы к щитам с противопожарным инвентарем, пожарным кранам и общему рубильнику.
  5. Пролитые на пол жидкости немедленно вытереть.
  6. Запрещается ремонтировать оборудование, исправлять электрооборудование и электросеть персоналу, не имеющему допуска к этим работам, работать около неогражденных токоведущих частей, прикасаться к электропроводам, арматуре общего освещения, открывать дверцы электрошкафов, ограждения рубильников, щитов и пультов управления.
  7. Работник должен соблюдать правила личной гигиены. После окончания работ и перед приемом пищи необходимо мыть руки с мылом. Для питья пользоваться водой из специально предназначенных для этой цели устройств (питьевые баки, и т.п.).
  8. Работник должен знать правила пользования средствами пожаротушения. Использовать пожарный инвентарь по назначению. Во избежание возникновения пожароопасной ситуации запрещается курить в помещении. Не допускать захламления и загромождения проходов и проездов. Соблюдать меры безопасности при обращении с легковоспламеняющимися веществами.
  9. Работник лично отвечает за нарушения требований безопасности при проведении работ, предусмотренных инструкциями.
  10. Работник обязан отказаться от выполнения работ в случае возникновения опасности его жизни и здоровью, вследствие нарушения требований охраны труда, до устранения такой опасности.
  11. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления). Уметь оказать пострадавшему первую помощь и сохранить обстановку происшествия, если это не создает опасности для окружающих.
  12. В целях обеспечения безопасности персонала и прочих лиц работник обязан неукоснительно соблюдать правила «Системы управления охраной труда» (СУОТ). Нарушение данных правил рассматривается как нарушение требований охраны труда.

1. **Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. При работе с ПК.

* + 1. Подготовить и привести в порядок рабочее место.
    2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
    3. Проверить правильность подключения оборудования в электросеть.
    4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
    5. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.
    6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.
  1. При работе с копировально – множительными аппаратами
     1. Перед началом работы проверить отсутствие свисающих частей одежды, завязок и т.п., волосы собрать и убрать под головной убор.
     2. При применении аппаратов копировально-множительной техники настольного типа, а также единичных стационарных копировально-множительных аппаратов, используемых периодически, для нужд самого предприятия, допускается их установка в помещениях, где производятся другие виды работ, с соблюдением требований Санитарных правил.
     3. Площадь и кубатура помещений на одного работающего рассчитывается в соответствии с требованиями технологической и эксплуатационной документации (не менее 6 м2, при кубатуре - не менее 15 м3). Определение минимальной площади производственных и складских помещений производится, исходя из устанавливаемого (запроектированного) оборудования, количества вспомогательных материалов, количества рабочих мест.
     4. Расстановка оборудования должна производиться с учетом обеспечения свободного доступа ко всем частям механизмов машин и аппаратов, как для обслуживания, так и для ремонта. Расстояние от стены или колонны до краев машины или аппарата (с учетом конструкции вент. систем) должно составлять не менее 0,6 м, а со стороны зоны обслуживания - не менее 1,0 м. Минимальные размеры проходов - не менее 0,6 м.
     5. Проверить исправность машины, включающих и выключающих устройств, наличие и прочность крепления ограждений, надежность функционирования предохранительных приспособлений, блокировок, наличие защитного заземления, чистоту и порядок на рабочем месте.
     6. Искусственное освещение помещений должно обеспечивать требуемые уровни освещенности, правильную цветопередачу, не создавая слепящей яркости и повышенной пульсации освещенности, оборудоваться легкоуправляемыми и безопасными устройствами эксплуатации. Показатель ослепленности допускается не более 40, коэффициент пульсации от установок общего освещения - не более 20%.
     7. Уровень освещенности в плоскости экранов видеомониторов и других устройств отображения информации с самосветящимися объектами, используемых в оборудовании, должен быть не более 200 лк.
  2. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить руководителю работ и до устранения неполадок и разрешения к работе не приступать.
  3. Работник обязан отказаться от выполнения работ при несоответствии рабочего места требованиям норм и правил безопасности:
  + если его дальнейшие действия могут прийти в противоречие с требованиями действующих нормативных документов;
  + в случае возникновения опасности его жизни и здоровью или окружающих вследствие нарушения требований охраны труда до устранения такой опасности;
  + на неисправном оборудовании, а также сверх установленного времени, в тех случаях, если такой отказ не создает угрозу здоровью себе или окружающим.

1. **Требования охраны труда во время работы**
   1. При работе с ПК.
      1. Пользователь во время работы обязан:

* выполнять только ту работу, которая ему поручена и по которой он был проинструктирован;
* в течение всего рабочего дня содержать рабочее место в порядке и чистоте;
* держать открытыми все вентиляционные решетки устройств ПК;
* при необходимости прекращения работы на некоторое время, корректно закрывать все активные задачи и приложения;
* соблюдать расстояние от глаз до экрана монитора в пределах 60-80 см.
  + 1. Пользователю во время работы запрещается:
* прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
* переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств, при включенном питании;
* загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
* отключать питание во время выполнения активных задач;
* допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
* включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
* производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования.
  + 1. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.
    2. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений (Приложение 2).
  1. При работе с копировально – множительными аппаратами
     1. Чистку цилиндра производить в резиновых медицинских перчатках этиловым ректифицированным спиртом согласно инструкции по обслуживанию.
     2. После каждой чистки цилиндра, зарядника, узлов и т.д. мыть руки теплой водой с мылом.
     3. Рассыпанный тонер, носитель немедленно собрать пылесосом.
     4. Запрещается:
     + чистку аппарата проводить, не отключив оборудование от сети;
     + допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к порученной работе;
     + передоверять оборудование другому лицу;
     + ремонтировать аппарат;
     + работать на аппарате одновременно двум рабочим;
     + работать сидя и заниматься посторонними разговорами;
     + покидать рабочее место, не выключив аппарат;
     + вынимать застрявшие листы, не отключив оборудование;
     + опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него какие-либо вещи помимо оригинала;
     + работать на аппарате с треснувшим стеклом.
     1. Запрещается находиться в помещении во время работы копировально-множительного аппарата всем, кроме лиц, имеющих специальный допуск.

1. **Требования охраны труда в аварийных ситуациях** 
   1. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и нечастным случаям, работник обязан: немедленно прекратить работу; отключить оборудование от сети; принять меры по эвакуации людей из опасной зоны и по предотвращению попадания людей в опасную зону; поставить в известность о случившемся руководителя; послеаварийную обстановку сохранить в неприкосновенности, если это не способствует распространению аварии, пожара или не угрожает жизни и здоровью людей.
   2. Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве. Или об ухудшении состояния своего здоровья, в т.ч. о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).
   3. При несчастном случае работник должен оказать пострадавшему первую (доврачебную) помощь, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить о несчастном случае своему непосредственному начальнику.
   4. Оказание первой помощи начинать с самого существенного, что угрожает здоровью или жизни человека:

* сделать искусственное дыхание;
* при сильном кровотечении – наложить жгут, затем перевязать рану;
* при подозрении на закрытый перелом – наложить шину;
* при открытых переломах – перевязать рану, затем наложить шину;
* при ожогах – наложить сухую повязку.
  1. После оказания первой помощи пострадавший должен быть направлен в ближайшее лечебное учреждение. При подозрении на повреждение позвоночника транспортировать пострадавшего только «в положении лежа» на жестком основании.

4.6. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т.п.), а также при аварийных ситуациях, которые могут привести к возникновению пожара, немедленно сообщить об этом по телефону или при помощи пожарного извещателя в пожарную часть (при этом необходимо назвать место возникновения пожара, сообщить свою фамилию) и принять меры по вызову к месту пожара руководителя подразделения или другого ответственного лица.

4.7. Оповестить об опасности пожара присутствующих и рядом работающих работников, организовать и оказать помощь по эвакуации из опасной зоны.

4.8. Принять меры по ограничению распространения пожара:

- проверить включение в работу автоматической системы пожаротушения, при необходимости провести её включение в ручном режиме;

- провести действия в соответствии с планом ликвидации аварий по аварийной остановке технологического оборудования, отключению вентиляции и электрооборудования, трубопроводов;

- при отсутствии угрозы жизни и здоровью и в случае очага пожара в малых размерах, применить первичные средства пожаротушения;

- по прибытии к месту пожара вышестоящих должностных лиц или работников пожарной охраны доложить о проведенных действиях.

Запрещается тушить водой оборудование, находящееся под напряжением.

1. **Требования охраны труда по окончании работ**
   1. Отключить питание компьютера, копировально-множительного аппарата.
   2. Привести в порядок рабочее место.
   3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.
   4. По окончании работ пользователь обязан убрать и привести в порядок рабочее место выключить оборудование.
   5. О замеченных неисправностях в оборудовании сообщить руководителю работ.
   6. Снять спецодежду, убрать ее в гардероб или в индивидуальный шкаф.
   7. Вымыть руки и лицо теплой водой с мылом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработал: |  |  |
| Заместитель начальника отдела информатизации и взаимодействия с представительными органами |  | В.В. Тронин |
|  |  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано: |  |  |
| Руководитель Аппарата Администрации муниципального образования «Кезский район» |  | Н.В. Авдеенко |
|  |  | « » 2021г |
| Ведущий специалист-эксперт отдела правовой и кадровой работы |  | Л.Г. Белослудцева |
|  |  | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. |

Приложение 1

# **Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности с персональным компьютером**

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: группа А - работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом; группа Б - работа по вводу информации; группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, (не более 60000 знаков за смену); для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, (не более 40000 знаков за смену); для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену, (не более 6 часов за смену).

3. При 8-ми часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- для III категории работ - через 1,5-2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

4. При 12-ти часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-ми часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория работы | Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером | | | Суммарное время регламентированных перерывов, мин | |
| Группа А, количество знаков | Группа Б, количество знаков | Группа В, час | При 8-ми часовой смене | При 12-ти часовой смене |
| I | До 20000 | До 15000 | До 2,0 | 30 | 70 |
| II | До 40000 | До 30000 | До 4,0 | 50 | 90 |
| III | До 60000 | До 40000 | До 6,0 | 70 | 120 |

Приложение 2

Комплексы упражнений



**ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| с инструкцией по охране труда | | | ***при работе на персональном компьютере***  ***и копировально - множительном аппарате*** | | |
| Инструкцию изучил и обязуюсь выполнять: | | | | | |
| № п/п | Ф.И.О. | Должность | | Дата | Подпись |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |
|  |  |  | |  |  |