Утверждена

приказом МАУ ДО СШОР «Виктория»

от «28» июня 2023 года

№01-01/126

***Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере***

**ИОТ - 16**

1. **Общие требования охраны труда.**

1.1.К самостоятельной работе с персональным компьютером допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие специальную подготовку, обязательный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беремен­ности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютера, не допускаются.

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 компьютером должно быть оснащено медицинской аптечкой первой помощи, системой кондиционирования воздуха или вытяж­ной вентиляцией.

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

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

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

1.9.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 компьютером, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температура воздуха в холодный период года - + 22 - +24°С, в теплый период года - +23 - +25°С, относительная влажность воздуха – 40 - 60 %.

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

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

### Требования охраны труда во время работы.

3.1.При работе с персональным компьютером значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2.Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 300 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3.Тетрадь для записей располагается на подставке с наклоном 12-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4.При работающем видеомониторе расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6 - 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на экран или на 2/3 его высоты.

3.5.Изображение на экранах видеомониторов должно быть ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов на экранах, не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.6.Не работать с компьютером без защитных экранов.

3.7.Суммарное время непосредственной работы с компьютером в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов.

3.8.Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв про­должительностью 15 мин.

3.9.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.

### 4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1.В случае появления неисправности в работе видеотерминала вык­лючить его, сообщить об этом администрации учреждения. Работу про­должать только после устранения возникшей неисправности.

4.2.В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта следует ограничить время работы с компьютером, провести коррекцию длительности пе­рерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с компьютером.

4.3.При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### Требования охраны труда по окончании работы.

5.1. Выключить компьютер, очистить их экраны от пыли.

5.2. Тщательно проветрить помещение.