

**Областное бюджетное учреждение социального
обслуживания «Комплексный центр
социального обслуживания населения
Беловского района
Курской области»**

Согласовано:

Председатель собрания

Трудового коллектива

 В.П. Бобракова

«25» марта 2021 г.

Утверждаю:

Директор ОБУСО «КЦСОН

Беловского района»

 А.Н. Некрасова

«25» марта 2021 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 9

по охране труда для оператора ЭВМ

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе оператором электронно-вычислительных машин (далее – оператор) допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие соответствующую выполняемой работе квалификацию, прошедшие медосмотр, вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обученные безопасности труда при работе с компьютером, прошедшие проверку знаний по охране труда.

1.2. Для выполнения работ оператор должен пройти инструктаж по электробезопасности и получить I группу.

1.3. Оператор, выполняющий работу на компьютере, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по безопасности труда; в случае нарушения требований безопасности труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней оператор должен пройти внеплановый инструктаж.

1.4. Оператор, не прошедший инструктажи по охране труда, проверку знаний по охране труда, и не имеющий I группы по электробезопасности, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Оператор, показавший неудовлетворительные навыки и знания требований безопасности при работе на компьютере, к самостоятельной работе не допускается.

1.6. Оператор, допущенный к постоянной работе на персональном компьютере, перед поступлением на работу и в дальнейшем периодически (не реже одного раза в 2 года) должен проходить медицинские осмотры.

1.7. Оператор, допущенный к самостоятельной работе, должен знать: правила эксплуатации и требования безопасности при работе с компьютером, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на оператора.

1.8. Оператор, направленный для участия в несвойственных его профессии работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.9. Оператору запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которыми он не обучен.

1.10. Во время работы на оператора могут оказывать неблагоприятное воздействие в основном следующие опасные и вредные производственные факторы:

- перенапряжение зрительного анализатора при работе за экраном дисплея;
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам оператора;
- повышенный уровень шума;
- ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются видео дисплейные терминалы;
- статическое электричество;
- электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус может пройти через тело человека.

1.11. Оператор, работающий на компьютере, должен соблюдать установленный для него режим труда и отдыха.

1.12. Для предупреждения возможности возникновения пожара оператор должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушений со стороны других работников.

1.13. Для предупреждения заболеваний оператору следует знать и соблюдать правила личной гигиены.

1.14. В случае заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха оператору следует сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.

1.15. Если оператор оказался очевидцем несчастного случая, он должен оказать пострадавшему первую помощь и сообщить о случившемся руководителю.

1.16. Оператор должен уметь оказать первую помощь, в том числе при поражении электрическим током, пользоваться аптечкой.

1.17. Оператор, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда, может быть привлечен к ответственности согласно действующему законодательству.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы оператору следует рационально организовать свое рабочее место.

2.2. Оператор должен знать о том, что если в помещении расположено несколько компьютеров, то для обеспечения безопасности расстояние между ними должно быть не менее 1,5 м.

2.3. Оператор должен знать о том, что взаимное расположение компьютеров влияет на уровень генерируемых ими излучений; для предупреждения облучения других рабочих мест следует выполнять следующие правила:

- левая панель персонального компьютера должна быть обращена либо к стене, либо к проходу, где нет рабочих мест;

- не следует располагать мониторы экранами друг к другу.

2.4. Не рекомендуется располагать монитор экраном к окну.

2.5. Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, оператору следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.

2.6. Для повышения контрастности изображения перед началом работы оператор должен очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.

2.7. Оператор должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.8. Перед включением компьютера оператору следует визуально проверить исправность электропроводки, вилки, розетки, а также электрических подсоединений между собой всех устройств, входящих в комплект компьютера.

2.9. Перед началом выполнения работы оператор должен проверить исправность компьютера и подготовить его к работе.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Оператору ПЭВМ следует включать компьютер в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

3.2. Для подключения компьютера к электрической сети оператор должен использовать шнур питания, поставляемый в комплекте с компьютером; не следует использовать самодельные электрические шнуры для подключения к сети компьютера и различных его устройств.

3.3. Оператор должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости.

3.4. При помощи поворотной площадки видеомонитор должен быть отрегулирован в соответствии с рабочей позой оператора.

3.5. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рабочей позы оператора при работе с компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.6. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с персональным компьютером с учетом роста оператора.

3.7. 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.

3.8. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, неэлектризуемым и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

3.9. Плоскость рабочего стола должна быть регулируемой по высоте в пределах 680–800 мм с учетом индивидуальных особенностей оператора; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

3.10. 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.

3.11. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать:

- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- поверхность сиденья с закругленным передним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400–550 мм и углов наклона вперед до 15 градусов и назад до 5 градусов;
- высоту опорной поверхности спинки 300 ± 20 мм, ширину – не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости – 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 ± 30 градусов;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260–400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50–70 мм;
- регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 ± 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350–500 мм.

3.12. Экран видеомонитора должен находиться от глаз оператора на оптимальном расстоянии 600–700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.13. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100–300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

3.14. Для уменьшения напряжения зрения оператору следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто-оранжевый, желто-коричневый; по возможности оператор должен избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего, ярко-зеленого.

3.15. Для уменьшения зрительной утомляемости оператору предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.

3.16. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления оператору следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.17. Режим труда и отдыха при работе с персональным компьютером должен организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.

3.18. Виды трудовой деятельности разделяются на три группы:

группа А – работа по считыванию информации с экрана видеомонитора с предварительным запросом;

группа Б – работа по вводу информации;

группа В – творческая работа в режиме диалога с персональным компьютером.

3.19. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с персональным компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50 процентов времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

3.20. Для видов трудовой деятельности установлены три категории тяжести и напряженности работы с персональным компьютером, которые определяются:

для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, но не более 60 000 знаков за смену;

для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40 000 знаков за смену;

для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с персональным компьютером за рабочую смену, но не более 6 часов за смену.

3.21. Продолжительность непрерывной работы с видеомонитором без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

3.22. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья оператора на протяжении рабочей смены должны быть установлены регламентированные перерывы.

3.23. Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены следует устанавливать в зависимости от ее продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

3.24. При 8-часовой рабочей смене и работе на персональном 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 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

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

3.25. Для снятия зрительного и позотонического напряжения оператору в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1–3 минуты.

3.26. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления оператору рекомендуется выполнять специальные комплексы физических упражнений.

3.27. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного ввода текста и числовых данных, чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении каких-либо неполадок в работе компьютера оператор должен прекратить работу, выключить компьютер и сообщить об этом непосредственному руководителю для организации ремонта.

4.2. Оператору не следует самому устранять технические неполадки компьютера.

4.3. Оператор не должен производить работу при снятом корпусе компьютера.

4.4. При несчастном случае, отравлении, внезапном заболевании необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся.

4.5. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана немедленно и непосредственно на месте происшествия, сразу же после устранения причины, вызвавшей травму, с использованием перевязочных материалов, которые должны храниться в аптечке.

4.6. Аптечка должна быть укомплектована перевязочными материалами, у которых не истек срок реализации; аптечка должна находиться на видном и доступном месте.

4.7. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) необходимо немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 01.

4.8. До прибытия пожарной охраны нужно принять меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара.

4.9. При возгорании компьютера оператор должен отключить его от источника тока и приступить к тушению своими силами; при этом следует помнить, что для тушения установок, находящихся под напряжением, применяют углекислотные или порошковые огнетушители.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы оператор должен выключить компьютер и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Оператор должен привести в порядок рабочее место, убрать дискеты, документацию и т. п.

5.3. Вымыть руки.

Исполнитель: _____

