

Администрация городского округа Тольятти

<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Председатель профсоюзного комитета администрации городского округа Тольятти</p>  <p>В.Е.Ястребова 2018г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Глава городского округа Тольятти</p>  <p><i>С.А. Анташев</i> С.А. Анташев 2018г.</p>
---	--

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при работе на персональных электронно-  
вычислительных машинах и видеодисплейных терминалах

**ИОТ- 01-2018**

**Тольятти 2018**

## 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе на персональных электронно-вычислительных машинах (далее - ПЭВМ) и видеодисплейных терминалах (далее – ВДТ) допускаются муниципальные служащие и работники на должностях по техническому обеспечению деятельности администрации городского округа Тольятти (далее – работники администрации), прошедшие вводный инструктаж, проверку знаний требований охраны труда, имеющие I группу по электробезопасности.

1.2 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.

1.3 ПЭВМ – это комплекс устройств, работающих от сети переменного тока напряжением 220 вольт частотой 50 Гц. Электрический ток высокого напряжения опасен для жизни.

1.4 При эксплуатации ПЭВМ и ВДТ на работников администрации могут оказывать действия следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень напряженности в электрических цепях питания и управления персональным компьютером;
- повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей в широком диапазоне частот;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенный уровень напряженности статического электричества;
- повышенное содержание в воздухе патогенной (вызывающей заболевания) микрофлоры, особенно зимой при повышенной температуре в помещении, плохом проветривании, пониженной влажности и нарушения аэроионного состава воздуха;
- пониженная ионизация воздуха;
- повышенный уровень шума от работающих вентилятора охлаждения ПЭВМ и принтера, неотрегулированных источников люминесцентного освещения и др;
- монотонность труда;
- повышенное умственное напряжение из-за большого объема перерабатываемой и усваиваемой информации;
- физическое перенапряжение из-за нерациональной организации рабочего места (неудобные кресла, столы, отсутствие подставок для текста, для ног, и др.), что в значительной степени усиливает напряжение мышц позвоночника, ног, рук, шеи, глаз;
- повышенное нервно-эмоциональное напряжение;
- повышенные зрительные нагрузки и динамика глазных мышц, т.е. их малая подвижность при высоком статическом зрительном напряжении в

течение длительного времени, что может стать причиной различных глазных заболеваний;

1.5 Рабочие места с ПЭВМ и ВДТ 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.

1.6 Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм.

1.7 Рабочая мебель для пользователей для пользователей компьютерной техники 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, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;

- конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления;

Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, 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.

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

1.8 Устройства ПЭВМ и ВДТ необходимо устанавливать вдали от отопительных и нагревательных приборов (расстояние не менее 1 м), в местах, где не затруднена их вентиляция и нет прямых солнечных лучей.

1.9 В целях обеспечения безопасных условий труда должны быть обеспечены следующие требования по организации рабочего места пользователя ПЭВМ и ВДТ:

- расположение рабочих мест с ПЭВМ и ВДТ в помещениях без естественного освещения допускается только при наличии расчетов, обосновывающих соответствие нормам естественного освещения и безопасность их деятельности для здоровья работающих;

- помещения с ПЭВМ и ВДТ должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной приточно-вытяжной вентиляцией;

- поверхность пола в помещениях эксплуатации ПЭВМ и ВДТ должна быть ровной, нескользкой, удобной для очистки и влажной уборки;

- рабочие места с ПЭВМ и ВДТ по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева;

- оконные проемы в помещениях, где используются ПЭВМ и ВДТ, должны быть оборудованы светозащитными регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей и др.

1.10 Работник администрации обязан:

- строго руководствоваться должностной инструкцией;

- содержать в чистоте рабочее место;

- использовать ПЭВМ и ВДТ в точном соответствии с эксплуатационной документацией;

- соблюдать требования охраны труда;

- проходить обучение и проверку знаний требований охраны труда;

- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), или иных лиц;

- проходить обязательные медицинские осмотры, психиатрические освидетельствования, химико-токсикологические исследования по направлению работодателя;

- соблюдать режим труда и отдыха, установленный правилами внутреннего трудового распорядка, трудовым договором, а также осуществлять обязательные регламентированные перерывы в работе в соответствии с требованиями настоящей инструкции;

1.11 Работник администрации обязан выполнять правила личной гигиены:

- личную одежду и обувь хранить в отведенных для этого местах;

- хранить и принимать пищу в установленных и оборудованных для этого помещениях (местах).

1.12 За нарушение требований данной инструкции работник может быть привлечен к ответственности согласно Трудовому кодексу Российской Федерации.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1 Перед началом работы работник администрации обязан:

- подготовить рабочее место;

- проверить правильность подключения оборудования в сеть;

- проверить состояние электрической розетки, исправность проводов питания и отсутствия оголенных участков проводов;

- отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране видеомонитора;

- протереть антистатической салфеткой поверхность экрана

видеомонитора;

- проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела;

- произвести внешний осмотр рабочего места, удостовериться в отсутствии признаков, указывающих на невозможность начала работы в связи с нарушением требований охраны труда.

2.2 При включении ПЭВМ и ВДТ работник администрации обязан соблюдать следующую последовательность:

- вставить в электрические розетки вилки сетевых кабелей питания устройств ПЭВМ;

- включить блок питания;

- включить видеомонитор и другие периферийные устройства (принтер, сканер, и т.д.);

- включить системный блок (процессор).

2.3 В случае нештатной загрузки («зависания») ПЭВМ произвести перезагрузку. При повторном «зависании» сообщить об этом непосредственному руководителю.

2.4 Работнику администрации запрещается начинать работу при выявлении следующих нарушениях требований охраны труда:

- неправильного подключения ПЭВМ и ВДТ, иного оборудования к электросети;

- неисправного состояния электрической розетки, электропроводов.

2.5 В случае обнаружения признаков нарушений требований охраны труда, перечисленных в п. 2.4 настоящей инструкции, немедленно поставить в известность непосредственного руководителя.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1 Во время работы на ПЭВМ и ВДТ работник администрации обязан:

- выполнять только ту работу, которая была поручена, и по которой он был проинструктирован;

- в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;

- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;

- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;

- устанавливать оптимальный режим отображения на экране монитора обрабатываемой (считываемой, вводимой) информации.

3.2 Через каждые два часа непрерывной работы с ПЭВМ проводить двадцатиминутные регламентированные перерывы. Продолжительность непрерывной работы с компьютером не должна превышать 2-х часов.

3.3 Продолжительность обеденного перерыва определяется правилами внутреннего трудового распорядка администрации городского округа Тольятти.

3.4 Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и утомления, выполнять комплексы физических упражнений.

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

3.6 Работнику администрации при работе на ПЭВМ и ВДТ запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность и внутрь системного блока (процессора), видеомонитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на ПЭВМ при снятых защитных крышках, кожухах или при закрытых вентиляционных отверстиях кожуха;
- менять картридж, устранять замятие бумаги в печатающих устройствах (принтерах, МФУ) при включенном питании;
- оставлять ПЭВМ и ВДТ включенными без наблюдения;
- работать на ПЭВМ и ВДТ и других периферийных устройствах во время грозы;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1 Во всех случаях прекращения работы оборудования, обрыва проводов питания, неисправности заземления, искрения и других повреждений, появления характерного запаха гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю.

4.2 Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3 В случае короткого замыкания и загорания оборудования, немедленно отключить питание и действовать по инструкции о мерах

пожарной безопасности, принять меры к тушению очага пожара при помощи углекислотного или порошкового огнетушителя.

4.4 При поражении электрическим током немедленно освободить пострадавшего от действия тока путем отключения электропитания, обратиться за медицинской помощью.

4.5 При получении травм или внезапном заболевании, например, при появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, появлении боли в пальцах, кистях рук или позвоночнике, усилении сердцебиения, следует известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, организовать первую помощь или вызвать скорую помощь.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1 По окончании работ работник администрации, работающий на ПЭВМ и ВДТ, обязан соблюдать следующую последовательность выключения:

- произвести закрытие всех активных задач;
- убедиться, что в дисководах нет носителей информации;
- выключить питание системного блока(процессора);
- выключить питание видеомонитора, периферийных устройств;
- отключить блок питания;
- вынуть из электрических розеток вилки сетевых кабелей ПЭВМ и

ВДТ.

5.2 По окончании работ работник администрации обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- обо всех нарушениях требований охраны труда сообщить непосредственному руководителю.

Заместитель главы городского  
округа Тольятти – руководитель  
аппарата администрации



Т.В.Блинова

Начальник отдела охраны труда



В.А.Ступалов

Главный специалист отдела  
охраны труда



О.М.Харитонов

