



**АДМИНИСТРАЦИЯ МАЗАНОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

П О С Т А Н О В Л Е Н И Е

09.01.2025

№ 42

с. Новокиевский Увал

Об утверждении Инструкции по охране труда
при работе на персональном компьютере (ноутбуке)
в администрации Мазановского муниципального округа

В соответствии со статьей 212 Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда

п о с т а н о в л я е т:

1. Утвердить Инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) в администрации Мазановского муниципального округа (далее – Инструкция) согласно приложению.

2. Руководителям структурных подразделений (юридические лица) разработать и принять Инструкцию в структурном подразделении и подведомственных учреждениях.

3. Рекомендовать главам сельсоветов, директору муниципального автономного образовательного учреждения «Мазановский межшкольный учебно-производственный комбинат трудового обучения и профессиональной ориентации учащихся», директору муниципального бюджетного учреждения «Управление по содержанию и обслуживанию административных зданий органов местного самоуправления Мазановского муниципального округа» разработать и принять Инструкцию.

4. Отделу по организационным и кадровым вопросам ознакомить заинтересованных лиц.

5. Настоящее постановление вступает в силу со дня подписания и подлежит официальному опубликованию и размещению на официальном сайте администрации Мазановского округа в сети «Интернет».

6. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Глава округа

М.П.Пивень

Приложение
к постановлению
администрации Мазановского
муниципального округа
от _____ № _____

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ (НОУТБУКЕ) В АДМИНИСТРАЦИИ МАЗАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии со статьей 212 Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производителей персональных компьютеров.

1.2. Данная инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере ноутбуке (далее - ПК) устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы пользователя компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы с ПК.

Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья пользователя ПК.

1.3. К самостоятельной работе на ПК допускаются лица которые

- не имеют каких-либо медицинских противопоказаний для работы на ПК;

- прошли вводный инструктаж и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте до начала самостоятельной работы (если его профессия и должность не входит в утвержденный руководителем Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), обучение по охране труда, обучение приемам оказания первой помощи пострадавшим от несчастных случаев;

- ознакомились с настоящей инструкцией по охране труда при работе с ПК.

1.4. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать на пользователя при работе с ПК:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

- потеря (или ухудшение) зрения из-за перенапряжения глаз, хронический стресс из-за необходимости постоянного принятия решений, от которых зависит эффективность работы.

1.5. Перечень профессиональных рисков и опасностей при работе с ПК

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;
- зрительное утомление при длительной работе с ПК;
- снижение общего иммунного состояния организма вследствие продолжительного воздействия на пользователя электромагнитного излучения;
- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток и вилок, шнуров питания с поврежденной изоляцией, не сертифицированных и самодельных удлинителей, при отсутствии заземления или зануления;
- повышенный уровень статического электричества;
- статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;
- динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- монотонность труда.

1.6. В целях соблюдения охраны труда на ПК необходимо:

- знать и соблюдать требования электро- и пожаробезопасности, охраны труда и производственной санитарии при выполнении работ на ПК;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать способы рациональной организации рабочего места;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ на компьютере, знать основные способы защиты от их воздействия;
- пользоваться ПК (ноутбуком) согласно инструкции по эксплуатации производителя;
- знать порядок действий при поломке, возгорании компьютера, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- выполнять режим рабочего времени и времени отдыха.

1.7. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя структурного подразделения администрации муниципального округа (далее руководителя) любым доступным способом в ближайшее время.

При неисправности ПК, кабеля питания сообщить руководителю и не использовать в работе до полного устранения всех выявленных недостатков и получения разрешения.

1.8. Запрещается выполнять работу на ПК, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять

наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.9. Сотрудник, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда при работе на ПК, рассматривается как нарушитель производственной дисциплины и может быть привлечён к дисциплинарной ответственности и прохождению внеочередной проверки знаний требований охраны труда, если нарушение повлекло материальный ущерб - к материальной ответственности в установленном порядке.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение в помещении, в котором находится ПК, убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

- уровень искусственной освещенности в помещении должен составлять 300 люкс (в компьютерных залах – 400 люкс), на экране монитора не более 200 люкс;

- корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.2. Убедиться в свободности выхода из помещения, проходов.

2.3. Удостовериться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их пригодности и доступности. Удостовериться в наличии аптечки первой помощи.

2.4. Произвести сквозное проветривание помещения, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.

2.5. Площадь на одно постоянное рабочее место пользователей ПК на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллических) должна составлять не менее 4,5 кв.м.

2.6. Убедиться в безопасности рабочего места:

- проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
- убедиться в отсутствии внешних повреждений ПК;
- оценить целостность шнура питания, проверить плотность подведения к ПК;
- проверить подключение клавиатуры, принтера, при этом их кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;
- не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей ПК;
- кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны ПК;
- оценить правильное расположение и устойчивость монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;
- не устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели;

- убедиться в отсутствии посторонних предметов на системном блоке и мониторе компьютера;

- источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от пользователя для исключения его вредного влияния на организм человека повышенным магнитным полем.

2.7. Рационально организовать рабочее место, привести его в порядок.

Убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы на ПК и создать дополнительную опасность.

2.8. При необходимости протереть экран монитора ПК с помощью специальных салфеток.

2.9. Включить ПК, удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке.

2.10. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости произвести регулировку.

2.11. При недостаточном освещении задействовать искусственное местное освещение – настольную лампу, которая должна располагаться сбоку от экрана ПК. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

2.12. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. ПК необходимо использовать только в исправном состоянии, включать и выключать, использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.2. Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы. Конструкция рабочего кресла должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.3. Выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране.

3.4. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

3.5. Сидя за ПК, держите осанку правильно. Спинка кресла должна быть установлена максимально вертикально.

3.6. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, облокачиваться на компьютер и т.п.).

3.7. При работе на ПК соблюдать порядок, не загромождать рабочее место документацией, бумагой и любыми другими предметами. Не загромождать выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. Клавиатуру и мышь, ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70 % спирта.

3.9. Следить за исправной работой ПК, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.10. При длительной работе с документами, за ПК с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

3.11. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены в работе.

3.12. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 ч работы с ПК проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

3.13. Переводить в режим ожидания ПК, когда его использование приостановлено, выключать – когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.

3.14. При использовании ПК запрещается:

- включать в электросеть и отключать от неё компьютерную технику мокрыми и влажными руками;
- включать ПК совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
- включать ПК только что принесенный с улицы в холодное время года;
- допускать попадание влаги на клавиатуру, монитор и системный блок;
- производить подключение монитора, принтера и иных периферийных устройств к включенному системному блоку;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- закрывать вентиляционные отверстия ПК;
- открывать и производить чистку ПК при включенном электропитании;
- выполнять выключение рывком за шнур питания;
- размещать на ПК, мониторе какие-либо вещи, предметы;
- передвигать включенный в электрическую сеть компьютер;
- разбирать включенную в электросеть компьютерную технику;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнурам питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть ПК, покидать рабочее место, не выключив устройство.

3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда при работе на ПК, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.

3.16. Запрещается самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК.

3.17. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности помещения не ставить на подоконники цветы, не располагать документы и иные предметы.

3.18. Не допускать увеличения концентрации пыли и бумаги в помещении, где осуществляется работа с ПК.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Не допускается приступать к работе с ПК при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4.2. Перечень основных возможных аварийных ситуаций, причины их вызывающие:

- ощущение действия электрического тока, поражение током при неисправности ПК, шнура питания, отсутствии заземления или зануления;
- пожар, возгорание, задымление, искрение вследствие неисправности ПК.

4.3. При возникновении неисправности в ПК (посторонний шум, искрение, ощущение действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки) прекратить с ним работу и обесточить, сообщить руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

4.4. Отключить ПК при прекращении подачи электроэнергии.

4.5. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

4.6. В случае получения травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, при необходимости обратиться в медицинское учреждение, поставить в известность руководителя.

При получении травмы иным сотрудником оказать ему первую помощь, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 112, 103– с мобильного телефона, 03 со стационарного телефона сообщить и о происшествии руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) – фиксирование обстановки путем фотографирования или иным методом.

4.7. В случае возникновения задымления или возгорания ПК прекратить работу, по возможности обесточить ПК, вывести людей из помещения – опасной зоны, вызвать пожарную охрану с мобильных телефонов: оператор «Мегафон» – «010», «112»; оператор «МТС» - «010», «112»; оператор «Билайн» - «001», «112»; со стационарных телефонов: 01, 112 оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать аварийно пожарную сигнализацию, сообщить руководителю.

При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования охраны труда после завершения работы

5.1. По окончании работы выключить ПК и обесточить отключением из электросети. При отключении из электророзетки не дергать за шнур питания.

5.2. Внимательно осмотреть рабочее место, привести его в порядок. Правильно расположить монитор, клавиатуру и мышь. Убрать документацию в места хранения.

5.3. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении, где установлен ПК, соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. При окончании срока эксплуатации огнетушителя сообщить лицу, ответственному за пожарную безопасность, проконтролировать установку перезаряженного (нового) огнетушителя.

5.4. Провести сквозное проветривание помещения, при этом окна фиксировать ограничителями.

5.5. Протереть пластиковые поверхности ПК специальными увлажненными салфетками с антистатическим эффектом или чистой слегка влажной тканью, экран монитора - с помощью специальных салфеток.

5.6. Прозеинфицировать клавиатуру и мышь в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70 % спирта.

5.7. Вымыть руки с мылом.

5.8. Известить руководителя о недостатках, влияющих на безопасность труда при использовании ПК, обнаруженных во время работы.