

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цеховой профсоюзной
организации работников
и обучающихся БИТИ НИЯУ МИФИ

Миляева Н.В.

«01» 10 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
БИТИ НИЯУ МИФИ

Земсков В.М.
«01» 10 2018 г.



ИНСТРУКЦИЯ №3/19
по охране труда
для пользователей
персональных компьютеров

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Балаковский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(БИТИ НИЯУ МИФИ)

ИНСТРУКЦИЯ №3/19 по охране труда

**для пользователей
персональных компьютеров**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе с применением персональных компьютеров (ПК) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж на рабочем месте по охране труда.

1.2. Лица, работающие с ПК более 50 % рабочего времени, должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

1.3. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований.

1.4. Не допускается работать на неисправном оборудовании, самостоятельно производить ремонтные работы и работать обучающимся без контроля обслуживающего персонала или преподавателя.

1.5. Для студентов 1 курса оптимальное время учебных занятий при

работе с ПК составляет 1 час, для студентов старших курсов - 2 часа, с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15-20 минут.

1.6. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 часа.

1.7. Помещение с ВДТ и ПК должно иметь естественное и искусственное освещение.

1.8. Естественное освещение должно осуществляться через светопроемы, ориентированные преимущественно на север и северо-восток.

Оконные проемы должны быть оборудованы регулированными устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.9. Площадь на одно рабочее место пользователей ПК с ВДТ на базе электронно-лучевой трубы (ЭЛТ) должна составлять не менее 6м^2 , в помещениях культурно-развлекательных учреждений и с ВДТ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические плазменные) – $4,5\text{м}^2$.

При использовании ПК с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств – принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4 часов в день допускается минимальная площадь $4,5\text{м}^2$ на одно рабочее место пользователя.

1.10. Помещения с ПК должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной приточно-вытяжной вентиляцией.

1.11. Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы защитным заземлением (зануленiem) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.12. Не следует размещать рабочие места с ПК вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе ПК.

1.13. В помещениях, оборудованных ПК, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПК.

1.14. Не проводите ремонт ПК непосредственно в рабочих, учебных помещениях.

1.15. В производственных помещениях при выполнении основных или вспомогательных работ с использованием ПК уровни шума на рабочих местах не должны превышать предельно допустимых значений, установленных для данных видов работ, в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами.

1.16. Шумящее оборудование (печатающие устройства, серверы и т.п.), уровни шума которого превышают нормативные, должно размещаться вне помещений с ПК.

1.17. Искусственное освещение в помещениях эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, допускается применение системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

1.18. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк. Допускается установка светильников местного освещения для подсветки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана более 300 лк.

1.19. В качестве источников света при искусственном освещении следует применять преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ. В светильниках местного освещения допускается применение ламп накаливания, в том числе галогенных.

1.20. Применение светильников без рассеивателей и экранирующих

решеток не допускается (подробная установка светильников - п.6.7; 6,8; 6,10; 6,11; 6,12. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

1.21. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях использования ПК следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп.

1.22. Рабочие места с ПК по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.23. Схемы размещения рабочих мест с ВДТ и ПК должны учитывать расстояния между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), которое должно быть не менее 2,0 м., а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.24. Опасные и вредные производственные факторы, которые должны соответствовать гигиеническим параметрам:

- микроклимат производственных помещений;
- статическое электричество;
- уровни электромагнитных полей;
- шум на рабочем месте;
- физические перегрузки (вынужденная поза, длительная статическая нагрузка)
- концентрация вредных веществ в воздухе;
- перенапряжение зрительного анализатора

1.25. В период прохождения производственной практики длительность работы на видеотерминалах в течение дня не должна превышать для студентов первых курсов 3 часов, для студентов старших курсов - 4 академических часов с соблюдением профилактических мероприятий по переутомлению (Приложения № 8, 9, 10 к СанПиНу 2.2.2/2.4.1340-03).

1.26. Студенты не должны иметь легкого доступа к задним панелям видеотерминалов.

1.27. Полимерные материалы используются для внутренней отделки интерьера помещений с ПК при наличии санитарно-эпидемиологического заключения.

1.28. Помещения с ПК должны быть оснащены аптечками первой помощи и углекислотными огнетушителями.

1.29. За не выполнение требований, содержащихся в инструкции, основные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка университета и к ответственности в порядке, установленном законодательством.

2. Требования охраны труда перед началом работ

2.1. Осмотрите рабочее место и уберите посторонние предметы.

2.2. Убедитесь в отсутствии видимых повреждений аппаратуры, визуально проверьте заземление оборудования.

2.3. При групповой работе на ПК руководитель доводит до всей группы: объем работы каждого члена группы, назначает старшего группы, определяет порядок смены, указывает особые меры безопасности.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполняется только порученная работа.

3.2. В случае неожиданного отключения одной или всех ПК оповестите руководителя работ или обслуживающий персонал и не пытайтесь самостоятельно восстановить их работу.

3.3. Во время работы на ПК не проводите не предусмотренных планом работ, нажатий кнопок, включений (выключений) тумблеров и т.п.

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

3.5. При постоянной работе экран должен находиться в центре поля обзора, документы должны располагаться на столе или пюпитре в одной плоскости с экраном.

3.6. Не допускается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, на рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт;
- работать при отсутствии кожухов на дисплеях и блоках логики.

3.7. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности необходимо чередовать операции осмыслинного текста и числовых данных, редактирование текста и ввод данных.

3.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамики и гипокинезии, предотвращения развития позотомического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений (приложения к СанПиНу № 8; 9; 10).

Организация занятий студентов.

3.9 При групповой работе не допускайте скученности на рабочих местах. Работу на ПК осуществляйте в порядке очереди, контролируемой преподавателями.

3.10. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20-25 минут работы за ВДТ и ПК;

- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 минут;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с ВДТ и ПК с обязательным выходом из него студентов;
- осуществление во время перерывов упражнений физкультурной паузы в течение 3-4 минут;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия локального утомления;
- замена комплексов упражнений один раз в 2-3 недели.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности в ВДТ (нестабильное напряжение, сбои в работе, нехарактерные сигналы и т.д.) прекратите работу и сообщите руководителю.

4.2. При искрении или возгорании оборудования отключите электропитание, сообщите руководителю и приступайте к тушению возгорания с помощью углекислотного огнетушителя.

4.3. При поражении электрическим током и травмах окажите пострадавшему первую доврачебную помощь и сообщите руководителю.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работ на ПК приведите управление в исходное состояние, доложите руководителю об окончании работ и при получении разрешения отключите ПК.

5.2. Наведите порядок на рабочем месте, отключите общее электропитание и выключите освещение.

Приложение: инструкция составлена в соответствии с СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы".