

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Величиненская основная общеобразовательная школа»  
Белевского района Тульской области**

**Адрес: 301552, Тульская область, Белёвский район, д. Новая Велична, ул. Рабочая, д. 30  
Телефон: 8(487-42) 4-43-03 E-mail: [belev.velichnaschool@tularegion.org](mailto:belev.velichnaschool@tularegion.org)**

---

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
\_\_\_\_\_/Лисицина Н.В./  
протокол № 3 от « 30» января 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Величиненская ООШ»  
\_\_\_\_\_/ Ачкасова Е.Н./  
Приказ № 01.30/02- ОД  
от « 30» января 2024 г.

## **ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) № 46**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии с Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкции по охране труда»; Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 2 декабря 2020 года № 40 «Об утверждении СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», разделом X 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 (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 персонального компьютера.

1.3. К самостоятельной работе на персональном компьютере допускаются лица, которые:

- не имеют каких-либо медицинских противопоказаний для работы на персональном компьютере;
- 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 персональным компьютером.

1.4. Сотрудник, осуществлявший выполнение работ на персональном компьютере, должен иметь I квалификационную группу допуска по электробезопасности.

1.5. Опасные и (или) вредные производственные факторы, которые могут воздействовать на пользователя при работе с персональным компьютером, отсутствуют.

1.6. Перечень профессиональных рисков и опасно сшей при работе с ПК:

- нарушение остроты зрения при недостаточной освещённости рабочего места;

- зрительное утомление при длительной работе с персональным компьютером;
- 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, несертифицированных и самодельных удлинителей, при отсутствии заземления зануления;
- поражение электрическим током при использовании неисправного персонального компьютера;
- поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям персонального компьютера;
- повышенный уровень статического электричества;
- статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;
- динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- монотонность труда.

1.7. В целях соблюдения требований охраны труда работе на персональном компьютере необходимо:

- знать и соблюдать требования электро- и пожаробезопасности, охраны труда и производственной санитарии при выполнении работ на персональном компьютере;
- 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 персональным компьютером (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;
- при совместном использовании персонального компьютера (ноутбука) и принтера соблюдать инструкцию по охране труда при работе на принтере;
- при совместном использовании персонального компьютера (ноутбука) и МФУ соблюдать инструкцию по охране труда при работе на ксероксе.

1.8. В случае травмирования уведомить непосредственного руководителя любым доступным способом в ближайшее время. При неисправности персонального компьютера, кабеля питания сообщить непосредственному руководителю и не использовать в работе до полного устранения всех выявленных недостатков и получения разрешения.

1.9. Запрещается выполнять работу на персональном компьютере, 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.

1.10. Сотрудник, допустивший нарушение или невыполнение требований настоящей инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (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 персональный компьютер (ноутбук), 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 персональных компьютеров 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 персонального компьютера (ноутбука);
- оценить целостность шнура питания, проверить плотность подведения к персональному компьютеру;
- проверить подключение клавиатуры, принтера, при этом их кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;
- не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей компьютера;
- 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 персональном компьютере и создать дополнительную опасность.

2.8. При необходимости протереть экран монитора персонального компьютера (ноутбука) с помощью специальных салфеток.

2.9. Включить персональный компьютер (ноутбук), 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 персонального компьютера (ноутбука). 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. Персональный компьютер (ноутбук) 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 персональным компьютером, 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, облакачиваться на компьютер и т. п.).
- 3.7. При работе на персональном компьютере 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, тачпад 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 компьютера, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.
- 3.10. При длительной работе с документами, за компьютером (ноутбуком) 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 компьютером проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.
- 3.13. Переводить в режим ожидания компьютер, когда его использование приостановлено, выключать — когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.
- 3.14. При использовании персонального компьютера (ноутбука) запрещается:
- включать в электросеть и отключать от нее компьютерную технику мокрыми и влажными руками;
  - включать персональный компьютер совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
  - включать ПК или ноутбук 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 персонального компьютера (ноутбука);
  - открывать и производить чистку персонального компьютера при включенном электропитании;
  - выполнять выключение рывком за шнур питания;
  - размещать на персональном компьютере, 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 персональный компьютер, покидать рабочее место, не выключив устройство.
- 3.15. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда при работе на персональном компьютере, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.

3.16. Запрещается самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.

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 в помещении, где осуществляется работа с персональным компьютером.

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

4.1. Не допускается приступать к работе с персональным компьютером (ноутбуком) 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 (зануления);
- пожар, возгорание, задымление, искрение вследствие неисправности персонального компьютера.

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

4.4. Отключить персональный компьютер (ноутбук) при прекращении подачи электроэнергии.

4.5. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных негативных 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 медицинский пункт или медицинское учреждение, поставить в известность непосредственного руководителя. При получении травмы иным сотрудником оказать ему первую помощь, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить 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 персонального компьютера прекратить работу, по возможности обесточить ПК, вывести людей из помещения — опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону 01 (101 — с мобильного), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, 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 персональный компьютер (ноутбук) 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.

