"СОГЛАСОВАНО"

Председатель профсоюзного комитета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол заседания профкома №\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ «\_\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_

от "\_\_\_\_"\_\_\_\_ 20\_\_ г

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № \_\_\_\_\_\_**

ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

1. **Общие требования охраны труда**
2. К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, имеющие группу I по электробезопасности.
3. При работе на персональном компьютере работник обязан:
4. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.
5. Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.
6. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.
7. Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.
8. Соблюдать требования охраны труда.
9. Немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).
10. Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.
11. Проходить обязательные периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами.
12. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях.
13. Уметь применять первичные средства пожаротушения.
14. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:
15. повышенный уровень электромагнитных излучений;
16. повышенный уровень статического электричества;
17. -пониженная ионизация воздуха;
18. статические физические перегрузки;
19. -перенапряжение зрительных анализаторов
20. -недостаточная освещенность рабочего места.
21. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
22. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2м.
23. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
24. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
25. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПЭВМ должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).
26. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
27. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:
28. -высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;
29. 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;
30. 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;
31. -рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20о; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10мм;
32. 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.
33. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.
34. В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.
35. **Требования охраны труда перед началом работы**
36. Подготовить рабочее место.
37. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
38. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.
39. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
40. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
41. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
42. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

**III. Требования охраны труда во время работы**

1. Работнику при работе на ПК запрещается:
2. прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
3. -переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
4. -допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
5. -производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
6. работать на компьютере при снятых кожухах;
7. -отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.
8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений.

**IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.
3. При возникновении пожара, задымлении:
4. Немедленно сообщить по телефону единой службы спасения «112», оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.

**Позвонить в пожарную охрану с мобильного телефона:**

* абонентам компании *БиЛайн*: звонить 112 затем набрать 1 (вместо 01). Звонок бесплатный;
* абонентам компании *МТС*: 010 (вместо 01). Звонок бесплатный.
* абонентам компании *Мегафон*: звонить 112 затем набрать 1 (вместо 01). Звонок бесплатный.

1. Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери.
2. Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.
3. Организовать встречу пожарной команды.
4. Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.
5. При несчастном случае:
6. Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.
7. Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.
8. Сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения – зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

**V. Требования охраны труда по окончании работы**

1. Отключить питание компьютера.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

Заведующий кабинетом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_