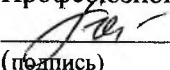



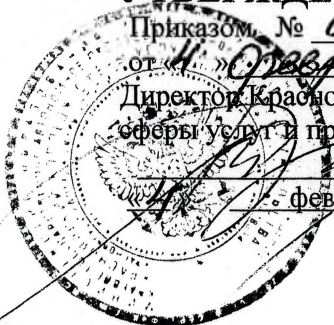
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СФЕРЫ УСЛУГ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель  
Профсоюзного комитета  
 Е.В.Басманова  
(подпись)  
« 4 » февраля 2015 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом № 039  
от « 4 » февраля 2015 г.  
Директор Красноярского колледжа  
сферы услуг и предпринимательства  
 В.В.Батурин  
« 4 » февраля 2015 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда**

**при эксплуатации персональных компьютеров**

**(ИОТ№40-2015)**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров.

1.2. К работе с персональным компьютером допускаются лица: имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж, а также инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте.

2. Имеющие 1-ю группу по электробезопасности.

1.3. Пользователи должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медосмотры.

1.4. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.5. Работающие с персональным компьютером обязаны:

- выполнять правила внутреннего распорядка, требования настоящей инструкции и инструкции по эксплуатации правила электро- и пожарной безопасности;

- знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации;

знать возможные вредные производственные факторы, характерные для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и

- сообщать техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера;
- знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи;
- знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.6. Следует иметь в виду, что:

- расстояние между рабочими столами с компьютерами в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м;
- чтобы освещение не создавало слепящих бликов на мониторе, компьютер должен быть расположен так, чтобы прямой свет не попадал на экран, иначе при работе с монитором будут быстро уставать глаза. Пользователи не должны сидеть лицом к окнам;
- верхний край экрана следует располагать на уровне глаз или чуть ниже;
- оптимальное расстояние от глаз до экрана 600-700 мм, но не ближе 500 мм;
- высота клавиатуры должна быть отрегулирована так, чтобы кисти рук держались прямо (возможно применение подставок для кистей рук);
- с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления необходимо, чтобы рабочий стул (кресло) позволял изменять позу, был подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сидения и спинки от переднего сидения;
- кабели компьютера должны располагаться так, чтобы их нельзя было повредить неосторожным движением;
- для предотвращения образования и защиты от статического электричества, в помещении, где установлен компьютер, необходимо применять нейтрализаторы и увлажнители. Должна быть эффективная вентиляция и поддерживаться относительная влажность воздуха на уровне 40-60% (можно разместить вблизи компьютера цветы или аквариум).

1.7. Невыполнение требований настоящей инструкции является нарушением производственной дисциплины. Виновные в этом несут ответственность в порядке, установленном действующим законодательством.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Подготовить рабочее место, убедиться в достаточной освещенности.

2.2. Убедиться в исправности компьютера, произведя его внешний осмотр. При осмотре обращать внимание на наличие и исправность предусмотренных защитных устройств токоведущих частей, исправность коммутационных устройств кнопок, клавиш, целостность изоляции питающего кабеля, вилок, розеток.

2.3. При выявлении неполадок сообщить об этом техническому персоналу и до их устранения к работе не приступать.

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. Питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств. После работы первым должен выключаться процессор.

3.3. Не оставлять компьютер включенным при уходе с рабочего места. При длительном перерыве в работе компьютер следует обесточить, отсоединив от сети.

3.4. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом техническому персоналу, до устранения неисправностей компьютер не включать.

3.5. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за пультом компьютера с другой работой.

3.6. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами (если она используется) необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

3.7. Для снижения нервно-эмоционального напряжения зрительного переутомления работникам, в случаях когда характер работы требует постоянного взаимодействия с персональным компьютером (набор текста, вводных и т.д.), устанавливаются перерывы через каждые 45-60 минут работы. Время непрерывной работы с персональным компьютером не должно превышать один час. Во время регламентированных перерывов с целью профилактики развития переутомления следует выполнять комплексы упражнений (приложение 7-10 к СанПин 2.2.2./2.4.1340-03).

3.8. Работающим с персональными компьютерами запрещается:

- производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;
- снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств;
- производить ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки;

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении аварийной ситуации на рабочем месте, работающий с персональным компьютером обязан работу прекратить, отключить электроэнергию, сообщить техническому персоналу и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

4.2. В случае возникновения пожара - отключить компьютер от электросети, вызвать пожарную охрану по телефону 101;112 и приступить

**4.3. При наличии травмированных:**

- устранить воздействие повреждающих факторов, угрожающих здоровью и жизни пострадавших (освободить от действия электрического тока, погасить горящую одежду и т.д.);
- оказать первую помощь;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача, либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- сохранить, по возможности, обстановку на месте происшествия;
- сообщить о случившемся директору колледжа.

**5. Требования безопасности по окончанию работы**

5.1. По окончании работы пользователь персонального компьютера обязан соблюдать следующую последовательность выключения вычислительной техники:

- \*произвести закрытие всех активных задач;
- \*убедиться, что в дисководах нет дискет;
- \*выключить питание системного блока (процессора);
- \*выключить питание всех периферийных устройств;
- \*отключить блок питания.

По окончании работ пользователь персонального компьютера обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место.

Инструкцию разработал  
инженер по охране труда

 В.С.Ковалёв

Согласовано:

Зам.директора по АХЧ

 А.А.Барков