

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового коллектива

_____ Е.В.Епифанов

«___» _____ 20 ____ г.

Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»

_____ Н.Г. Арсеньева

«___» _____ 20 ____ г.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах (ПЭВМ) ИОТ № 17-16

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе с ПЭВМ допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, специальную подготовку, инструктаж и проверку знаний по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению работ на ПЭВМ не допускаются.

1.2. Пользователь ПЭВМ должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе с ПЭВМ возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- ионизирующие и неионизирующие излучения видеотерминалов;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой крышкой видеотерминала;
- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе видеотерминала, нечетком изображении на экране.

1.4. При работе с ПЭВМ необходимо использовать защитные экраны.

1.5. Помещение с ПЭВМ должно быть оснащено аптечкой первой помощи, системой кондиционирования воздуха или вытяжной вентиляцией.

1.6. Пользователи ПЭВМ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации учреждения. При неисправном оборудовании прекратить работу и сообщить администрации учреждения.

1.8. В процессе работы пользователи ПЭВМ соблюдения правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение правил охраны труда несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

1.10. Запрещается появление на рабочем месте в состоянии алкогольного, наркотического опьянения.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение с ПЭВМ.

2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования.

2.3. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкость изображения на

экранах.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе с ПЭВМ значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3. Тетрадь для записей располагается на подставке с наклоном 12-15 град на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4. При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

3.5. Суммарное время непосредственной работы на ПЭВМ в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.6. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора следует выполнять комплексы упражнений для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала выключить его, сообщить об этом администрации учреждения. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений следует ограничить время работы с ПЭВМ, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное заведение.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить ПЭВМ, очистить их экраны от пыли.

5.2. Тщательно проветрить помещение с ПЭВМ.

РАЗРАБОТАЛ

Заместитель директора по АХР

О.В.Трофимова

С инструкцией ознакомлен (а): _____

(дата, подпись)
