Муниципальное казенное учреждение культуры

 «Опольевский культурно-досуговый центр»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТОна собрании трудового коллективаМКУК «Опольевский КДЦ»Протокол №\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |  | УТВЕРЖДАЮ Директор МКУК «Опольевский КДЦ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Семенова Ю.А.Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.  |

Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ 002-2020

Настоящая инструкция разработана на основе «ТОИ Р-45-084-01 Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере» (утв. Приказом Минкомсвязи РФ от 02.07.2001 № 162), с учетом ст. 212 Трудового кодекса РФ и предназначена для работников МКУК «Опольевский КДЦ» при выполнении ими работ с использованием персонального компьютера.

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам работы, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.2. При эксплуатации ПК на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень статического электричества;

- пониженная ионизация воздуха;

- статические физические перегрузки;

- перенапряжение зрительных анализаторов (глаз).

1.3. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;

- содержать в чистоте рабочее место;

- следовать правилам внутреннего трудового распорядка, соблюдать режим труда и отдыха;

- соблюдать меры пожарной безопасности;

- соблюдать требования охраны труда;

- 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;

- проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда;

-уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях;

- уметь применять первичные средства пожаротушения.

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

1.5. Оконные проемы в помещениях, где используются ПК, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей и др.

1.6. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 750 мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно - поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья.

1.7. При [несчастном случае](https://pandia.ru/text/category/neschastnij_sluchaj/) следует немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю; при неисправности оборудования — прекратить работу и сообщить
непосредственному руководителю.

1.8. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

1.9. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным  Трудовым кодексом РФ.

**2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов, заломов и перегибов.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и периферийного оборудования (принтера, сканера и т. д.).

2.6. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, монитора (экран должен быть расположен так, чтобы угол между направлением при взгляде прямо вперед и направлением на центр экрана составлял 10–15° (монитор ниже), угла наклона экрана (отсутствие бликов), положение клавиатуры, положение «мыши», при необходимости произвести регулировку рабочего кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

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

3.1. Пользователь ПК во время работы обязан:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место;

- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;

- соблюдать установленные режимом рабочего времени, регламентированные перерывы в работе (во время перерывов рекомендуется выполнять упражнения для глаз, шеи, рук, ног и спины);

- соблюдать расстояние от глаз до экрана видеомонитора в пределах 60–80 см, но не ближе 50 см.

3.2. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

- работать на ПК при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.3. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2­х часов.

3.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно­эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений (Приложение ).

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

4.1. При возникновении аварийной ситуации необходимо доложить о случившемся непосредственному руководителю.

4.2. В случае сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения выключить ПК, сообщить непосредственному руководителю и лицу, ответственному за исправное содержание технических средств.

4.3. В случае возникновения нарушений в работе ПК, периферийных устройств, появлении запаха гари (горелой изоляции) прекратить работу, выключить системный блок, монитор, вынуть штепсельную вилку из розетки, сообщить об этом непосредственному руководителю и лицу, ответственному за исправное содержание технических средств.

4.4. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети электрооборудование.

4.5. Не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей ПК или устранения аварийной ситуации.

4.6. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112, - прекратить работу, выключить системный блок, монитор, вынуть штепсельную вилку из розетки, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации.

4.7. При несчастных случаях на производстве с другими работниками (посетителями) оказать пострадавшему первую помощь, помочь доставить его в ближайшее медицинское учреждение, при необходимости вызвать медицинских работников на место происшествия.

4.8. Немедленно сообщить непосредственному руководителю о происшедшем с ним или по его вине несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников (посетителей) учреждения или сторонней организации, свидетелем которого работник был.

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

5.1. Выключить ПК (системный блок, монитор), сетевой фильтр.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Сообщить непосредственному руководителю о нарушениях, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

5.4. Вымыть руки с мылом.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере

**Комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1
1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2
1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Комплексы упражнений общего воздействия**

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

Вариант 1
1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2
1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

**Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. "Раздражение" вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Вариант 1
1. Исходное положение - основная стойка. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2- встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - 2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3 - 4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный

Вариант 2
1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.
3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

**Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение.

Вариант 1
1. Исходное положение - основная стойка. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4- 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Вариант 2
1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Инструкцию разработал: Семенова Ю.А.

С инструкцией по охране труда при работе на персональном компьютере

ИОТ 002-2020 ознакомлен(а)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Должность | Датаознакомления | Подпись/расшифровка |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |