

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Сибирский федеральный университет»**

**Лесосибирский педагогический институт-**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
**«Сибирский федеральный университет»**  
(ЛПИ – филиал СФУ)

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**для операторов и пользователей персональных  
электронно-вычислительных машин (ПЭВМ)  
и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и  
видео дисплейных терминалов (ВДТ)**

**№ 4**

**Лесосибирск  
2012**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
**«Сибирский федеральный университет»**  
Лесосибирский педагогический институт -  
филиал федерального государственного автономного  
образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
**«Сибирский федеральный университет»**  
(ЛПИ – филиал СФУ)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ЦПОР

« 03 » 2012 г.  
Перевичина  
личная подпись  
организация работников  
Лесосибирского  
педагогического  
института-  
филиала СФУ

В.П. Карпова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

« 03 » 2012 г.  
личная подпись

Л.Н. Храмова

2012 г.

## ИНСТРУКЦИЯ по охране труда

для операторов и пользователей персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) и работников, занятых эксплуатацией ПЭВМ и видеодисплейных терминалов (ВДТ)

№ 4

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. К работе оператором, программистом, инженером, техником, пользователем ПЭВМ допускаются лица, обученные по профессии, прошедшие обязательный при приеме на работу и ежегодные медицинские освидетельствования на предмет пригодности для работы на ПЭВМ, получившие вводный и инструктаж на рабочем месте, усвоившие безопасные приемы и методы выполнения работ.

1.2. Работающие с ПЭВМ должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, на рабочем месте не курить и не принимать пищу.

1.3. Во время работы пользователи ПЭВМ должны проходить:

- а) обучение и аттестацию по охране труда 1 раз в 5 лет;
- б) медосмотр 1 раз в год;
- в) инструктаж по охране труда 1 раз в 6 месяцев.

1.4. На основании требований п.13.2. Санитарных правил и норм "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы" СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 года. Зарегистрировано в Минюсте РФ 10 июня 2003 г. № 4673. "Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них организуется время работы с ПЭВМ (не более 3-х часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных настоящими Санитарными правилами".

1.5. В процессе труда на оператора ПЭВМ оказывают действие следующие вредные производственные факторы:

#### физические:

повышенные уровни электромагнитного излучения;

повышенные уровни рентгеновского излучения;  
повышенные уровни ультрафиолетового излучения;  
повышенный уровень инфракрасного излучения;  
повышенный уровень статического электричества;  
повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;  
повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;  
пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;  
пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;  
пониженная или повышенная подвижность воздуха рабочей зоны;  
повышенный уровень шума;  
повышенный или пониженный уровень освещенности;  
повышенный уровень прямой блескости;  
повышенный уровень отраженной блескости;  
повышенный уровень ослепленности;  
неравномерность распределения яркости в поле зрения;  
повышенная яркость светового изображения;  
повышенный уровень пульсации светового потока;  
повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

**психофизиологические:**

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полихлорированных бифенилов;

психофизиологические:

напряжение зрения;

напряжение внимания;

интеллектуальные нагрузки;

эмоциональные нагрузки;

длительные статические нагрузки;

монотонность труда;

большой объем информации обрабатываемой в единицу времени;

**биологические:**

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

1.6. Работающий на ПВЭМ должен быть обеспечен халатом х/б с антистатической пропиткой.

1.7. Во время работы соблюдать правила ПБ, не оставлять электроприборы включенными в сеть без присмотра, уметь пользоваться огнетушителями ОУ-2, ОП-2, ОВП-10, уходя из помещения проверить, закрыты ли краны с водой, выключить освещение, помещение закрыть на замок.

1.8. При заболевании или получении травмы прекратить работу, сообщить об этом руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости позвонить 03.

1.9. Соблюдать режим труда и отдыха: при вводе данных, редактировании программ, чтении информации с экрана непрерывная продолжительность работы с видеотерминалом не должна составлять более двух часов, через каждый час работы перерыв: 10-15 мин.

1.10. Для снижения напряженности труда работнику необходимо равномерно распределять нагрузку и рационально чередовать характер деятельности, прием и выдачу результатов при работе с ПЭВМ.

1.11. За невыполнение требований инструкции по охране труда виновные несут

ответственность в соответствии с действующим законодательством.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, ПЭВМ и при наличии посторонних предметов убрать их.

2.2. При осмотре ПЭВМ и при подготовке ее к работе проверить целостность изоляции шнура питания, вилки, розетки, самой ПЭВМ, чтобы она была размещена в местах, удаленных от прямого солнечного света, источников тепла и влаги, пыли.

2.3. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в достаточной освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока.

2.4. Проверить правильность подключения оборудования в электросеть.

2.5. Убедиться в наличии защитного заземления и подключения экранного проводника к корпусу процессора (системного блока).

2.6. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, подпитра, положения оборудования, угла наклона экрана, положение клавиатуры и, 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.

2.8. Оператору запрещается приступать к работе при:

- а) отключенном заземляющем проводнике защитного фильтра;
- б) отсутствии защитного заземления устройств ПЭВМ;
- в) обнаружении неисправности оборудования.

2.9. Шнур электропитания ПЭВМ разместить там, где исключена возможность наступать на него при хождении людей.

2.10. Включение ПЭВМ в сеть осуществлять через розетку “евростандарт”, которая имеет один контакт для заземления ПЭВМ.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. При включении компьютера оператор обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- а) включить устройство бесперебойного питания;
- б) включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- в) включить системный блок (процессор).

3.2. Оператор во время работы обязан:

а) выполнять только ту работу, которая ему была поручена и, по которой он был проинструктирован;

б) в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;

в) держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;

г) отключать питание только в том случае, если оператор во время перерыва в работе на компьютере вынужден находиться в непосредственной близости от видеотерминала (менее 2 м), в противном случае питание разрешается не отключать;

д) выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха, выполнять в физкультурных паузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног;

е) при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;

ж) соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см;

з) соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники: внешнее устройст-

во “мышь” применять только при наличии специального коврика, при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи.

3.6. Оператору во время работы запрещается:

- а) касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- б) прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- в) переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- г) загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- д) допускать захламленность рабочего места бумагой;
- е) производить частые переключения питания;
- ж) допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- з) включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- и) производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- к) превышать величину количества обрабатываемых символов свыше 30 тыс. за 4 часа работы.

3.7. Вид и категория трудовой деятельности при работе с ПЭВМ:

- а) группа А - работа по считыванию информации с экрана ПЭВМ с предварительным запросом;
- б) группа Б - работа по вводу информации;
- в) группа В - творческая работа в режиме диалога с ПЭВМ.

Таблица 1

Категория работы с ВДТ или ПЭВМ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ВДТ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	Группа А, количество знаков	Группа Б, количество знаков	Группа В, час	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I.	до 20 000	до 15 000	до 2,0	30	0
II	до 40 000	до 30 000	до 4,0	50	50
III	до 60 000	до 40 000	до 6,0	70	120

3.8. При сбое в работе с ПЭВМ, возникновении необычного запаха, искрении - отключить ПЭВМ от сети и поставить об этом в известность администрацию.

3.9. Ремонтные работы при неисправности с ПЭВМ осуществлять только специалисту по техническому обслуживанию.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении пожара:

- а) немедленно сообщить об этом в пожарную охрану, телефон 01;
- б) обесточить электрооборудование и вентиляцию (если имеется);
- в) приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения;
- г) если есть люди в местах загорания, приступить к их эвакуации;
- д) вызвать администрацию к месту пожара;

е) при необходимости вызвать скорую помощь, телефон 03.

4.2. В случае аварии отопительной системы или системы теплоснабжения:

а) сообщить администрации, а при ее отсутствии вызвать слесарей сантехников с технического участка, обслуживающих это здание.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Привести в порядок рабочее место.

5.2. Убрать инструмент и детали в рабочий шкаф.

5.3. Проверить, выключены ли электроприборы (ПЭВМ). Отсоединить все кабели питания от розеток.

5.4. Снять и повесить халат в шкаф, вымыть с мылом лицо и руки.

Зам. директора по АХР и развитию  
(Разработчик)



А.С. Левшунов

СОГЛАСОВАНО:

Ведущий инженер по охране труда  
и технике безопасности ХО



В.Р.Карташов