

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Белогривская средняя общеобразовательная школа»
Большеуковского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 01
От 15.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Белогривская СОШ»
С.В.Архипова
Приказ № 195 от 15.08.2023г.

Инструкция по охране труда при работе на компьютере

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе на компьютере допускаются лица, прошедшие инструктажи по охране труда, обучение и проверку знаний требований охраны труда и пожарной безопасности, не имеющие противопоказаний к работе на компьютере по состоянию здоровья.

1.2. При работе на компьютере работник обязан соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка МБОУ «Белогривская СОШ», соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха при выполнении трудовой функции в соответствии с правилами трудового распорядка, условиями трудового договора.

1.3. При работе на компьютере на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- 1.3.1. Повышенный уровень электромагнитных излучений.
- 1.3.2. Повышенный уровень статического электричества.
- 1.3.3. Пониженная ионизация воздуха.
- 1.3.4. Статические физические перегрузки.
- 1.3.5. Перенапряжение зрительных анализаторов.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами специальной оценки условий труда.

Перечень профессиональных рисков и опасностей:

1. Нарушение остроты зрения при недостаточной освещенности рабочего места, при длительной работе с компьютером.
2. Поражение электрическим током при прикосновении к токоведущим частям электрооборудования и электроприборов (персональные компьютеры, электронные средства обучения), кабелям питания с нарушенной изоляцией (при включении или выключении электроприборов и (или) освещения в помещении).
3. Поражение электрическим током при отсутствии заземления.
4. Перенапряжение органов зрения.
5. Статические нагрузки при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке.

1.4. В случае травмирования или неисправности оборудования или приспособлений работник должен уведомить непосредственного директора любым доступным способом в ближайшее время.

1.5. В целях соблюдения правил личной гигиены работник обязан:

- 1.5.1. Оставлять верхнюю одежду, обувь, головной убор, личные вещи в специально предназначенных для этого местах.
- 1.5.2. Тщательно мыть руки и насухо вытирать их после соприкосновения с загрязненными предметами, перед началом работы, после посещения туалета, перед приемом пищи.
- 1.5.3. Не допускать приема пищи в учебном кабинете и подсобных помещениях.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Порядок подготовки рабочего места:

- 2.1.1. Убедиться в исправном состоянии компьютера, проверить правильность подключения к электросети.
- 2.1.2. Проверить наличие аптечки первой помощи.
- 2.1.3. Убрать со стола все предметы, которые могут помешать работе.
- 2.1.4. Проконтролировать правильность оборудования рабочего места (установку стола, стула). При необходимости произвести необходимые изменения в целях исключения неудобных поз и длительного напряжения тела.
- 2.1.5. Проверить достаточность освещенности рабочего места, убедиться в отсутствии бликов на экране. При недостаточной освещенности необходимо организовать местное освещение. Светильники расположить так, чтобы при работе источник света не слепил глаза как самому работающему, так и окружающим.

2.2. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента:

- 2.2.1. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания оборудования.
- 2.2.2. Включить компьютер.
- 2.2.3. Убедиться в исправном состоянии компьютера: отсутствии посторонних звуков и запахов при работе, искажения изображения или нарушения цветопередачи.

2.3. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках работник обязан сообщить директору и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе на компьютере работник обязан применять следующие способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, приспособлений и инструментов:

- 3.1.1. Не прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании.
- 3.1.2. Не переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.
- 3.1.3. Не допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств.
- 3.1.4. Использовать компьютеры только в исправном состоянии, соблюдая правила Безопасности и технические руководства по эксплуатации.
- 3.1.5. Не прикасаться к оголенным электропроводам и не выполнять какие-либо ремонтно-восстановительные работы самостоятельно.
- 3.1.6. Не отключать оборудование от электросети и не выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Работник обязан следовать указаниям по безопасному содержанию рабочего места:

3.2.1. Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.2.2. При недостаточной освещенности рабочего места для дополнительного его освещения пользоваться настольной лампой.

3.3. Работник обязан предпринимать действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций:

3.3.1. Пользоваться при работе исправной электроаппаратурой.

3.3.2. Соблюдать меры безопасности от поражения электрическим током: не подключать к электросети и не отключать от нее приборы мокрыми и влажными руками, не оставлять включенные в электросеть приборы без присмотра.

3.3.3. Не находиться за компьютером непрерывно дольше 2 часов.

3.3.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития утомления выполнять комплексы упражнений.

3.3.5. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие:

4.1.1. Пожар, возгорание, задымление вследствие неисправности в работе электроприборов, оборудования, проводки.

4.1.2. Неисправности мебели и приспособлений вследствие износа, порчи.

4.2. Процесс извещения директора о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае:

4.2.1. Незамедлительно сообщить о ситуации своему непосредственному руководителю любым доступным способом.

4.2.2. В ближайшее время сообщить о ситуации директору устно или письменно.

4.2.3. Для расследования несчастного случая сохранить обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были во время происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии.

4.3. Действия при возникновении аварий и аварийных ситуаций:

4.3.1. При возникновении пожара немедленно эвакуировать детей из здания, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.3.2. При возникновении неисправности в работе электроприборов, оборудования (посторонний шум, искрение, запах гари), при обнаружении оголенных электропроводов, неисправных выключателей, штепсельных розеток, других возможных опасностей предупредить окружающих, немедленно отключить электрический прибор от электросети и сообщить о данной ситуации директору, а при отсутствии — иному должностному лицу организации. Работу можно продолжать только после устранения указанных обстоятельств.

4.3.3. При временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети средства оргтехники и прочее электрооборудование.

4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья:

4.4.1. При получении обучающимся травмы оказать пострадавшему первую помощь самостоятельно, при необходимости вызвать скорую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом директору, родителям (законным представителям) обучающегося.

4.4.2. При несчастных случаях с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь, сообщить о случившемся директору.

4.4.3. При любом несчастном случае, предаварийной ситуации и ухудшении состояния своего здоровья работник должен прекратить работу и известить о происшествии непосредственного директора любым доступным способом.

2. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы работник обязан:

5.1.1. Отключить питание компьютера.

5.1.2. Привести в порядок рабочее место.

5.1.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.1.4. Проверить электрооборудование и электропроводку на наличие травмоопасных и пожароопасных факторов.

5.1.5. Проветрить помещение, закрыть окна и фрамуги, выключить свет и закрыть кабинет.