



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный
университет»
(ОГУ)

ИНСТРУКЦИЯ

ИОТ-Р - № 357-2016
г. Оренбург

По охране труда при работе на персональном
компьютере (ноутбуке)


УТВЕРЖДАЮ

Проректор по административно-
хозяйственной работе и капитальному
строительству

«29»  П.Я. Обидченко
2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников

«29»  Т.Д. Юдина
2016 г.

1 Общие требования охраны труда

1.1 Персональный компьютер (ноутбук) (далее - ПК) - электронно-вычислительная машина, имеющая эксплуатационные характеристики бытового прибора и универсальные функциональные возможности (настольный компьютер, ноутбук).

К работе на ПК допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж и первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда, обучение безопасным методам и приемам труда, проверку знаний требований охраны труда, имеющие соответствующую группу по электробезопасности.

Работник, использующий в своей деятельности ПК (далее - Пользователь ПК), должен проходить повторный инструктаж не реже одного раза в полугодие, целевой инструктаж по охране труда при выполнении разовых работ, не связанных с прямыми должностными обязанностями (например - перенос ПК на другое рабочее место; подключение ПК к новым источникам питания и др.).

1.2 На Пользователя ПК возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных производственных факторов:

1.2.1 Физические факторы:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека.

1.2.2 Психофизиологические факторы:

- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени.

1.3 Организация рабочего места Пользователя ПК:

1.3.1 Помещения должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.3.2 Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее 4,5 м².

1.3.3 В помещениях в случаях преимущественной работы с документами допускается применение системы комбинированного освещения.

1.3.4 Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк.

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

1.4 Пользователь ПК должен:

1.4.1 Соблюдать правила внутреннего распорядка университета, режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности и вида деятельности, требования и правила охраны труда и пожарной безопасности, требования и предписания знаков безопасности, санитарно-гигиенические нормативы и правила.

1.4.2 Извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, санитарно-эпидемиологическому благополучию населения, работникам и обучающимся университета, о каждом несчастном случае, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.

1.4.3 Уметь оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

1.4.4 Знать местонахождение аптечки для оказания первой помощи работникам, средств пожаротушения.

1.5 Требования настоящей инструкции являются обязательными. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, несут ответственность в соответствии с законодательством РФ и при необходимости проходят внеочередную проверку знаний норм и правил охраны труда.

2 Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы Пользователь ПК должен:

2.1 Внешним осмотром проверить исправность соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания, системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ПК.

2.2 Проверить правильность подключения оборудования в электросеть.

2.3 Убедиться в наличии заземления.

2.4 Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока.

2.5 Проверить расположение стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатуры и, при необходимости, произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера.

2.6 Пользователю ПК запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;
- отсутствии защитного заземления устройств ПК;
- отсутствии углекислотного или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи.

2.7 При выявлении неисправности Пользователь ПК должен доложить о ней своему непосредственному руководителю и не приступать к работе до устранения неисправности.

3 Требования охраны труда во время работы

3.1 Во время работы Пользователь ПК обязан:

- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств ПК;
- соблюдать инструкцию эксплуатации ПК;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе * и выполнять в физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног (Приложение № 1).

3.2 Во время работы Пользователю ПК запрещается:

- касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха и др. устройств ПК;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств ПК при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств ПК бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой в целях недопущения накопления органической пыли;
- производить отключение питания ПК во время выполнения программ;
- допускать попадание влаги на поверхность;
- включать сильно охлажденные (принесенные с улицы в зимнее время) ПК;
- самостоятельно производить вскрытие и ремонт устройств ПК.

4 Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 В случае возникновения аварийной ситуации или чрезвычайной ситуации, опасности для здоровья Пользователю ПК необходимо покинуть опасную зону и сообщить об опасности непосредственному руководителю (руководителю структурного подразделения) и вызвать по телефону соответствующую службу.

4.2 Пользователь ПК, при обнаружении пожара или загорания, обязан:

- немедленно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону ГТС по номерам «01» (в сообщении указать адрес объекта, этажность здания, что горит, сведения о наличии людей, свою фамилию);
- сообщить о пожаре на пожарный пост по телефону прямой связи, или 10-72;
- сообщить о пожаре оперативному дежурному по университету по телефону 77-44-34 или 11-00;
- поставить в известность непосредственного руководителя;
- приступить к эвакуации людей и материальных ценностей;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения (огнетушитель, копа, песок);
- организовать встречу вызванного пожарного подразделения.

Пользователь ПК должен соблюдать следующие правила:

- при применении огнетушителя необходимо: сорвать пломбу, выдернуть чеку, нажать на рычаг, направить струю в основание пламени;
- запрещено тушить водой оборудование, находящееся под напряжением;
- горящую электропроводку, находящуюся под напряжением, следует тушить углекислотными огнетушителями.

4.3 При получении информации об эвакуации Пользователь ПК должен:

- быстро одеться, собрать личные вещи (документы, деньги);
- отключить электричество, воду;
- помещение покинуть организованно, не допуская паники;

- выйти из здания через ближайший выход согласно плану эвакуации и доложить своему непосредственному руководителю о своем прибытии на место сбора;

- возвращаться в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

4.4 При обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством Пользователь ПК должен:

- немедленно сообщить о находке непосредственному руководителю;

- зафиксировать время обнаружения;

- не трогать, не вскрывать и не передвигать находку, отойти на максимальное расстояние;

- дождаться прибытия оперативно-следственной группы.

4.5 После получения сообщения об угрозе санитарно-эпидемиологическому благополучию населению (очаге инфекционного заболевания) Пользователь ПК должен немедленно сообщить об угрозе:

- непосредственному руководителю;

- оперативному дежурному по университету (далее - ДДС ОГУ) по адресу пр. Победы, 13, ауд. 170217, тел. 77-44-34; 77-67-70 или телефону внутренней связи 11-00; 10-06 с регистрацией в журнале несения службы ДДС ОГУ;

- в службу охраны труда ОГУ по адресу пр. Победы, 13 ауд. 170121, тел. 37-54-01; внутренний телефон 10-21; 11-38.

4.6 Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании Пользователь ПК должен оказать первую доврачебную медицинскую помощь и, при необходимости, организовать его доставку в учреждение здравоохранения.

4.7 Действие Пользователя ПК должен по оказанию первой доврачебной медицинской помощи при травмах:

4.7.1 Механические травмы

При получении механической травмы необходимо остановить кровотечение. При венозном кровотечении наложить давящую повязку в область ранения, придать пострадавшей части тела возвышенное положение. При артериальном кровотечении – наложить жгут, закрутку или резко согнуть конечность в суставе с фиксацией ее в таком положении.

При наложении жгута (закрутки) под него обязательно следует положить записку с указанием времени его наложения. Жгут можно наложить не более чем на один час.

При переломах, вывихах необходимо наложить на поврежденную часть тела шину (стандартную или изготовленную из подручных средств – доски, рейки) и с помощью бинта зафиксировать ее так, чтобы обеспечить неподвижность поврежденного участка тела. При открытых переломах необходимо до наложения шины перевязать рану. Шину располагают так, чтобы она не лежала поверх раны и не давила на выступающую кость.

При растяжении связок необходимо наложить на место растяжения давящую повязку и холодный компресс.

4.7.2 Электротравмы

При поражении электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока (отключить электроустановку, которой касается пострадавший, с помощью выключателя, рубильника или другого отключающего аппарата, а также путем снятия предохранителей, разъема штепсельного соединения). При отделении пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается, оказывающий помощь не должен прикасаться к пострадавшему без применения надлежащих мер предосторожности.

Если электрический ток проходит в землю через пострадавшего, который сжимает в руке провод, находящийся под напряжением, то прервать действие электрического тока можно следующим образом:

- отделить пострадавшего от земли (подсунуть под него сухую доску или оттянуть ноги от земли веревкой или одеждой);

- перерубить провод острым предметом с изолирующей ручкой;

- сделать разрыв, применяя инструмент с изолирующими рукоятками (кусачки, пассатижи). В тех случаях, когда пострадавший от поражения электрическим током не дышит или дышит редко, судорожно, необходимо проводить искусственное дыхание. В случае отсутствия дыхания и пульса надо немедленно применить искусственное дыхание и массаж сердца. Искусственное дыхание и массаж сердца делаются до тех пор, пока не восстановится естественное дыхание пострадавшего или до прибытия врача.

После того как пострадавший придет в сознание, необходимо при наличии у него электрического ожога на место электрического ожога наложить стерильную повязку.

5 Требования охраны труда по окончании работы

5.1 По окончании работы Пользователь ПК обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место.

5.2 Сообщить своему непосредственному руководителю обо всех неисправностях, замеченных во время работы, и мерах, принятых к их устранению.

Разработал:

Директор центра информационных технологий

Ю.А. Кудинов

Согласовано:

Руководитель службы охраны труда

А.С. Воротынцева

Начальник юридического отдела

Н.Н. Гусева

Комплекс упражнений для глаз

Упражнение 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 2 раза.

Упражнение 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

Упражнение 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.

Упражнение 5

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1-4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6

Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Упражнение 7

При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо, вправо – прямо, влево – прямо. Прodelать движение на диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.

Комплекс упражнений для снятия общего утомления

Упражнение 1

Исходное положение – стоя, ноги врозь. По счету 1 – руки к плечам; 2 – руки поднять вверх, прогнуться; 3 – руки через стороны опустить вниз; 4 – прийти в исходное положение. На счете 1-2 – вдох, на счете 3-4 – выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1-2 – два рывка согнутыми руками назад; по счету 3-4 – два рывка назад прямыми руками; 5-6 – руки опустить. На счет 1-2 – выдох, 3-4 – вдох, 5-6 – выдох. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 3

Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки вверх. По счету 1 – не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 – прийти в исходное положение, по счету 3 – повернуть туловище влево, по счету 4 – вернуться в исходное положение. На счет 1 – вдох, на счет 2 – выдох, на счет 3 – вдох, на счет 4 – выдох. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 4

Исходное положение – стоя, руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1-2 – руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 – резко опустить руки вниз, по счету 4 – прийти в исходное положение. На счет 1-2 – вдох, на счет 3-4 – выдох. Повторить 3 раза.