



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

ИНСТРУКЦИЯ
ИОТ-Р № 513-2021
г. Оренбург

по охране труда при работе
на персональном компьютере (ноутбуке)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по экономике и
стратегическому развитию

К.Г. Прокофьев

« 02 » 04 20 21

М.П.

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации работников

Т.Д. Юдина

« 02 » 04 20 21

М.П.

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).

1.2 К работе на ПК допускаются работники в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда, обучение и проверку знаний требований охраны труда и по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастном случае.

1.3 На рабочем месте работник при работе с ПК должен проходить:

- повторный инструктаж по охране труда не реже одного раза в полугодие (в марте, октябре); внеплановый инструктаж по охране труда при изменении условий и организаций труда, при нарушениях инструкций по охране труда, перерывах в работе более чем на 60 календарных дней;

- целевой инструктаж по охране труда при выполнении разовых работ, не связанных с прямыми должностными обязанностям;

- обучение и проверку знаний по соответствующей группе электробезопасности ежегодно.

1.4 На работника при работе на ПК возможно воздействие следующих вредных и (или) опасных производственных факторов:

1.4.1 Факторы, обладающие свойствами физического воздействия на организм человека:

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

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

1.5 При воздействии на работника вредных и (или) опасных производственных факторов возникают опасности и профессиональные риски, представляющие угрозу жизни и здоровью работника:

1.5.1 Электрические опасности:

- опасность поражения током вследствие прямого контакта с токоведущими частями из-за касания незащищенными частями тела деталей, находящихся под напряжением;

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)

1.5.2 Опасности, связанные с воздействием световой среды:

- опасность перенапряжения зрительного анализатора.

1.5.3 Опасности, связанные с организационными недостатками:

- опасность, связанная с отсутствием информации (схемы, знаков, разметки) о направлении эвакуации в случае возникновения аварии.

1.6 Для защиты от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов при работе на ПК необходимо соблюдать технические и организационные мероприятия согласно разделам 2, 3 настоящей инструкции.

1.7 Запрещается распивать спиртные напитки, употреблять психотропные, токсические или наркотические вещества, на рабочем месте или в рабочее время, а также появляться и находиться на рабочем месте и на территории университета в болезненном состоянии, а также в состоянии опьянения, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсичных веществ, с остаточными явлениями опьянения.

1.8 Работник обязан:

1.8.1 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.

1.8.2 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.

1.8.3 Уметь оказывать первую помощь пострадавшему при несчастных случаях на производстве.

1.8.4 Знать местонахождение аптечки для оказания первой помощи пострадавшим при несчастном случае на производстве, огнетушителя.

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

2 Требования охраны труда перед началом работы

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 к электрической сети;

- расположение стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатуры и при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов ПК;

- наличие заземления;

- освещенность на рабочем месте, убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствия встречного светового потока;

2.4 Запрещается приступать к работе при:

- обнаружение неисправности оборудования;

- отсутствии защитного заземления устройств ПК;

- отсутствии углекислого или порошкового огнетушителя и аптечки первой помощи.

2.3 При выявлении неисправности сообщить руководителю и до их устранения к работе не приступать.

3 Требования охраны труда во время работы

3.1 Выполнять только порученную работу в соответствии с требованиями безопасности. Не отвлекаться и не отвлекать от работы других.

3.2 Не допускать к работе посторонних лиц.

3.3 Содержать рабочее место в чистоте, не допускать его загромождения.

3.4 При выполнении работ держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств ПК.

3.5 Соблюдать инструкцию эксплуатации ПК.

3.6 Мероприятия, снижающие воздействие вредных и (или) опасных производственных факторов, опасностей и профессиональных рисков:

3.6.1 Технические:

- необходимо следить за исправной работой ПК, целостностью изоляции подводящего электрокабеля;

- ПК должен быть снабжен гибким шнуром с исправной штепсельной вилкой. Конструкция штепсельных вилок должна исключать возможность сочленения их с розетками, рассчитанными на другое напряжение. Во избежание случаев электротравматизма запрещается выполнять любые работы, в том числе по обслуживанию ПК, находящегося под напряжением электрической сети;

- использовать для подключения ПК к электрической сети шнур питания, поставляемый в комплекте с оборудованием. Запрещается использовать для этой цели самодельные электрические шнуры.

3.6.2 Организационные:

Основными методами защиты от электромагнитного излучения являются:

- увеличение расстояния до источника излучения;

- сокращение времени пребывания работника в электромагнитном поле ПК.

- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления черных символов на белом фоне.

3.7 Соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять в физкультпаузах и физкультминутках рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища и ног согласно приложению № 1 к настоящей инструкции.

3.8 Во время работы Пользователю ПК запрещается:

- касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха и др.;

- 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;

- включать сильно охлажденные (принесенные с улицы в зимнее время) ПК;

- самостоятельно производить ремонт устройств ПК.

4 Требования охраны труда в аварийных и чрезвычайных ситуациях

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

4.2 При обнаружении неисправности в работе на ПК необходимо немедленно отключить его от электрической сети и сообщить руководителю работ. Запрещается включать ПК до устранения неисправности.

4.3 При обнаружении пожара немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону городской службы «01» или единому номеру оперативной службы «112» и оперативному дежурному по университету по телефону 774-434 или телефону внутренней связи 10-06:

- адрес объекта;

- место и причину возникновения пожара;

- есть ли угроза жизни людей;

- телефон для связи;

- свою фамилию и принять меры к тушению очага возгорания первичными средствами пожаротушения (огнетушитель, кошма, песок).

При применении огнетушителя необходимо: снять огнетушитель с держателя или вынуть из штатива, сорвать пломбу, выдернуть чеку, нажать на рычаг, направить струю в основание пламени.

Запрещается тушить водой, пенным огнетушителем оборудование, находящееся под напряжением.

Горящую электропроводку, находящуюся под напряжением, следует тушить углекислотным или порошковым огнетушителями.

4.4 После получения сообщения об угрозе санитарно-эпидемиологическому благополучию населения, в том числе работникам, обучающимся университета немедленно сообщить:

- непосредственному руководителю об угрозе санитарно-эпидемиологическому благополучию работников, обучающимся университета (очаге инфекционного заболевания);

- оперативному дежурному по университету (ДДС ОГУ) по адресу пр. Победы, 13, ауд. № 170710, тел. 774-434; внутренний телефон 10-06 с регистрацией в журнале несения службы ДДС ОГУ;

- в отдел охраны труда и пожарной безопасности ОГУ по адресу пр. Победы, 13, ауд. № 170125, тел. 372-588, внутренний телефон 10-54, 10-21.

- зарегистрировать информацию в журнале учета аварийных ситуаций структурного подразделения.

4.5 При получении информации об эвакуации:

- быстро одеться, собрать личные вещи (документы, деньги);
- отключить электричество, воду;
- покинуть помещение 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.

4.6 При обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством:

- немедленно сообщить о находке руководству;
- зафиксировать время обнаружения;
- не трогать, не вскрывать и не передвигать находку, отойти на максимальное расстояние;

- дождаться прибытия оперативно-следственной группы.

4.7 Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании оказать первую помощь и, при необходимости, организовать его доставку в учреждение здравоохранения.

4.8 Действия работника по оказанию первой помощи при несчастном случае на производстве.

Механические травмы

При получении механической травмы необходимо остановить кровотечение.

При **капиллярном кровотечении** – обработать место вокруг раны антисептическим средством, наложить давящую повязку.

При **венозном кровотечении** – наложить поверх одежды, выше места кровотечения и как можно ближе к месту ранения жгут или закрутку, под жгут или закрутку положить на бумаге запись о времени наложения жгута.

При **артериальном кровотечении** – прижать пальцами или кулаком артерию на протяжении выше раны, в ране или ниже раны, наложить кровоостанавливающий жгут или закрутку.

При наложении жгута (закрутки) под него обязательно следует положить записку с указанием времени его наложения. Срок нахождения жгута на конечности 30 минут, по истечении которого жгут следует ослабить на 10–15 минут, предварительно зажав сосуд, и снова затянуть, но не более чем на 20–30 минут.

При ранениях обработать место вокруг раны антисептическим средством, наложить тугую повязку.

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.

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, не прикасаясь к телу руками. При приближении к пострадавшему, необходимо передвигаться «гусиным шагом», то есть минимальными шажками, приставляя к носку одной ноги, пятку другой ноги, или прыжками на одной ноге;

- перерубить провод топором с сухой деревянной рукояткой или откинуть доской (палкой) провод от пострадавшего подальше;

- 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 скорой медицинской помощи.

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

В тех случаях, когда пострадавший от поражения электрическим током не дышит или дышит редко, судорожно, необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь по телефону городской телефонной службы «03» или единому номеру оперативной службы «112».

5 Требования охраны труда по окончании работы

5.1 Отключить ПК от электрической сети.

5.2 Сообщить непосредственному руководителю обо всех неполадках в процессе работы и мерах, принятых по их устранению.

5.4 Привести в порядок рабочее место.

Директор центра информационных технологий

Начальник отдела охраны труда и пожарной безопасности



Ю.А. Кудинов

Е.А. Гаврилова

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.