РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

«ЛЕНДЕРСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ»

АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНДЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ

**Р А С П О Р Я Ж Е Н И Е**

от 20 декабря 2015 г. п.Лендеры № 52

**Об утверждении инструкции по охране труда**

**при работе на персональных компьютерах**

**и множительной технике**

В соответствии с главой 10 Трудового кодекса Российской Федерации, Федеральным законом "Об основах охраны труда в Российской Федерации", администрация Лендерского сельского поселения распоряжается:

1.Утвердить инструкции по охране труда при работе на персональных компьютерах и множительной технике.

2. Специалисту 1 категории Ксенофонтовой В.Н. ознакомить с настоящим распоряжением всех муниципальных служащих под роспись.

3. Контроль за выполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Глава Лендерского сельского поселения Е.Н.Септарова

Приложение № 1

к распоряжению администрации Лендерского сельского поселения 30.12.2015 года № 52

**ИНСТРУКЦИЯ**

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРАХ**

**И МНОЖИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К самостоятельной работе с персональными компьютерами (далее - ПК) и множительной техникой допускаются лица, прошедшие в установленном порядке вводный инструктаж по охране труда, первичный инструктаж на рабочем месте. 1.2. Лица, работающие на ПК и множительной технике, в целях предупреждения у них профессионального заболевания должны проходить периодические медицинские осмотры, как правило, один раз в год. 1.3. Лица, работающие на ПК и множительной технике, обязаны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и должны знать, что особенности характера и режима труда могут приводить к изменению функционального состояния центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата рук (при работе с клавиатурой ПК). Нерациональное расположение элементов рабочего места вызывает необходимость поддержания вынужденной рабочей позы. Длительный дискомфорт в условиях ограниченной подвижности вызывает повышенное напряжение мышц и обуславливает развитие общего утомления и снижение работоспособности. При длительной работе за экраном монитора ПК могут отмечаться жалобы на болезненное ощущение в глазах, в области шеи, в пояснице, усталость, раздражительность, головные боли, нарушение сна, неудовлетворенность работой. 1.4. Для сведения к минимуму влияния опасных и вредных производственных факторов необходимо соблюдать требования к планировке и размещению рабочих мест при работе с ПК и множительной техникой (освещение, оформление интерьера, соблюдение установленных требований организации режима труда и отдыха). 1.5. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение регламентированных перерывов. При этом перерывы должны быть оптимальной длительности - слишком длительные перерывы ведут к изменению рабочей установки, расстройству динамического стереотипа. Основным перерывом является перерыв на обед. Кроме него, при восьмичасовом рабочем дне устанавливается два дополнительных регламентированных перерыва. При восьмичасовом рабочем дне с обеденным перерывом через 4 часа первый дополнительный перерыв необходимо делать через 2 часа после начала работы, а второй - за 2 часа до окончания работы продолжительностью 15 минут. Режим труда и отдыха при работе на ПК предусматривает непрерывную продолжительность работы с монитором и клавиатурой не более 4 часов при восьмичасовом рабочем дне, при этом через каждый час работы необходимо делать перерыв для отдыха на 5 - 10 минут, а через 2 часа работы - на 15 минут. Количество обрабатываемых символов не должно превышать 30 тысяч за 4 часа работы. С целью снижения или устранения нервно-психического, зрительного и мышечного напряжения, предупреждения переутомления во время регламентированных перерывов необходимо выполнять комплексы упражнений, рекомендованных СанПиН 2.2.2.542-96. Для уменьшения напряженности труда необходимо размеренно распределять нагрузку, рационально чередовать характер деятельности подготовка данных, работа непосредственно с монитором и клавиатурой, получение выходных данных и т.д. 1.6. В случае возникновения сбоев в работе ПК и множительной техники, других возможных нештатных ситуаций, могущих повлечь серьезные последствия, в первую очередь, для людей, а также в случае травматизма или ухудшения состояния работников необходимо немедленно сообщить своему непосредственному руководителю, а в его отсутствие - другому вышестоящему руководителю, оказать доврачебную помощь, одновременно (в случае необходимости) вызвать медицинскую службу. 1.7. Во избежание пожара соблюдать нормы и требования инструкций о мерах пожарной безопасности.

1.8. За нарушение требований настоящей инструкции, действующих норм и правил по безопасности и гигиене труда работник может быть привлечен к дисциплинарной ответственности в порядке, установленном законодательством о труде.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО МЕСТА**

2.1. В помещении для работы с ПК и множительной техникой должны быть обеспечены следующие параметры производственных факторов: температура воздуха в пределах 21 - 25 градусов Цельсия; влажность воздуха в пределах 40 - 60%; воздух не должен быть загрязнен пылью и микроорганизмами; освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным), величина освещенности на рабочем месте при работе на ПК в горизонтальной плоскости должны быть не ниже 750 люкс (для системы комбинированного освещения). Должна быть обеспечена равномерная освещенность, которая не должна создавать ослепляющих бликов на экранах, клавиатуре в направлении глаз. При недостаточности общего освещения необходимо пользоваться местным освещением. 2.2. Для уменьшения влажности воздуха и снижения воздействия электрических полей рекомендуется применять кондиционеры, увлажнители. 2.3. Рабочие места необходимо организовывать с учетом современных эргономических требований. Конструкция рабочей мебели (столов, кресел) должна предусматривать возможность индивидуальной регулировки соответственно росту работающего и создавать ему удобную позу. 2.4. Подключение всех устройств ПК и множительной техники к сети должно быть выполнено через трехполюсные вилки - розетки. 2.5. Монитор ПК должен быть установлен так, чтобы его экран имел следующее положение: угол падения взгляда работающего должен быть перпендикулярен плоскости экрана; расстояние от глаз до центра плоскости экрана в пределах от 40 до 80 см; верхняя кромка экрана по высоте должна быть на уровне глаз или немного ниже; на экран монитора и в глаза работающего не должны падать прямые естественные и искусственные световые потоки. 2.6. Для исключения бликов отражения на экранах мониторов ПК от светильников общего освещения необходимо применять антибликовые сетки, специальные фильтры для экранов, защитные козырьки или располагать мониторы соответствующим образом по отношению к направлениям световых потоков. 2.7. Клавиатура должна быть установлена так, чтобы работающему не приходилось тянуться к ней. Полезно применять для клавиатуры подставки, регулируемые по высоте и углу наклона. Наклон клавиатуры должен составлять 10 - 15 градусов. Клавиатура должна быть свободно перемещаемой. 2.8. Если при работе с монитором ПК необходимо часто смотреть на документы, следует подставку с документами установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

3.1. Подготовить рабочее место в соответствии с требованиями раздела 2. Убрать все посторонние предметы. Проходы к рабочим местам должны быть постоянно свободными для передвижения работающего. 3.2. Внешним осмотром определить исправность электрических сетей (шнуров, кабелей, вилок, розеток, выключателей). В случае обнаружения неисправностей включать ПК и множительную технику запрещается. При этом необходимо обратиться к техническому персоналу.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

4.1. Во время работы необходимо соблюдать трудовую дисциплину, выполнять только порученную работу и свои функциональные обязанности, быть внимательным и аккуратным, бережно относиться к оборудованию и вспомогательным принадлежностям и материалам,

поддерживать на рабочем месте чистоту и порядок.

4.2. При работе с текстовой информацией наиболее предпочтительным является использование черных знаков на светлом (белом) поле. 4.3. Во время работы необходимо соблюдать режим труда и отдыха в соответствии с требованиями раздела 1. 4.4. Запрещается класть какие-либо предметы: бумагу, документацию на ПК, множительную технику, вспомогательные устройства к ним, а также облокачиваться на них. 4.5. Во избежание травмирования электрическим током запрещается: производить самостоятельно какой-либо ремонт ПК и множительной техники; допускать посторонних лиц к работе на ПК и множительной технике; работать при снятых защитных кожухах; оставлять без присмотра включенное оборудование; отключать оборудование от электрической питающей сети путем выдергивания вилки сетевого шнура из розетки, держась за шнур.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

5.1. При обнаружении неисправности оборудования и возникновении возможной опасности работу следует прекратить и сообщить об этом непосредственному руководителю.

5.2. При возникновении аварийных ситуаций необходимо, по возможности, сохранить в ПК информацию, с которой работали, затем отключить ПК. 5.3. При возникновении пожара надо знать место расположения средств пожаротушения и уметь пользоваться ими. 5.4. При необходимости эвакуации оборудования первыми эвакуируются системный блок и архив на дисках, а затем другие составляющие части ПК. 5.5. При несчастном случае от действия электрического тока надо знать место расположения общего выключателя питающей сети переменного тока. Срочно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить руководителю и, при необходимости, вызвать медицинскую службу.

**6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

6.1. Вынуть из дисководов ПК диски и убрать их в контейнеры. 6.2. В установленном порядке отключить ПК и множительную технику от питающей сети. 6.3. Навести порядок на рабочем месте, выключить местное освещение (если оно применялось). 6.4. О всех замечаниях во время работы, сбоях в работе ПК и множительной техники сообщать техническому обслуживающему персоналу и руководителю.

С инструкцией ознакомлен:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

(подпись) (Ф.И.О.) (дата)