

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ НСО  
«Новосибирский педагогический  
колледж № 1 им. А.С. Макаренко»



Е.Н. Лищук  
Приказ № 7/с от «28» 01 2025 г.

Инструкция по охране труда для пользователей компьютерами

№ 3

Новосибирск, 2025

Настоящая инструкция по охране труда для пользователей компьютерами разработана в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты России от 29.10.2021г. №772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкции по охране труда, разрабатываемых работодателем», Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок, утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты от 15.12.2020г. №903н; Постановлении главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020г. № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», а также:

- изучения работ при работе на компьютерах;
- результатов специальной оценки условий труда;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных для работ на компьютерах.

Выполнение требований настоящей инструкции обязательны для всех работников при выполнении работ за компьютерами независимо от их квалификации и стажа работы.

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда при работе на персональной электронно-вычислительной машине (далее – ПЭВМ).

1.2. При работе на персональном компьютере необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

1.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица после прохождения вводного инструктажа по охране труда.

1.4. Работник, выполняющий работы на персональном компьютере, должен иметь I группу по электробезопасности.

1.5. При работе на персональном компьютере необходимо знать и соблюдать требования по охране труда, пожарной безопасности, санитарии.

1.6. При выполнении работ на персональном компьютере должны выполняться требования пожарной безопасности.

1.7. При выполнении работ на персональном компьютере работник должен проходить обучение по охране труда в виде вводного инструктажа.

1.8. Работник должен:

- выполнять работу, входящую в его обязанности, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- применять безопасные приемы выполнения работ;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

1.9. Соблюдение Правил внутреннего распорядка.

1.9.1. При работе на персональном компьютере работник обязан соблюдать действующие в учреждении Правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются время начала и окончания работы (смены), перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха, чередование смен и другие вопросы использования рабочего времени.

1.10. Требования по выполнению режимов труда и отдыха.

1.10.1. При работе на персональном компьютере работник обязан соблюдать режимы труда и отдыха.

1.10.2. Продолжительность ежедневной работы, перерывов для отдыха и приема пищи определяется Правилами внутреннего трудового распорядка колледжа.

1.10.3. Время начала и окончания смены, время и место для отдыха и питания устанавливаются по графикам сменности.

1.10.4. При работе на персональном компьютере работник должен выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе.

1.11. Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

1.11.1. При работе на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека (при работе с ПЭВМ, приборами освещения, бытовой техникой, принтером, сканером и прочими видами офисной техники);
- повышенный уровень электромагнитных излучений (при работе с ПЭВМ);
- повышенный уровень статического электричества (при работе с ПЭВМ);
- пониженная ионизация воздуха (при работе с ПЭВМ);
- повышенный уровень шума (при работе с ПЭВМ);
- нерациональная организация рабочего места;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенные нервные нагрузки;
- психоэмоциональное напряжение, переутомление.

1.11.2. В качестве опасностей в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам (косвенный контакт);
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;
- опасность воспламенения;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц;
- опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара.

1.12. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

1.12.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

1.13. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

1.13.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности сообщить о произошедшем администрации колледжа.

1.13.2. При работе на персональном компьютере работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

1.13.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проем, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

1.14. Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

1.14.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

1.14.2. При работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, а также смывающими и дезинфицирующими средствами.

1.14.3. Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

1.14.4. Для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников.

1.14.5. Курить и принимать пищу разрешается только в специально отведенных для этой цели местах.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Порядок подготовки рабочего места.

2.1.1. Перед началом работы необходимо:

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов;
- проверить правильность расположения оборудования:
- кабели электропитания (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;
- источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места;
- проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования;
- проверить правильность установки стола, кресла, подставки для ног и бумаг (пюпитра), угла наклона экрана, положение клавиатуры; 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.

2.1.2. При включении компьютера работник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

2.1.3. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

2.1.4. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить руководителю для принятия мер по их полному устранению или замене.

2.1.5. Работник должен обеспечить чистоту и порядок на рабочем месте.

2.1.6. Осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

2.2. Порядок проверки исходных материалов.

2.2.1. Перед началом работы на персональном компьютере работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

2.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования.

2.3.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

2.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления,

вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

2.4.1. При работе на персональном компьютере работник должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

2.5. При работе на персональном компьютере работник не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении работ повышенной опасности, несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.

3.1.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.

3.1.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.1.3. Не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ, периферийных устройств и другого оборудования. Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

3.1.4. Во время работы не допускается:

- прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;
- использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей;
- оставлять включенными электроприборы;
- работать при недостаточной освещенности рабочего места.

3.1.5. Не допускается:

- использовать для сидения случайные предметы (ящики, бочки и т. п.), оборудование;

- вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки;
- хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест.

3.1.6. При работе на персональном компьютере следует проявлять осторожность при передвижении по производственным помещениям и территории учреждения.

3.1.7. Соблюдать правила перемещения в помещениях и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

3.1.8. При исполнении трудовых обязанностей на производстве соблюдать инструкции по охране труда при выполнении соответствующего вида работ.

3.1.9. Применять необходимые для безопасной работы исправное оборудование, приспособления, приборы освещения, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.1.10. Эксплуатацию оборудования осуществлять в соответствии с требованиями инструкций (руководств) по эксплуатации оборудования завода-изготовителя.

3.1.11. Следить за работой оборудования, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр.

3.1.12. При обнаружении неисправного оборудования, приспособлений и т. д., других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности работника следует сообщить об этом работнику, ответственному за устранение выявленных нарушений, либо вышестоящему руководителю.

Не приступать и не допускать к работе до ликвидации выявленных нарушений.

3.1.13. Работать с неисправным оборудованием, инструментом и приспособлениями, а также средствами индивидуальной и коллективной защиты запрещается.

3.1.14. При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников.

3.1.15. Заметив нарушение требований охраны труда другим работником, работнику следует предупредить его о необходимости их соблюдения.

3.1.16. Соблюдать нормы перемещения тяжестей вручную.

3.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).

3.2.1. При работе на персональном компьютере работник должен применять исправное оборудование. При выполнении работ работник должен быть внимательным, проявлять осторожность.

3.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

3.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

3.3.1. При работе на персональном компьютере работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

3.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

3.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

3.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший медицинский пункт.

3.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости работника, использующего в работе ПЭВМ, рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без нее.

3.4.3. При возникновении у работника при работе на ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

3.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию (применению) средств индивидуальной защиты.

3.5.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

3.6. Не курить, не принимать пищу на рабочем месте.

3.7. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории колледжа, пользоваться только установленными проходами.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

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

4.1.1. При выполнении работ на персональном компьютере возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

4.2. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

4.2.1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте, прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся.

4.2.3. В случае возгорания следует отключить электроэнергию, вызвать пожарную охрану, сообщить о случившемся руководству предприятия, принять меры к тушению пожара.

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

4.3.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

4.3.2. Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугй повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

4.3.3. При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

4.3.4. Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

4.4. В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Порядок отключения оборудования.

5.1.1. По окончании работы на ПЭВМ необходимо отключить питание и привести в порядок рабочее место.

5.2. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты после использования.

5.2.1. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдают, работа не связана с загрязнениями.

5.3. Порядок уборки рабочего места.

5.3.1. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

5.4. Требования соблюдения личной гигиены.

5.4.1. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

5.5. Порядок извещения руководителя работ о недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

5.5.1. Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.