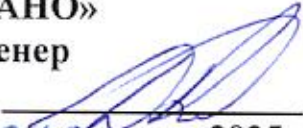


Общество с ограниченной ответственностью
«ИРКУТСКАЯ ТЕПЛОСЕТЕВАЯ КОМПАНИЯ»

«СОГЛАСОВАНО»

Главный инженер

Болкун Д.С.


07 июля 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО

«ИТСК»

Хвостов А.Ю.


07 июля 2025г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ-22

ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

г. Иркутск 2025 г.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Требования настоящей инструкции распространяется на работников, связанных с работой на персональном компьютере (далее - ПК).

1.2. В целях предупреждения случаев производственного травматизма работающий должен быть внимательным в работе, соблюдать требования данной инструкции, производственную дисциплину и меры личной гигиены.

1.3. К самостоятельной работе на ПК допускаются работники, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж по безопасности труда и пожарной безопасности, обученные безопасным методам и приемам выполнения работ, оказанию первой помощи пострадавшему на производстве, прошедшие проверку знаний требований охраны труда с оформлением протокола и выдачей удостоверения, инструктаж и проверку знаний на первую группу по электробезопасности.

1.4. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ПК, не допускаются.

1.5. Расположение рабочих мест с ПК в подвальных помещениях не допускается.

1.6. Площадь на одно рабочее место с ПК должна составлять не менее 4,5 кв.м.

1.7. Помещения с ПК должны иметь естественное и искусственное освещение. Естественное освещение должно осуществляться через световые проемы и обеспечивать коэффициент естественного освещения не ниже 1,5%.

1.8. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана. Следует ограничивать прямую блескость от источников освещения.

В качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы.

1.9. Общее освещение должно быть выполнено в виде сплошных или прерывистых линий светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии пользователя при рядном расположении ПК. При периметральном расположении компьютеров линии светильников должны располагаться локализовано над рабочим столом ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.

1.10. Поверхность пола в помещениях для работы с ПК должна быть ровной, без выбоин, не скользкой, удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическими свойствами.

1.11. В производственных помещениях с ПК должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата:

в холодный период года температура воздуха 22-24 град. С, скорость его движения 0,1 м/с, относительная влажность 60-40%;

в теплый период температура воздуха 23-25 град. С; скорость его движения 0,1 м/с, относительная влажность 60-40%.

1.12. Рабочие места с видеомонитором должны располагаться (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого монитора) на расстоянии не менее 2,0 м., а между боковыми поверхностями - не менее 1,2 м.

1.13. Розетки и вилки для подключения устройств должны быть трехклеммными.

1.14. Рабочий стул (кресло) должен обеспечивать удобство при проведении работы. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, не электризующимся покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

1.15. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм. от края, обращенного к пользователю или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

1.16. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600- 700 мм.

1.17. Время регламентированной работы с персональным компьютером

Категория работ	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, кол-во знаков	группа Б, кол-во знаков	группа В, час	при 8-ми часовой смене	при 12-ти часовой смене
1	до 20000	до 15000	до 2.0	30	70
2	до 40000	до 30000	до 4.0	50	90
3	до 60000	до 40000	до 6.0	70	120

Примечание: группа А - работа по считыванию информации с экрана; группа Б - работа по вводу информации; группа В - творческая работа в режиме диалога.

При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам, за основную следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени.

1.18. При 8-ми часовой рабочей смене регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для 1 категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для 2 категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительность 10 минут через каждый час работы;
- для 3 категории работ через 1, 5 - 2 часа от начала рабочей смены и через 1, 5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

1.19. Во время работы необходимо соблюдать правила внутреннего трудового распорядка: запрещается употребление спиртных напитков и появление на территории предприятия в нетрезвом виде, курение разрешается только в отведенных для этих целей местах.

1.20. Если во время работы кто-либо из персонала получил травму, необходимо пострадавшему оказать доврачебную помощь, вызвать врача или машину скорой помощи по тел. 03 и доложить о случившемся непосредственному или вышестоящему руководителю.

1.21. Контроль за соблюдением работающими требований инструкции возлагается на руководителя структурного подразделения.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

- 2.1. Подготовить рабочее место.
- 2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
- 2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.
- 2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
- 2.5. Проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

- 3.1. Убедиться в работоспособности ПК после включения питающего напряжения электросети.
- 3.2. Запрещается трогать кабели и провода, соединяющие блоки ПК, перемещать устройства, находящиеся под напряжением.
- 3.3. Не оставлять без присмотра включенные ПК и отдельные устройства.
- 3.4. Запрещается производить самостоятельно любые виды ремонта и устранение

- 3.5. Не производить перекомплектацию ПК без представителя технической сервисной службы.
- 3.6. Не использовать дискеты низкого качества и других организаций во избежание заражения компьютера вирусами.
- 3.7. Не устанавливать неизвестные системы паролирования и самостоятельно проводить переформатирование диска.
- 3.8. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии, предотвращения развития познотонического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При нарушении работы ПК, перегорании предохранителей и т.п. аппаратура должна быть немедленно отключена.
- 4.2. При временном отключении электроэнергии тумблера электропитания должны быть выключены.
- 4.3. При появлении запаха гари, дыма в помещении или на рабочем месте сеть электропитания ПК и других устройств должна быть выключена и приняты меры к обнаружению источника загорания и тушению первичными средствами пожаротушения. Тушение загорания оборудования, находящегося под напряжением, производить только углекислотными или порошковыми огнетушителями.
- При работе с углекислотными огнетушителями нельзя брать руками за раструб (температура до - 80 °С).
- 4.4. При обнаружении пожара или признаков возгорания немедленно сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю, при необходимости вызвать пожарную охрану (при этом назвать адрес организации, свою фамилию и отдел).
- 4.5. Если во время работы кто-либо из персонала получил травму, необходимо пострадавшему оказать доврачебную помощь, вызвать врача или машину скорой помощи по тел. 03 (112) и доложить о случившемся непосредственному или вышестоящему руководителю.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

- 5.1. Отключить ПК от сети.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место.
- 5.3. Докладывать руководителю об имевших место неполадках.
- 5.4. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

РАЗРАБОТАЛ:

Инженер по эксплуатации ТО



Котляров А.Ю.