

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке)
ИОТ-047-2025

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая Инструкция по охране труда на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии с действующим законодательством по охране труда, требованиями Трудового кодекса и иными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производителей персональных компьютеров (ноутбуков).

1.2. Настоящая Инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы для работника, выполняющего работы с использованием персонального компьютера (ноутбука) (далее - ПК), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы выполнения работ.

1.3. При работе с ПК необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

1.4. К самостоятельной работе с ПК допускаются лица, прошедшие:

- первичный медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для работы с ПК, при наличии санитарной книжки;
- вводный инструктаж по охране труда, производственной санитарии и пожарной безопасности;
- обучение и проверку знаний по оказанию первой помощи пострадавшим;
- обучение правилам электробезопасности и проверку знаний правил в объеме должностных обязанностей.

1.5. При использовании ПК, в целях соблюдения требований охраны труда необходимо:

- знать и соблюдать требования электро- и пожаробезопасности, охраны труда и производственной санитарии при выполнении работ с ПК;
- соблюдать правила личной гигиены;
- знать способы рациональной организации рабочего места;
- иметь четкое представление об опасных и вредных факторах, связанных с выполнением работ с использованием ПК, знать основные способы защиты от их воздействия;
- пользоваться ПК согласно инструкции по эксплуатации производителя;
- знать порядок действий при поломке, возгорании ПК, сигналы оповещения о пожаре;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- знать месторасположение аптечки и уметь оказывать первую помощь пострадавшему;
- выполнять режим рабочего времени и времени отдыха;

- соблюдать установленные режимы труда и отдыха;
- изучить эксплуатационную документацию, при этом особое внимание обратить на инструкцию по эксплуатации и меры предосторожности при использовании устройства;
- ознакомиться со всеми предупреждающими надписями и знаками на задних панелях оборудования;
- отчетливо представлять опасность электрического тока, вероятность воздействия тока при использовании конкретного оборудования;
- при совместном использовании ПК и принтера соблюдать инструкцию по охране труда при работе на принтере;
- при совместном использовании ПК и копировального аппарата соблюдать инструкцию по охране труда при работе на копировальном аппарате.

1.6. О замеченных неисправностях оборудования, устройств необходимо сообщить непосредственному руководителю.

1.7. Не допускается загромождать проходы к противопожарному оборудованию.

1.8. Запрещается выполнять работу с ПК, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время.

1.9. За нарушение требований настоящей инструкции по охране труда работник несет дисциплинарную, административную и материальную ответственность, а в отдельных случаях – и уголовную ответственность в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, в зависимости от тяжести последствий.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Прибыть на работу заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма.

2.2. Визуально оценить состояние выключателей, включить освещение в помещении, в котором предполагается использовать ПК, убедиться в исправности электрооборудования:

- осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

- корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

2.3. Убедиться в свободности выхода из помещения, проходов, в наличии первичных средств пожаротушения, их доступности.

2.4. Произвести сквозное проветривание помещения, в котором будет использоваться ПК, открыв окна и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками или ограничителями.

2.5. Рационально организовать рабочее место, привести его в порядок. Убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работы с ПК и создать дополнительную опасность.

2.6. Убедиться в безопасности рабочего места:

- проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;
- убедиться в отсутствии внешних повреждений ПК;
- оценить целостность шнуров питания, проверить плотность их подведения к ПК;
- проверить подключение оборудования (клавиатуры, мультимедийного проектора, экрана) к ПК (ноутбуку), при этом кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;
- не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей;
- кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны устройств;
- не устанавливать ПК в закрытых объемах мебели, закрытых нишах;
- воздухозаборные отверстия не должны быть прикрыты какими-либо предметами;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов на системном блоке и мониторе компьютера.

2.7. Перед началом работы необходимо изучить порядок подключения, включения и выключения ПК, правила безопасной эксплуатации.

2.8. При необходимости протереть ПК (экран монитора, ноутбука) с помощью специальных салфеток.

2.9. Включить ПК (ноутбук), удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке.

2.10. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости произвести регулировку.

2.11. Оконные проемы в помещениях, где используются ПК, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами.

2.12. При недостаточном освещении задействовать искусственное освещение. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

2.13. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей.

2.14. Нельзя 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. ПК необходимо использовать только в исправном состоянии, включать и выключать, в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

3.2. Регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы.

3.3. Выполнять мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране.

3.4. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

3.5. Сидя за ПК, держите осанку правильно. Спинка кресла должна быть установлена максимально вертикально.

3.6. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, облокачиваться на монитор и т.п.).

3.7. При работе на ПК соблюдать порядок, не загромождать рабочее место документацией, бумагой и любыми другими предметами. Не загромождать выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.

3.8. Клавиатуру и мышь ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

3.9. Следить за исправной работой ПК, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

3.10. При длительной работе с документами за ПК, с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития познотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, физкультурные паузы.

3.11. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены в работе.

3.12. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 ч работы с компьютером проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

3.13. Переводить в режим ожидания компьютер, когда его использование приостановлено, выключать – когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.

3.14. При использовании ПК запрещается:

- размещать на ПК какие-либо вещи, предметы;
- включать в электросеть и отключать от неё ПК мокрыми руками;
- допускать попадание влаги на устройство;
- включать ПК совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;
- включать ПК только что принесенный с улицы в холодное время года;
- смотреть прямо на луч света исходящий из мультимедийного проектора, прежде чем повернуться к аудитории лицом, необходимо отступить от экрана в сторону;

- направлять световой или отраженный световой поток на других людей или отражающие поверхности;
- прикасаться к объективу работающего мультимедийного проектора и в течение 10 минут после его выключения;
- закрывать отверстия воздухозаборника, чем препятствовать охлаждению радиатора мультимедийного проектора;
- закрывать объектив работающего проектора бумагой, тканью, иными предметами;
- разбирать устройство при включенном электропитании;
- выполнять выключение рывком за шнур питания;
- передвигать или переносить включенный в электрическую сеть ПК;
- прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнурам питания;
- сгибать и заземлять кабели питания;
- определять наличие напряжения путем прикосновения руками к токоведущим частям ПК;
- допускать обучающихся к переноске и самостоятельному включению ПК;
- оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть ПК, покидать рабочее место, не выключив устройство.

3.15. Соблюдать в работе санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

3.16. В целях обеспечения необходимой естественной освещенности помещения не ставить на подоконники цветы, не располагать документы и иные предметы.

3.17. Соблюдать в работе настоящую инструкцию по охране труда при работе с ПК, требования охраны труда и пожарной безопасности, электробезопасности, а также установленный в образовательной организации режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.

3.18. Не допускать увеличения концентрации пыли в помещении, где осуществляется работа с ПК.

3.19. Запрещается самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию данной техники.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При работе с ПК возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- поражение электрическим током, по причине неисправности ПК, шнуров питания, отсутствии заземления (зануления);
- технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара, возгорания, задымления, искрения по причине нарушения требований пожарной безопасности.

4.2. При возникновении неисправности ПК (посторонний шум, искрение, ощущение действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки) прекратить с ним работу и обесточить, сообщить заместителю директора по МР и ГО или начальнику хозяйственной части и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

4.3. Отключить ПК при прекращении подачи электроэнергии.

4.4. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

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

4.6. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

4.7. В случае получения травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность руководителя (при отсутствии иное должностное лицо), обратиться в медицинское учреждение.

4.8. При получении травмы иным работником или обучающимся оказать ему первую помощь. Вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 03 (103) и сообщить о происшествии руководителю.

4.9. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих) — фиксирование обстановки путем составления схемы, протокола, фотографирования или иным методом.

4.10. 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. По окончании работы выключить ПК в порядке, определенном эксплуатационной документацией. После выключения мультимедийного проектора дать время остыть объективу. Обесточить отключением из электросети. При отключении из электророзетки не дергать за шнур питания.

5.2. Внимательно осмотреть рабочее место, привести его в порядок. Правильно расположить монитор, клавиатуру и мышь. Убрать документацию в места хранения.

5.3. Закрыть окна.

5.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, в том, что противопожарные правила в помещении соблюдены.

5.5. Закрыть помещение на ключ и сдать ключ в установленном порядке.