

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке)
для обучающихся ГБПОУ ТМК
ИОТ-О-005-2025

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая Инструкция по охране труда на персональном компьютере (ноутбуке) для обучающихся ГБПОУ ТМК 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 обучающихся, выполняющих 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;
- вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности.

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;

- ознакомиться со всеми предупреждающими надписями и знаками на корпусе 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 преподавателю или классному 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 обучающийся 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 занятия заблаговременно для исключения спешки и, как следствие, падения и случаев травматизма.

2.2. Визуально оценить состояние электрооборудования.

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

2.4. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости известить преподавателя.

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

2.6. Нельзя приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ.

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

3.3. Сидя за ПК, держите осанку правильно.

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

3.5. При работе на ПК соблюдать порядок, не загромождать рабочее место.

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

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

3.8. 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;
- 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;
- оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть ПК, покидать рабочее место, не выключив устройство.

3.9. 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.

3.10. 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

преподавателю или классному руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

4.3. В аварийной обстановке: оповестить об опасности окружающих людей, доложить преподавателю или классному руководителю о случившемся.

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

4.5. В случае получения травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, поставить в известность преподавателя или классного руководителя, обратиться в медицинское учреждение.

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

4.7. 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.

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

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы выключить ПК в порядке, определенном эксплуатационной документацией. 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.