

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ**

Согласовано
Председатель П.К.
_____/Н.Н.Тринко/
Протокол № 2 от 20.04.2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 18»
_____/В.Н.Танова/
Приказ № 150-Оот 20.04.2016г.

Инструкция № 60-18

Правила охраны труда при работе на персональном компьютере

В настоящее время персональные компьютеры широко используются во всех организациях, в том числе в качестве вспомогательного средства обработки информации. Внедрение компьютерных технологий принципиально изменило характер труда различных категорий специалистов, а, следовательно, и требования к организации и охране труда. Работники, использующие компьютерную технику, на своем опыте оценили ее громадные возможности. Одновременно возникла определенная беспечность при ее эксплуатации.

Несоблюдение требований безопасности приводит к тому, что спустя некоторое время работы за компьютером сотрудник начинает ощущать определенный дискомфорт: у него возникают головные боли и резь в глазах, появляются усталость и раздражительность. У некоторых людей нарушается сон, ухудшается зрение, начинают болеть руки, шея, поясница и т.д.

К наиболее распространенным ошибкам, связанным с обеспечением условий труда работающих на компьютерах относятся:

- недостаточные площадь и объем производственного помещения;
- несоблюдение требований, предъявляемых к температуре и влажности рабочих помещений;
- низкий уровень освещенности в помещениях и на рабочих поверхностях аппаратуры;
- повышенный уровень низкочастотных магнитных полей от мониторов;
- произвольная расстановка техники и нарушения требований организации рабочих мест;
- несоблюдение требований к режимам труда и отдыха;
- чрезмерная производственная нагрузка работников;
- отсутствие навыков по снижению влияния психоэмоционального напряжения.

Санитарными правилами и нормами СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Таким образом, ответственность за несоблюдение требований законодательства к условиям труда несет работодатель, возлагающий эти функции на службу охраны труда организации или на привлеченного на договорных началах специалиста по охране труда.

Прежде чем приобрести компьютеры, необходимо соответствующим образом подготовить помещение, где они будут установлены.

В соответствии с СанПиН 2.2.2.542-96 помещения для работы на компьютерах должны иметь естественное и искусственное освещение.

В соответствии со ст. 212 Трудового кодекса РФ на работодателя возлагается обязанность обеспечить:

безопасность работников при эксплуатации оборудования;
применение средств индивидуальной защиты работников;
соответствующие требованиям охраны труда, условия труда на каждом рабочем месте;

соблюдение режима труда и отдыха работников;

обучение безопасным методам и приемам выполнения работ;

инструктаж по охране труда;

организацию контроля за состоянием условий труда на рабочих местах;

проведение аттестации рабочих мест по условиям труда;

информирование работников об условиях и охране труда на рабочих местах, существующем риске повреждения здоровья и полагающихся им компенсациях и средствах индивидуальной защиты.

Естественное освещение должно осуществляться через светопроемы, ориентированные преимущественно на север и северо-восток, и обеспечить коэффициент естественной освещенности (КЕО) не ниже 1,2% в зонах с устойчивым снежным покровом и не ниже 1,5 % на остальной территории. Указанные значения КЕО нормируются для зданий, расположенных в третьем световом климатическом поясе.

Не допускается располагать рабочие места для работы на компьютерах в подвальных помещениях. В случае производственной необходимости использовать помещения без естественного освещения можно только по согласованию с органами и учреждениями Государственного санитарно-эпидемиологического надзора России.

Площадь на одно рабочее место для взрослых пользователей должна быть не менее 6 м², а объем - не менее 23 м³

Для внутренней отделки помещений должны использоваться диффузно-отражающие материалы с коэффициентом отражения от потолка - 0,7 - 0,8; для стен 0,5 - 0,6; для пола - 0,3 - 0,5. Полимерные материалы для внутренней отделки должны быть разрешены для применения органами и учреждениями Роспотребнадзора

Поверхность пола в помещениях должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, удобной для очистки и влажной уборки, обладать антистатическими свойствами.

В производственных помещениях, в которых установлены компьютеры, микроклимат должен соответствовать следующим санитарным нормам:

температура воздуха в теплый период года - не более 23-25° С, в холодный - 22-24°С;

относительная влажность воздуха - 40-60%;

скорость движения воздуха - 0,1м/с.

Для повышения влажности воздуха в помещениях следует применять увлажнители воздуха, ежедневно заправлять их дистиллированной или кипяченой водой.

Уровень положительных и отрицательных аэрофонов в воздухе помещений должен соответствовать Санитарно-гигиеническим нормам допустимых уровней ионизации воздуха производственных и общественных помещений.

В производственных помещениях уровень шума на рабочих местах не должен превышать значений, установленных Санитарными нормами допустимых уровней шума на рабочих местах, а уровень вибрации - Санитарными нормами вибрации рабочих мест.

В помещениях, где эксплуатируются компьютеры, искусственное освещение должно быть общим и равномерным. Однако если сотрудники преимущественно работают с документами, то допускается применение комбинированного освещения: кроме общего устанавливаются светильники местного освещения, которые не должны создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать его освещенность более 300 лк.

Освещенность поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна составлять 300 - 500 лк.

Источники освещения следует устанавливать таким образом, чтобы они не ослепляли, при этом яркость светящихся поверхностей (окна, светильники и др.), находящихся в поле зрения, должна быть не более 200 кд/м².

В качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ. При устройстве отраженного освещения допускается применение металлогалогенных ламп мощностью до 250 Вт, а в светильниках местного освещения - ламп накаливания.

Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях следует не реже двух раз в год чистить стекла, оконные рамы и светильники и своевременно заменять перегоревшие лампы.

Рабочие места должны располагаться таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

Расстояние между рабочими столами с мониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого) должно быть не менее 2 м, а между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2 м.

Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми жалюзи, занавесями, внешними козырьками и др.

Желательно, чтобы высоту рабочей поверхности стола можно было регулировать в пределах 680-800 мм, а при отсутствии такой возможности она должна быть равна 725 мм. Модульными размерами рабочей поверхности компьютерного стола, на основании которых рассчитывают конструктивные размеры, следует считать: ширину 800, 1000, 1200 и 1400 мм; глубину 800 и 1000 мм.

Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм, а на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм.

Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей. Допускается использовать столы различных конструкций, соответствующих современным требованиям эргономики.

Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы, позволять изменять ее с целью снижения статистического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления.

Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно- поворотным, его высота и углы наклона сиденья и спины, а также расстояние спинки от переднего края сиденья должны независимо и легко регулироваться и иметь надежную фиксацию. размеры рабочего стула приведены в СанПиН 2.2.2.542-96.

Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой с нескользящим, неэлектризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

На рабочем месте устанавливается легко перемещаемый пюпитр для документов.

В помещении с компьютерами должна проводиться ежедневная влажная уборка. Они должны быть оснащены аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

Режимы труда и отдыха при работе на компьютерах зависят от вида и категории трудовой деятельности.

СанПиН 2.2.2.542-96 устанавливает категории тяжести и напряженности работы на компьютерах, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, но не более 60 тыс. знаков за смену; для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40 тыс. знаков за смену.

Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены устанавливается в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности:

Виды трудовой деятельности разделяются на три группы:

группа А - работа по считыванию информации с экрана монитора с предварительным запросом;

группа Б - работа по вводу информации;

группа В - творческая работа в режиме диалога с ЭВМ.

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

Вид трудовой деятельности, тяжесть и напряженность работ устанавливается на основе аттестации рабочих мест по условиям труда. Как правило, работа сотрудников отделов кадров относится к группам А и Б.

При восьмичасовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

для I категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью по 15 мин.;

для II категории работ - через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью по 15 мин. или через каждый час работы продолжительностью по 10 мин.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, уменьшения утомления глаз, устранения гиподинамики и

гипокинезии целесообразно выполнять комплексы упражнений, изложенных в СанПиН 2.2.2.542-96.

Заместитель директора по УВР _____/Иванинская З.Н./