

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

НИК (филиал)

ФГБОУ ВО «ЮГУ»

И.В. Нестерова

2019г.

№ ИОТ 3-013-2019
Инструкция по охране труда при
проведении занятий в кабинете информатики

г. Нефтеюганск 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Представитель
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ИКИ (филиал)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Л.В. Нестерова

2019г.

№ ИОТ 3-013-2019

Инструкция по охране труда при занятиях в кабинете информатики

1. Общие требования охраны труда.

1. ПЭВМ должны соответствовать требованиям СанПиН 2.2.2./2.4. 1340 -03 (табл. 1-4).
- 1.2. Концентрации вредных веществ, выделяемых ПЭВМ в воздух помещений, не должны превышать предельно допустимых концентраций (ПДК), установленных для атмосферного воздуха.
- 1.3. Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана видеодисплейного терминала (ВДТ). Дизайн ПЭВМ должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПЭВМ, клавиатура и другие блоки и устройства ПЭВМ должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики. Конструкция ВДТ должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.
- 1.4. Помещения для эксплуатации ПЭВМ должны иметь естественное и искусственное освещение.
- 1.5. Естественное и искусственное освещение должно соответствовать требованиям действующей нормативной документации. Окна в помещениях, где эксплуатируется вычислительная техника, преимущественно должны быть ориентированы на север и северо-восток. Оконные проемы должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
- 1.6. Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электроннолучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м², - на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м². При использовании ПЭВМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м² на одно рабочее место пользователя.
- 1.7. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации. Розетки должны быть промаркированы по номинальному напряжению.
- 1.8. В помещениях, где расположены ПЭВМ, должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата Температура воздуха 19-21 (допустима 18-22), относительная влажность 62-55 %.
- 1.9. В помещениях, оборудованных ПЭВМ, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПЭВМ.
- 1.10. В помещениях, где расположены ПЭВМ, уровни шума и вибрации не должны превышать допустимых значений, установленных для жилых и общественных зданий.
- 1.11. Шумящее оборудование (печатающие устройства, серверы и т.п.), уровни шума которого превышают нормативные, должно размещаться вне помещений с ПЭВМ.

- 1.12. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
- 1.13. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа и освещенность поверхности экрана должны отвечать требованиям СанПиН. Следует ограничивать прямую блёскость от источников освещения на рабочих поверхностях (экран, стол, клавиатура и др.) за счет правильного выбора типов светильников и расположения рабочих мест по отношению к источникам естественного и искусственного освещения.
- 1.14. Светильники местного освещения должны иметь непросвечивающий отражатель с защитным углом не менее 40 градусов.
- 1.15. В качестве источников света при искусственном освещении следует применять преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ и компактные люминесцентные лампы (КЛЛ).
- 1.16. Коэффициент пульсации не должен превышать 5%.
- 1.17. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в помещениях для использования ПЭВМ следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже двух раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп.
- 1.18. При размещении рабочих мест с ПЭВМ расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.
- 1.19. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- 1.20. Конструкция рабочего стола и стула должна соответствовать требованиям СанПиН.
- 1.21. 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.
- 1.22. Высота края стола, обращенного к работающему с ПЭВМ, и высота пространства для ног должны соответствовать росту обучающихся в обуви.
- 1.23. При наличии высокого стола и стула, несоответствующего росту обучающихся, следует использовать регулируемую по высоте подставку для ног.
- 1.24. Линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ± 5 градусов, допустимое ± 10 градусов.
- 1.25. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 1.26. Медицинское освидетельствование учащихся средних специальных учебных заведений на предмет установления противопоказаний к работе с ПЭВМ проводится в установленном порядке.

2. Требования безопасности перед началом работы

- 2.1. Перед началом работы работник, а при проведении занятий преподаватель должен:
- осмотреть рабочее место и оборудование. Убрать все лишние предметы;
 - очистить экран дисплея от пыли;
 - отрегулировать высоту и угол наклона экрана;
 - отрегулировать уровень освещенности рабочего места;
 - проверить исправность оборудования;

- отрегулировать оптимальный контраст изображения. Убрать мерцание и блики, если они имеются.

2.2. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить руководителю и до устранения неполадок и разрешения руководителя к работе не приступать.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Экран должен находиться ниже уровня глаз на 5° и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15°).

3.2. Расстояние от глаз оператора до экрана должно быть в пределах 40-80 см.

3.3. Наклон клавиатуры должен находиться в пределах $10-15^\circ$.

3.4. Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света и должен обеспечивать равномерную освещенность на поверхности 40×40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране видеотерминала в направлении глаз работника или учащегося.

3.5. **Запрещается:**

- снимать защитные кожухи или разбирать аппарат, присоединенный к сети;
- работать на неисправном оборудовании;
- пересоединять кабели во время работы ПЭВМ;
- закрывать вентиляционные отверстия ПЭВМ;
- допускать к аппарату посторонних лиц;
- допускать попадание влаги в компьютер.
- ставить вблизи цветы

3.6. После занятий с ВДТ необходимо проводить гимнастику для глаз (приложение 1)

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Немедленно прекратить работу, отключить ВТУ и поставить в известность администрацию если:

- наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;
- наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;
- мерцание экрана не прекращается; - наблюдается прыганье текста на экране;
- чувствуется запах гари и дыма;
- заземляющий провод оборван;
- прекращена подача электроэнергии.

4.2. В случае возгорания или пожара работники должны немедленно вызвать пожарную команду, сообщить руководителю работ и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.

4.3. При проведении занятий с учащимися необходимо при любой аварийной ситуации немедленно прекратить занятия, отвести учащихся в безопасное место и сообщить о случившемся администрации колледжа.

4.4. При получении обучающимися травмы в результате несчастного случая, немедленно оказать ему первую медицинскую помощь, вызвать врача и сообщить о случившемся директору колледжа.

4.5. При появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. Отключить оборудование.

5.2. Привести в порядок рабочее место, при обнаружении неисправности мебели, оборудования проинформировать об этом администрацию колледжа.

5.3. Проветрить помещение.

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе



О.В. Гарбар

Согласовано:
Специалист по охране труда



О.И. Литинская

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.