

ООО «БелТрансГруп»

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «БелТрансГруп»
_____ А.И. Шацкий
«09» марта 2023 г.

**Инструкция
по охране труда при работе на персональном
компьютере**

№ 5

2023 г.

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает основные требования по охране труда и по обеспечению безопасных условий труда при выполнении работ на персональном компьютере.

1.2. При выполнении работ необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

1.3. К выполнению работ допускаются лица не моложе 18 лет, прошедшие:

- вводный и первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте;
- вводный и первичный противопожарные инструктажи;
- обучение по охране труда и проверку знания требований охраны труда;
- инструктаж по присвоению группы 1 по электробезопасности неэлектротехническому персоналу;
- обучение по оказанию первой помощи пострадавшему при несчастных случаях на производстве, произошедших при выполнении работ.

1.4. Работник, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по охране труда; в случае нарушения работником требований охраны труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней, он должен пройти внеплановый инструктаж. Работник, не прошедший своевременно обучение и проверку знания требований охраны труда, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Запрещается употреблять в рабочее время алкоголь, наркотические, токсические психотропные вещества, находиться на рабочем месте, на территории организации (предприятия) в состоянии алкогольного опьянения и под действием наркотических, токсических и психотропных веществ.

1.6. Работник обязан правильно использовать оборудование, следить за исправностью используемого оборудования в пределах выполнения своей трудовой функции.

1.7. Работник должен:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка;
- выполнять требования режимов труда и отдыха;
- знать и соблюдать правила личной гигиены, в том числе, перед приемом пищи необходимо тщательно мыть руки с мылом;
- принимать пищу и отдыхать только в специально отведенных для этого помещениях и местах;
- выходить на работу своевременно, отдохнувшим, подготовленным к работе;
- выполнять работу, входящую в его обязанности или порученную администрацией, при условии, что он обучен правилам безопасного выполнения этой работы;
- неукоснительно соблюдать правила эксплуатации оборудования, установленные заводом-изготовителем;
- правильно применять спецодежду, спецобувь и другие средства индивидуальной защиты;
- быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами;
- при совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников;
- заметив нарушение требований охраны труда другим работником, предупредить его о необходимости их соблюдения;
- в течение всего рабочего дня/смены содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения подходов к рабочему месту, пользоваться только установленными проходами;
- знать и строго соблюдать требования охраны труда, пожарной безопасности, производственной санитарии, эпидемиологических норм;
- соблюдать требования настоящей инструкции, других локальных нормативных актов по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии, регламентирующих условия труда и порядок организации работ;
- соблюдать трудовую дисциплину;

– строго выполнять в установленные сроки приказы и распоряжения руководства предприятия, должностных лиц, ответственных за осуществление производственного контроля, а также предписания представителей органов государственного надзора.

- применять безопасные приемы выполнения работ;
- бережно относиться к имуществу работодателя.

1.8. Перечень вредных и (или) опасных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей:

- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- неравномерность распределения яркости в поле зрения;
- повышенная яркость светового изображения;
- повышенный уровень пульсации светового потока;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- напряжение зрения;
- эмоциональные нагрузки;
- длительные статические нагрузки;
- монотонность труда;
- большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;
- нерациональная организация рабочего места.

1.9. Перечень профессиональных рисков и опасностей утвержден работодателем в перечне (реестре) опасностей в соответствии с установленными требованиями охраны труда.

1.10. Работник должен выполнять следующие основные требования пожарной безопасности:

- не курить, кроме как в отведенных и приспособленных для этого местах;
- знать и уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.

1.11. Запрещается загромождать проходы и проезды внутри зданий (сооружений), производственных помещений для обеспечения безопасного передвижения работников и проезда транспортных средств.

1.12. В случае получения травмы, микротравмы или заболевания работник должен прекратить работу, постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем непосредственному или вышестоящему руководителю, который обеспечит транспортировку в медицинское учреждение.

1.13. При травмировании других работников работник обязан оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с Инструкцией по оказанию первой помощи, сообщить о происшествии непосредственному руководителю и принять меры к сохранению обстановки происшествия, если это не создает опасности для окружающих.

1.14. Работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой известной ему ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя, требований охраны труда, о каждом известном ему несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков профессионального заболевания, острого отравления.

1.15. При обнаружении нарушений пунктов и разделов настоящей инструкции и оборудования и пожаротушения работник должен сообщить об этом непосредственному руководителю.

1.16. При необходимости пополнения аптечки первой помощи работник должен сообщить об этом непосредственному руководителю устно при личном контакте или посредством телефонной связи.

1.17. Самостоятельно устранять неисправности и опасности возможно только с ведома непосредственного руководителя и руководителя работ, с привлечением вспомогательных работников при необходимости, с использованием инструмента и приспособлений, гарантирующих безопасное выполнение работ.

1.18. Знание и выполнение требований охраны труда работником являются служебной обязанностью, за невыполнение требований охраны труда, изложенных в настоящей инструкции, работник несет ответственность согласно действующему законодательству.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Подготовить рабочее место для безопасной работы. Работнику проверить:

- наличие свободных проходов;
- состояние полов (отсутствие щелей, выбоин, набитых планок, неровностей, скользкости);
- достаточность освещенности;
- внешним осмотром отсутствие в помещениях свисающих и оголенных концов электропроводки;
- наличие и исправность противопожарных средств, состояние помещений, исправность оборудования и инвентаря.

2.2. Проверить исправности оборудования, защитного заземления, местного освещения.

2.3. Перед началом работы работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

2.4. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.5. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.6. Проверить правильность установки стола, стула, положение клавиатуры, мыши, при необходимости произвести регулировку стула, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию; стул должен иметь все колеса, предусмотренные конструкцией, подлокотники не должны качаться, должны надежно закреплены на стуле.

2.7. Проверить офисный стул на устойчивость, на отсутствие повреждений (целостность сидения, целостность ножек стула).

2.8. Проверить состояние напольного покрытия (должно быть твердым и устойчивым). Не допускается работа с порванным линолеумом, при наличии трещин, выбоин. Не допускается наличие посторонних предметов на полу между стулом и столом (провода, коробки, инструмент и т.д.).

2.9. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

2.10. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;
- отсутствии защитного заземления компьютера.

2.11. Осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

2.12. Обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, электропроводки и других неполадках сообщить своему непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять только ту работу, по которой прошел инструктаж по охране труда и к которой допущен работником, ответственным за охрану труда.

3.2. Не поручать свою работу посторонним лицам.

3.3. Работник должен применять исправные оборудование, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены.

3.4. Соблюдать правила перемещения в помещении, пользоваться только установленными проходами.

3.5. Хранить документацию в шкафах в специально оборудованном кабинете.

3.6. Периодически очищать клавиатуру и мышь от загрязнений, протирать экраны мониторов специальными средствами.

3.7. Все кабели, соединяющие системный блок с другими устройствами (особенно клавиатуры и мыши), вставлять и вынимать только при полностью обесточенном компьютере (с отключенным силовым проводом питания электросети) и выключенными дополнительными устройствами. Исключение составляют автономные USB-устройства: они могут быть подключены к включенному компьютеру.

3.8. Запрещается подниматься на стул, стол, тумбочку, подоконник и т.п. для поливки цветов; постановки книг или документов на полки; подвески штор, плакатов; открытия мытья или протирки окон. Для выполнения таких работ использовать лестницы-стремянки.

3.9. Во время работы запрещается:

- работать стоя на офисных стульях;
- качаться на стуле;
- касаться оголенных проводов;
- работать на электрооборудовании мокрыми руками;
- размахивать острыми и режущими предметами;
- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- подвергать механическим воздействиям компьютерные провода (например, ставить на них мебель, сильно перегибать, прикреплять скрепками, дергать, завязывать узлом);
- загораживать вентиляционные отверстия системного блока компьютера, класть на устройства какие-либо предметы, ставить емкости с водой;
- держать на рабочем столе кружку с чаем, кофе и другими жидкостями;
- протирать устройства мокрой ветошью или протирать спиртом и влажной ветошью экраны мониторов;
- включать электронагревательные и другие электробытовые устройства в непосредственной близости от компьютера;
- включать электронагревательные и другие электробытовые приборы в один сетевой фильтр с компьютером;
- ударять или резко встряхивать устройства;
- самостоятельно разбирать компьютер и все его комплектующие, производить вскрытие и ремонт оборудования;
- подвергать компьютер и периферийные устройства физическим, термическим и химическим воздействиям (сидеть на компьютере, загораживать (например, бумагами или мебелью) вентиляционные отверстия, проливать на него жидкости, просыпать крошки, семечки, конфеты и прочие мелкие предметы);
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места бумагой;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), видеомонитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование.

3.10. Избегайте падение и ушибов.

3.11. При работе у ПК необходимо проверить не придавливает, ножка стула какие-либо провода, подходящие к ПК.

3.12. Для предотвращения аварийных ситуаций, при обнаружении неисправного оборудования, других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, и возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности работнику следует сообщить об этом руководству. Не приступать к работе до устранения выявленных нарушений

3.13. При ухудшении состояния здоровья, работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в ближайший здравпункт.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

Наименование аварийной ситуации	Кому и как сообщать	Действия работника	Причины возникновения аварийной ситуации
Микротравма (микротравма – это незначительное повреждение тканей организма работника (укол, порез, ссадина и др.)	Сообщить непосредственному руководителю. лично или телефону или смс-сообщением, или с использованием WhatsApp, Telegram, Viber, по электронной почте, или другим доступным способом или попросить сообщить другого работника	Прекратить работу, обратиться за первой помощью к непосредственному руководителю. Воспользоваться аптечкой. Зафиксировать микротравму в журнале.	Неудовлетворительное содержание и недостатки в организации рабочих мест; Нарушение трудовой и производственной дисциплины; Использование рабочего не по специальности;
Возгорание/пожар	Сообщить окружающим и непосредственному руководителю. Лично, по телефону или попросить сообщить другого работника	Остановить оборудование, отключить общий рубильник и приступайте к тушению пожара имеющимися средствами: огнетушителями. Если своими силами возгорание не удастся ликвидировать, немедленно сообщите в пожарную часть и руководителю работ, подайте сигнал пожарной тревоге. При сильном задымлении - передвигаться ползком или пригнувшись, прикрыв органы дыхания полой одежды, закрывая лицо, а если необходимо - покрыв голову влажным полотном, обильно смочив водой одежду.	Несоблюдение правил эксплуатации при работе на оборудовании; Неисправность электрической проводки, оборудования работающего от сети; Разряды атмосферного и статического электричества;
Неисправность оборудования	Сообщить окружающим и непосредственному руководителю, лично или по телефону или смс-сообщением, или с использованием WhatsApp, Telegram, Viber, по электронной почте, или другим доступным способом или попросить	Остановить оборудование	Нарушение правил эксплуатации, в том числе перегрузка отдельных механизмов и узлов;

	сообщить другого работника		
При возгорании электрооборудования	Сообщить окружающим и непосредственному руководителю. Лично, по телефону или попросить сообщить другого работника	Тушить электрооборудование, предварительно обесточив его, допускается только углекислотными огнетушителями, сухим песком, кошмой или другими токонепроводящими средствами.	Электрическая дуга; Короткое замыкание; Перегрузка электрических цепей; Перенапряжение электрической сети; Переход электрического тока на слаботочные электрические линии (радио, телефонные и пр.);
При обнаружении обрыва или ненадежности крепления заземляющего проводника, оголенных проводов, поврежденных электроустановок	Сообщить непосредственному руководителю. Лично, по телефону или попросить сообщить другого работника	Провести отключение электроэнергии, не включать электроустановку в работу до устранения неисправности	Некачественное крепление провода заземляющего проводника; Механические повреждения; Коррозия оболочки кабеля; Электрическое старение изоляции или её перегрев; Дефекты прокладки (перегибы, изломы, вмятины)
В случае прекращения подачи электроэнергии, появления посторонних шумов, вибрации, запаха гари	Сообщить непосредственному руководителю. Лично, по телефону или попросить сообщить другого работника	Отключить оборудование	Заводской брак; Колебания напряжения питающей сети; Неправильное подключение электроприбора;
При появлении на оборудовании повышенного электрического напряжения	Сообщить непосредственному руководителю. Лично, по телефону или попросить сообщить другого работника	Немедленно отключить электрооборудование	Некорректная работа регулирующего оборудования в электрических приборах; Увеличение или уменьшение тока нагрузки в системе электроснабжения; Обрыв нуля или плохом электрическом контакте нулевого проводника;
Поражение эл. током	Сообщить непосредственному руководителю Лично, по телефону или попросить	Прекратить работу, сообщить об источнике опасности, обратиться за первой помощью к непосредственному	Случайное прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением в

	сообщить другого работника	руководителю. Воспользоваться аптечкой, вызвать скорую помощь.	результате: ошибочных действий при проведении работ; неисправности защитных средств, которыми потерпевший касался токоведущих частей и др.; Появление напряжения на металлических конструктивных частях электрооборудования в результате: повреждения изоляции токоведущих частей, замыкания фазы сети на землю; падения провода, находящегося под напряжением на конструктивные части электрооборудования и др.; Появление напряжения на отключенных токоведущих частях в результате: ошибочного включения отключенной установки; замыкания между отключенными и находящимися под напряжением токоведущими частями; разряда молнии в электроустановку и др.;
При травмировании работника	Сообщить непосредственному руководителю, в медицинское учреждение. лично или телефону или смс-сообщением, или с использованием WhatsApp, Telegram, Viber, по электронной почте, или другим доступным способом или попросить сообщить другого работника	Прекратить работу, устранить или нейтрализовать источник опасности и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую по телефону 112, 103 и отправить пострадавшего в медицинское учреждение.	Неудовлетворительная организация производства работ; Неудовлетворительное содержание и недостатки в организации рабочих мест; Неудовлетворительное техническое состояние зданий, сооружений, территорий; Недостатки в обучении безопасным приемам труда; Нарушение трудовой и производственной дисциплины.
Ухудшение самочувствия	Сообщить непосредственному руководителю	Прекратить работу, при необходимости обратиться в скорую	Психические расстройства и стрессы

	лично или телефону или смс-сообщением, или с использованием WhatsApp, Telegram, Viber, по электронной почте, или другим доступным способом или попросить сообщить другого работника	помощь	
Возникновение 2-ух и более случаев инфекционных заболеваний у сотрудников	Сообщить непосредственному руководителю, в медицинское учреждение.	Прекратить работу и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.	Прямой контакт с болезнетворными бактериями.

4.1. При обнаружении неисправности используемого оборудования, приспособлений сообщить об этом непосредственному руководителю и до ее устранения к работе не приступать. Начинать (продолжать) работу следует после ликвидации неисправности и ее последствий, препятствующих или затрудняющих нормальное производство работ.

4.2. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии; доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.3. Оказание первой помощи:

При отсутствии сознания:

1. Проведите оценку обстановки и обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.

2. Освободите пострадавшего от действия опасного фактора, обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.

3. Оцените состояние пострадавшего: громко окликните, при необходимости похлопайте по щекам.

4. Если нет реакции на оклик – пострадавший без сознания.

5. Запрокиньте голову, положив одну руку на лоб, другую на подбородок, выдвиньте нижнюю челюсть. Проверьте наличие инородных предметов во рту. Проверьте дыхание, пульс.

6. Восстановите проходимость дыхательных путей пострадавшего и определите признаки жизни (определите наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания).

7. При появлении (или наличии) признаков жизни придайте пострадавшему устойчивое боковое положение для поддержания проходимости дыхательных путей.

8. Проведите подробный осмотр пострадавшего для выявления признаков травм и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, окажите первую помощь в случае выявления указанных состояний.

9. Вызовите скорую медицинскую помощь, другие специальные службы (по тел.112, 103, 03, или региональным номерам), привлекая помощника или используя громкую связь на телефоне.

10. Придайте пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).

11. Постоянно контролируйте состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывайте психологическую поддержку.

12. Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь, сообщив им необходимую информацию.

Остановка дыхания и кровообращения:

1. Проведите оценку обстановки и обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.
2. Определите наличие сознания у пострадавшего.
3. Восстановите проходимость дыхательных путей пострадавшего и определите признаки жизни (определите наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания).
4. Вызовите скорую медицинскую помощь, другие специальные службы (по тел.112, 103, 03, или региональным номерам), привлекая помощника или используя громкую связь на телефоне.
5. Начните проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования давления руками на грудину пострадавшего и искусственного дыхания "Рот ко рту", "Рот к носу", с использованием устройства для искусственного дыхания. Чередовать 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания. При появлении признаков жизни переходите к п.6 .
6. При появлении (или наличии) признаков жизни придайте пострадавшему устойчивое боковое положение для поддержания проходимости дыхательных путей.
7. Проведите обзорный осмотр пострадавшего для обнаружения наружного кровотечения и остановите его (выполните прямое давление на рану, наложите давящую повязку). При невозможности или неэффективности этих действий осуществите пальцевое прижатие артерии и наложите кровоостанавливающий жгут; или выполните максимальное сгибание конечности в суставе.
8. Проведите подробный осмотр пострадавшего для выявления признаков травм и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, окажите первую помощь в случае выявления указанных состояний.
9. Придайте пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).
10. Постоянно контролируйте состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывайте психологическую поддержку.
11. Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь, сообщив им необходимую информацию.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.
- 5.2. Отключить от электросети оборудование.
- 5.3. Собрать приспособления, запасные картриджи, очистить их от пыли, грязи и убрать в специально отведенное место.
- 5.4. Собрать и вынести в установленное место мусор.
- 5.5. По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.
- 5.6. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы известить своего непосредственного руководителя устно в соответствии с принятым по предприятию порядком осуществления рабочей связи (по мобильному телефону, по местной телефонной или городской линии связи).

Разработал:

Генеральный директор

А.И. Шацкий

