


УТВЕРЖДЕНЫ:
приказом МАУК «ЦБС» от 08.02.2016 № 15-од
(приложение 11)

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель представительного органа
Муниципального автономного
учреждения культуры «Централизованная
библиотечная система»

 Н.Я. Малыкина
« 08 » февраля 2016 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
автономного учреждения культуры
«Централизованная библиотечная
система»

 Т.А. Белохвостикова
« 08 » февраля 2016 год



ИНСТРУКЦИЯ № 11

по охране труда для пользователей персональных электронно-вычислительных машин, персональных компьютеров и при выполнении работ с использованием копировально-множительной техники в Муниципальном автономном учреждении культуры «Централизованная библиотечная система»

1. Общие положения

- 1.1. К работе с использованием персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ), персональных компьютеров (ПК) и копировально-множительной техники допускаются лица не моложе 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний по результатам медицинского осмотра, прошедшие вводный инструктаж и инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие обучение по охране труда, усвоившие безопасные методы и приемы работ, прошедшие противопожарный инструктаж.
- 1.2. Пользователи ПЭВМ и ПК должны иметь 1 группу по электробезопасности. Проверка знаний по охране труда проводится ежегодно. Перед допуском к работе пользователи должны быть ознакомлены с инструкцией по охране труда для пользователей персональными компьютерами.
- 1.3. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ и ПК, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ и ПК (не более 3 часа за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.
- 1.4. Работник обязан проходить проверку знаний требований охраны труда 1 раз в год.
- 1.5. При занятости работой на ПЭВМ и ПК более 50% рабочей смены работникам необходимо проходить медицинские осмотры один раз в два года.
- 1.6. Работники должны соблюдать Правила внутреннего распорядка, требования охраны труда и меры пожарной безопасности. Курить разрешается только в специально отведенных для этого местах.

- 1.7. Работникам, занятым работой на ПЭВМ и ПК, разрешается выполнять только ту работу, которая поручена непосредственным руководителем.
- 1.8. При выполнении работ на ПЭВМ и ПК возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:
- повышенный уровень напряжения в электрической цепи, при замыкании которой электрический ток может пройти через тело работника;
 - повышенный уровень напряженности электрического и магнитного полей;
 - пониженный или повышенный уровень освещенности;
 - повышенный уровень яркости светового изображения и пульсации светового потока;
 - повышенный уровень статического электричества;
 - повышенные зрительные нагрузки;
 - монотонность труда;
 - при работе с множительно-копировальной техникой - УФ-излучение, изменение химического состава воздуха (озон, оксид азота).
- 1.9. При работе на персональном компьютере работник обязан:
- выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией;
 - соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности;
 - проходить обязательные периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры (обследования), а также проходить внеочередные медицинские осмотры (обследования) по направлению работодателя в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом и иными федеральными законами;
 - уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других несчастных случаях;
 - правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;
 - немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления);
 - проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда;
 - соблюдать правила личной гигиены на рабочем месте. Запрещается хранить и принимать пищу на рабочем месте.
- 1.10. Нарушение настоящей инструкции влечет за собой применение мер дисциплинарного воздействия. При нарушениях, влекущих за собой несчастные случаи с людьми или иные последствия, нарушители могут быть привлечены в установленном порядке к уголовной или административной ответственности.

2. Требования охраны труда перед началом работы

Перед началом работы необходимо:

- 2.1. Осмотреть рабочее место, убрать с оборудования посторонние предметы, проверить правильность подключения оборудования к электросети.
- 2.2. Убедиться в том, что металлические корпуса оборудования заземлены (занулены). Запрещается использовать в качестве контура заземления водопроводные, отопительные и другие трубы, радиаторы и т.п.
- 2.3. Проверить целостность изоляции токоведущих частей оборудования.
- 2.4. Удостовериться, что ПЭВМ и ПК расположены на расстоянии не менее 1,5 м от приборов отопления и исключено попадание прямых солнечных лучей, расстояние от копировально-множительного аппарата до стены (колонны) составляет не менее 0,6 м, а со стороны зоны обслуживания - не менее 1 м.
- 2.5. Отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликом) на экране и клавиатуре.
- 2.6. Протереть специальной салфеткой поверхность экрана и защитного фильтра.
- 2.7. Убедиться в наличии специального коврика для устройства «мышь».
- 2.8. Проверить правильность установки стола, кресла, положения оборудования, угла наклона экрана; при необходимости отрегулировать положение кресла так, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение тела.
- 2.9. При размещении нескольких рабочих столов с ПЭВМ и ПК в одном помещении убедиться, что расстояние между тыльной стороной одного видеомонитора и экраном другого составляет не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов не менее 1,2 м.
- 2.10. Убедиться, что расстояние от видеомонитора до глаз составляет не более 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов на экране ПК.
- 2.11. При обнаружении какой-либо неисправности необходимо сообщить о выявленных недостатках своему непосредственному руководителю. До устранения неисправностей к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Обеспечить правильность включения оборудования:
 - включить блок питания;
 - включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
 - включить системный блок (процессор).
- 3.2. Выполнять только ту работу, которая была поручена, содержать в порядке свое рабочее место в течение всего рабочего дня.
- 3.3. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.

- 3.4. Корректно закрывать все активные задачи при необходимости прекращения работы на ПЭВМ и ПК на относительно короткое время.
- 3.5. Использовать предусмотренные перерывы для отдыха, делать специальную гимнастику (смотри приложение к настоящей инструкции).
- 3.6. Для снятия зарядов статического электричества рекомендуется периодически прикасаться к заземленным корпусам оборудования или регулярно (3-5 раз в смену) смачивать ладони.
- 3.7. При повышенном уровне пульсации светового потока необходимо прекратить работу и сообщить непосредственному руководителю.
- 3.8. При выполнении работы необходимо следить за правильной позой: не сутулиться, не прогибать позвоночник в нижней его части назад, не сидеть, положив ногу на ногу, не скрещивать ступни, стараться сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.
- 3.9. Для предотвращения усталости глаз необходимо время от времени смотреть вдаль, моргать каждые 3-5 секунд.
- 3.10. При большом объеме работы не работать на клавиатуре непрерывно 30 минут.
- 3.11. При выполнении порученной работы необходимо соблюдать последовательность включения и выключения оборудования, соблюдать регламентированные перерывы для отдыха и профилактики утомления зрения: через 2 часа после начала смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва по 15 минут каждый или по 10 минут через каждый час непрерывной работы.
- 3.12. Регулярно проводить влажную уборку и проветривать помещение (через каждый час работы) при работе на ПЭВМ и ПК, с множительно-копировальной техникой.
- 3.13. Во время работы по ПЭВМ и ПК, множительной технике работникам запрещается:
 - отключать, отсоединять заземляющие и экранирующие устройства;
 - касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
 - прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
 - переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
 - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
 - производить отключение и включение питания оборудования без необходимости;
 - допускать попадание влаги на поверхности монитора, процессора, клавиатуры, принтера и других устройств;
 - включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
 - включать ПК со снятыми кожухами системного блока, монитора, принтера и др.;
 - применять нестандартные предохранители, сетевые и сигнальные кабели;

- самостоятельно вскрывать и ремонтировать оборудование;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;
- оставлять ПК без присмотра на длительное время.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При возникновении пожара, задымлении:

- немедленно сообщить в пожарную часть по телефонам: «01», 46-51-01, 010, оповестить работающих, поставить в известность непосредственного руководителя, сообщить о возгорании на пост охраны;
- открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть двери;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни;
- организовать встречу пожарной команды;
- покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.

4.4. При несчастном случае:

- немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию;
- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью других лиц и не ведет к катастрофе, аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести другие мероприятия).

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить оборудование в следующей последовательности:

- закрыть все активные задачи;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка головки);
- убедиться, что в дисковом отсеке нет диска, в CD-room отсутствуют диски, внешние носители информации (флеш-накопитель) отключены и отсоединены;
- отключить питание системного блока (процессора);
- отключить питание всех периферийных устройств;
- отключить общее питание ПК.

- 5.2. Привести свое рабочее место в порядок, очистить внешние поверхности ПК мягкой х/б тканью, слегка смоченной раствором нейтрального моющего средства (хозяйственного мыла, шампуня и т.п.).
- 5.3. Вымыть руки и лицо теплой водой с мылом.

Разработал:
Главный специалист МАУК «ЦБС»



Н.В. Крючкова

Комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления глаз

Исходное положение:	Сидя в удобной позе, спина прямая. Глаза открытые, взгляд устремлен прямо
Упражнение 1	Посмотрите: влево - прямо; вправо - прямо; вверх - прямо; вниз - прямо. Повторите цикл движений несколько раз (до 10). Постепенно увеличьте задержки взгляда в крайнем положении, но при этом следите, чтобы не появлялась усталость
Упражнение 2	Смещайте взгляд по диагонали в следующей последовательности: влево - вниз - прямо; вправо - вверх - прямо; вправо - вниз - прямо; влево - вверх - прямо. Повторите весь цикл движений несколько раз. Постепенно увеличьте время задержки взгляда в крайнем положении
Упражнение 3	Круговые движения глаз: от 1 до 10 вращений по ходу часовой стрелки и против нее
Упражнение 4	Изменение точки фиксации: посмотрите на кончик носа, а затем вдаль. Повторите несколько раз
Упражнение 5	Смотрите прямо перед собой, фиксируя удаленный от глаз предмет. Старайтесь, раскрывая широко веки и не мигая, видеть его более четко
Упражнение 6	Крепко сомкните веки, а затем в течение нескольких секунд часто моргайте
Упражнение 7	Сделайте массаж, мягко поглаживая их указательным и большим пальцами в направлении от носа к виску
Упражнение 8	Без усилий, но плотно сомкните веки и прикройте их ладонями с тем, чтобы на 1 минуту полностью исключить воздействие на глаза света

**Упражнение для напряжения мышц пальцев и ладоней,
разработки запястьев, снятия чувства усталости после однообразных движений,
возникшего в пальцах, ладонях и предплечьях рук**

1.	В положении сидя или стоя расположите руки перед лицом.
2.	Ладони наружу, пальцы выпрямлены.
3.	Напрягите ладони и запястья.
4.	Начиная с мизинца, быстро загибайте один палец за другим, пока все они не окажутся зажатыми в кулак. Большой палец должен располагаться сверху на остальных четырех.
5.	С пальцами, крепко зажатыми в кулак, сделайте кистью вращательное движение на 90 ⁰ так, чтобы кулаки «смотрели» друг на друга. Повторите 7 раз.

6.	Когда ваши пальцы сжаты в кулак, старайтесь не разъединять их. Вращайте только запястьями. Локти неподвижны. Предплечья делают лишь поворот в одну четверть.
----	--

Комплекс упражнений для снятия общего утомления

Упражнение 1	Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица, откинувшись на спинку стула, руки на бедрах 10-15 секунд.
Упражнение 2	Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа кнаружи, 20-30 секунд. Затем посидите с закрытыми глазами 10-15 секунд.
Упражнение 3	Руки согните перед грудью, кисти плотно соедините, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединяя ладоней. Поверните кисти пальцами вперед. Повторите 4-6 раз. Затем опустите руки вниз и потрясите расслабленными кистями.
Упражнение 4	Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередно щелчки пальцами, начиная с указательного пальца (каждый рез перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке. Повторите 2-3 раза. Затем опустите руки вниз и потрясите кистями.
Упражнение 5	Опустите голову на грудь и отведите в прежнее положение, затем слегка наклоните назад. Наклоните голову вперед. Повторите 4-6 раз. Темп медленный.
Упражнение 6	Смотрите вдаль перед собой 2-3 секунды. Переведите взгляд на кончик носа на 3-5 секунды. Повторите 6-8 раз.