




**НИУ МГСУ**  
Центр защиты от чрезвычайных ситуаций  
Отдел охраны труда

ООТ А ИОТ 01 2023

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор

 **З.М. ШТЫМОВ**

“29” сентября 2023 г.

Ввести в действие с

“2” октября 2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ**

**СОГЛАСОВАНО**


Председатель Объединенной  
ППО МГСУ МГО Общероссийского  
Профсоюза образования



 **Б.А. Кайтуков**

“27” сентября 2023 г.

Мнение № 63  
от “27” сентября 2023 г.

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда		ООТ А ИОТ 01 2023
	Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1
			Лист 2 Всего листов 8

## Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере

### 1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утвержденных приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. N 772н, действующим законодательством Российской Федерации и нормативно-правовыми актами в области охраны труда с учетом условий работы на персональном компьютере и в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья работников при выполнении ими своих трудовых обязанностей.

1.2. Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции работников, вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы на персональном компьютере; с учетом анализа результатов расследования несчастных случаев, а также типичных причин несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций.


1.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица, имеющие соответствующее образование и подготовку по специальности, обладающие теоретическими знаниями и профессиональными навыками в соответствии с требованиями действующих нормативно-правовых актов, не имеющие противопоказаний к работе по данной профессии (специальности) по состоянию здоровья, прошедшие вводный инструктаж по охране труда и инструктаж по охране труда на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, при необходимости стажировку на рабочем месте. Сотрудники допускаются к работе только после прохождения ими вводного инструктажа по мерам пожарной безопасности. Лица, не прошедшие первичный противопожарный инструктаж, к работе не допускаются.

1.4. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей,

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда		ООТ А ИОТ 01 2023
	Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1

внешних козырьков и др.

1.7. Монитор персонального компьютера должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз работника и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.8. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

1.9. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;

- содержать в чистоте рабочее место;

- соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (рациональный режим труда и отдыха предусматривает соблюдение перерывов и активное их проведение);

- соблюдать утвержденные правила внутреннего трудового распорядка;

- не допускать нарушений требований безопасности труда и правил пожарной безопасности;

- знать опасные и вредные производственные факторы, проявляющиеся на его рабочем месте;

- использовать оборудование строго в соответствии с инструкциями заводоизготовителей;

- соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы при выполнении работы;


- хранить и принимать пищу только в установленных и специально оборудованных местах;

- при необходимости использовать специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты;

- немедленно сообщать непосредственному или вышестоящему руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в НИУ МГСУ об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении профессионального заболевания (отравления), о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента;

- уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях;

- знать номера телефонов для вызова экстренных служб (пожарной охраны, скорой

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда		ООТ А ИОТ 01 2023
	Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1

медицинской помощи, аварийной газовой службы и т. д.) и срочного информирования непосредственного и вышестоящих руководителей, место хранения аптечки, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;

- соблюдать правила охраны труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также профессиональных рисков и опасностей, включая: нервно-психические перегрузки; повышенные зрительные нагрузки при работе в течение длительного времени за компьютером и с бумажными документами; биологические факторы (опасность заражения при контакте с инфекционными больными; повышенное содержание в воздухе патогенной микрофлоры, особенно зимой при повышенной температуре в помещении, плохом проветривании, пониженной влажности и нарушении аэроионного состава воздуха; возможный контакт с аллергенами); другие опасные и вредные производственные факторы, связанные со спецификой трудовой деятельности и профилем организации, используемыми в работе оборудованием, инструментами и материалами;

1.10. Употребление алкогольных напитков на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

1.11. В соответствии с действующим законодательством работники несут ответственность за соблюдение требований настоящей инструкции, производственный травматизм и аварии, происшедшие по их вине.


## 2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Осмотреть рабочее место. Убрать лишние предметы.

2.2. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места, угол наклона монитора, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.3. Проверить:

- рабочее место на соответствие требованиям безопасности;
- исправность применяемого оборудования;
- исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- исправность защитного заземления системного блока, монитора, исправность вентиляции;
- исправность местного освещения;
- качество используемых материалов;
- исправность сигнализации и других устройств;
- правильность подключения оборудования к электросети;
- наличие предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков);
- пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
- наличие средств пожаротушения;

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда		ООТ А ИОТ 01 2023
	Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1

2.4. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора.

2.5. При необходимости осмотреть и подготовить к работе специальную одежду и средства индивидуальной защиты.

2.6. Обнаруженные перед началом работы нарушения требований безопасности устранить собственными силами, а при невозможности сделать это самостоятельно - сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю - представителям технических и (или) административно-хозяйственных служб для принятия соответствующих мер. До устранения неполадок к работе не приступать.

2.7. Самостоятельное устранение нарушений требований безопасности труда, особенно связанное с ремонтом и наладкой оборудования, производится только при наличии соответствующей подготовки и допуска к подобным видам работ при условии соблюдения правил безопасности труда.


### 3. 3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Применять способы и приемы безопасного выполнения работ. Соблюдать требования безопасности и правила эксплуатации оборудования, использования инструментов и материалов, изложенные в технических паспортах, эксплуатационной, ремонтной и иной документации, разработанной организациями-изготовителями.

3.2. Для предотвращения аварийных ситуаций и производственных травм запрещается:

- эксплуатировать электропровода и кабели с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия;
- пользоваться розетками, рубильниками, другими электроустановочными изделиями с повреждениями;
- использовать нестандартные (самодельные) удлинители для питания электроприборов, а также использовать некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- загромождать заднюю стенку системного блока или ставить его вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.3. Во время работы не допускать посторонних разговоров и раздражающих шумов. Сидеть за рабочим столом следует прямо, свободно, не напрягаясь.

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда		ООТ А ИОТ 01 2023
	Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1

3.4. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.5. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

3.6. Постоянно следить за исправностью оборудования, инструментов, включающих и выключающих устройств, сигнализации, электропроводки, штепсельных вилок, розеток и заземления.

3.7. При необходимости использовать специальную одежду, специальную обувь и другие средства индивидуальной защиты.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**


4.1. При возникновении в рабочей зоне опасных условий труда (появление запаха гари и дыма, повышенное тепловыделение от оборудования, повышенный уровень шума при его работе, неисправность заземления, загорание материалов и оборудования, прекращение подачи электроэнергии, появление запаха газа и т. п.) немедленно прекратить работу, выключить оборудование, сообщить о происшедшем непосредственному или вышестоящему руководству, при необходимости вызвать представителей аварийной и (или) технической служб.

4.2. При пожаре, задымлении или загазованности помещения (появлении запаха газа) необходимо немедленно организовать эвакуацию людей из помещения в соответствии с утвержденным планом эвакуации.

4.3. При обнаружении загазованности помещения (запах газа) следует немедленно приостановить работу, выключить электроприборы и электроинструменты, открыть окно или форточку, покинуть помещение, сообщить о происшедшем непосредственному или вышестоящему руководству, вызвать аварийную службу газового хозяйства.


4.4. В случае возгорания или пожара немедленно вызвать пожарную команду, проинформировать своего непосредственного или вышестоящего руководителя и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения. При загорании электросетей и электрооборудования необходимо их обесточить.

4.5. При несчастном случае (при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья) оказать первую помощь. При необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О произошедшем несчастном случае (травме, отравлении) доложить своему непосредственному или вышестоящему руководителю.

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда	ООТ А ИОТ 01 2023	
Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1	Лист 7 Всего листов 8

## 5. Требования охраны труда по окончании работы

- 5.1. Отключить и обесточить питание персонального компьютера.
- 5.2. Привести в порядок рабочее место.
- 5.3. Чистку персонального компьютера от пыли необходимо производить только после его отключения от сети.
- 5.4. Снять и убрать в специально отведенное место специальную одежду, обувь и средства индивидуальной защиты.
- 5.5. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.
- 5.6. Сообщить своему непосредственному или вышестоящему руководителю, а при необходимости - представителям ремонтно-технических и административно-хозяйственных служб о выявленных во время работы неполадках и неисправностях оборудования и других факторах, влияющих на безопасность труда, для принятия соответствующих мер.

	<b>НИУ МГСУ</b> Центр защиты от чрезвычайных ситуаций Отдел охраны труда	ООТ А ИОТ 01 2023	
Выпуск 1	Изменений 0	Экземпляр № 1	Лист 8 Всего листов 8

**Лист согласования**

**Разработано:**

Начальник ЦЗЧС

В.Ю.Зубанов

**Согласовано:**

Проректор

З.М.Штымов