Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детская художественная школа имени Марка Шагала городского округа Тольятти
445039, РФ, Самарская область, г. Тольятти, ул. Свердлова, д. 10, тел.(8482) 31-88-35, 95-45-43, e-mail: art-shag@yandex.ru

«СОГЛАСОВАНО»
Представитель коллектива работников
_____Володько И.Н.
«1» сентября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДХШ им. М. Шагала
_____Фрейдлина М.А.
«1» сентября 2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ

№14

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

Тольятти 2025

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- изучения видов работ на персональном компьютере;
- результатов специальной оценки условий труда;
- анализа требований профессионального стандарта;
- определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе на персональном компьютере;
- анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при работе на персональном компьютере;
- определения безопасных методов и приемов выполнения работ при работе на персональном компьютере.

1.2. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для работников при выполнении им трудовых обязанностей независимо от их квалификации и стажа работы.

2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

2.1. Инструкция разработана на основании следующих документов и источников:

2.1.1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ.

2.1.2. Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н.

2.1.3. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"».

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

3.1 К работе на персональном компьютере (ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, первичный инструктаж, обучение и стажировку на рабочем месте, проверку знаний требований охраны труда, имеющие группу I по электробезопасности.
3.2 При работе на персональном компьютере работник обязан:
3.2.1 Выполнять только ту работу, которая определена его должностной (рабочей) инструкцией.
3.2.2 Выполнять правила внутреннего трудового распорядка.
3.2.3 Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.
3.2.4 Правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты.
3.2.5 Соблюдать требования охраны труда.
3.2.6 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).
3.2.7 Проходить обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, инструктаж по охране труда, проверку знаний требований охраны труда.
3.2.8 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.
3.2.9 Уметь оказывать первую помощь пострадавшим от электрического тока и при других

несчастных случаях.
3.2.10 Уметь применять первичные средства пожаротушения.
3.3 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
-недостаточная освещенность рабочего места.
3.4 Конструкция ПЭВМ должна обеспечивать возможность поворота корпуса в горизонтальной и вертикальной плоскости с фиксацией в заданном положении для обеспечения фронтального наблюдения экрана монитора. Дизайн ПК должен предусматривать окраску корпуса в спокойные мягкие тона с диффузным рассеиванием света. Корпус ПК, клавиатура и другие блоки и устройства должны иметь матовую поверхность с коэффициентом отражения 0,4 - 0,6 и не иметь блестящих деталей, способных создавать блики.
3.5 Конструкция монитора должна предусматривать регулирование яркости и контрастности.
3.6 Площадь на одно рабочее место пользователей ПК на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м2.
3.7 Помещения, где размещаются рабочие места с ПК, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
3.8 Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного монитора до тыла другого было не менее 2м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2м.
3.9 Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.
3.10 Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.
3.11 Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В производственных и административно-общественных помещениях, в случаях преимущественной работы с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).
3.12 Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
3.13 Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:
-высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680-800мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725мм;
-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 и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм;
-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;
-рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300мм, глубину не менее 400мм, регулировку по высоте в пределах до 150мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20о; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь

по переднему краю бортик высотой 10мм;
-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.
3.14 В помещениях, оборудованных ПК, проводится ежедневная влажная уборка и систематическое проветривание после каждого часа работы на ПК.
3.15 Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену).
3.16 В случаях травмирования или недомогания необходимо прекратить работу, известить об этом руководителя работ и обратиться в медицинское учреждение.
3.17 За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно законодательства Российской Федерации.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

4.1 Подготовить рабочее место.
4.2 Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
4.3 Проверить правильность подключения оборудования к электросети.
4.4 Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
4.5 Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.
4.6 Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
4.7 Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике, 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.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

5.1 Работнику при работе на ПК запрещается:
-прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
-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.
5.2 Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервноэмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

6. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

6.1 Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю.
6.2 Не приступать к работе до устранения неисправностей.
6.3 При возникновении пожара, задымлении:
6.3.1 Немедленно сообщить по телефону «01» в пожарную охрану, оповестить работающих, поставить в известность руководителя подразделения, сообщить о возгорании на пост охраны.
6.3.2 Открыть запасные выходы из здания, обесточить электропитание, закрыть окна и прикрыть

двери.
6.3.3 Приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения, если это не сопряжено с риском для жизни.
6.3.4 Организовать встречу пожарной команды.
6.3.5 Покинуть здание и находиться в зоне эвакуации.
6.4 При несчастном случае:
6.4.1 Немедленно организовать первую помощь пострадавшему и при необходимости доставку его в медицинскую организацию.
6.4.2 Принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц.
6.4.3 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).

7. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

7.1 Отключить питание компьютера.
7.2 Привести в порядок рабочее место.
7.3 Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.