

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания профсоюзного
комитета работников БГУИР
от 26.10.2023 № 11



УТВЕРЖДЕНО
Проректор по учебной работе
Е.Н. Шнейдеров
2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для
оператора ЭВМ
№ 39-10

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Настоящая Инструкция устанавливает требования по охране труда для оператора электронно- вычислительных машин (далее – оператор ЭВМ).

2. К выполнению работ оператором ЭВМ допускаются работающие, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и изучившие настоящую Инструкцию. В процессе работы с оператором ЭВМ проводится повторный инструктаж по охране труда – 1 раз в 6 месяцев.

3. В процессе работы на оператора ЭВМ возможно воздействие следующих вредных и (или) опасных производственных факторов:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряжённость электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная блёсткость;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;
- монотонность труда.

В зависимости от условий труда, в которых применяются ЭВМ, и характера работы на оператора ЭВМ могут воздействовать также другие вредные и (или) опасные производственные факторы.

4. Оператор ЭВМ с учетом воздействующих на него вредных и (или) опасных производственных факторов обеспечивается средствами индивидуальной защиты согласно приложению 1 к настоящей Инструкции.

5. Оператор ЭВМ обязан:
знать общие сведения об устройстве ЭВМ, правила его эксплуатации; характеристики носителей информации; способы сохранения информации на носителях; требования к машинописному оформлению текстов; правила

машинописного набора; правила и способы заправки матричных принтеров, замены картриджей в лазерных и струйных принтерах; виды и принцип работы оргтехники; виды используемых в работе расходных материалов;

знать и соблюдать требования эксплуатационных документов организаций-изготовителей используемой ЭВМ;

соблюдать режим труда и отдыха, установленный законодательством, правилами внутреннего трудового распорядка университета, трудовую дисциплину, выполнять требования по охране труда, правила личной гигиены;

выполнять требования пожарной безопасности;

курить только в специально отведённых, оборудованных и обозначенных указателями «Место для курения» местах, определенных приказом ректора университета;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории организации;

содержать рабочее место в порядке и чистоте;

знать местонахождение аптечки первой медицинской помощи универсальной;

сообщать непосредственному руководителю о неисправности ЭВМ и периферийных устройств (принтера, сканера, клавиатуры ЭВМ, электрических компьютерных сетевых устройств, блока бесперебойного питания и других устройств) (далее - оборудование) и иных неполадках, препятствующих выполнению работы, и не приступать к работе до их устранения;

немедленно сообщать непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью работающих и окружающих;

немедленно принимать меры по безопасной остановке оборудования, приспособлений с извещением своего непосредственного руководителя в случае неисправности такого оборудования, средств защиты, ухудшения состояния своего здоровья;

исполнять другие обязанности, предусмотренные законодательством.

6. Оператор ЭВМ имеет право отказаться от выполнения порученной работы в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья его и окружающих до устранения этой опасности.

7. Не допускается нахождение оператора ЭВМ в состоянии алкогольного опьянения или в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, а также распитие спиртных напитков, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ на рабочем месте и (или) в рабочее время.

ГЛАВА 2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

8. Перед началом работы оператор ЭВМ обязан:

осмотреть рабочее место и убедиться:

в устойчивости положения оборудования на рабочем столе; в отсутствии видимых повреждений оборудования;

в исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъёмов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления); в исправности общего и местного освещения, мебели;

надеть предусмотренную нормами специальную одежду, застегнуть ее на все пуговицы;

не закалывать одежду булавками, иголками, не держать в карманах одежды острые, бьющиеся предметы;

расположить клавиатуру ЭВМ на поверхности рабочего стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к работающему, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделённой от основной столешницы;

разместить экран видеомонитора на расстоянии 600-700 мм от глаз, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов так, чтобы уровень глаз при вертикально расположенном экране видеомонитора приходился на центр или $2/3$ высоты экрана. Линия взора должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное её отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ± 5 градусов, допустимое - ± 10 градусов;

убедиться в отсутствии бликов (отражений) на экране видеомонитора, встречного светового потока. Возможные мешающие отражения и отблески на экране видеомонитора и другом оборудовании устраняются путём соответствующего их размещения, расположения светильников местного освещения. Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении необходимо применить регулируемые жалюзи, плотные шторы;

при необходимости включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора сухой мягкой тканевой салфеткой, проветрить помещение;

отрегулировать подъёмно-поворотный стул (кресло) по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, с учетом роста. Регулировка каждого параметра подъёмно-поворотного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надёжную фиксацию;

отрегулировать положение подставки для ног (в случае её использования);

включить оборудование в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, видеомонитор, сканер и другие устройства), системный блок.

9. Оператору ЭВМ не допускается:

устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;

использовать для подключения оборудования розетки, удлинители, не оснащённые заземляющим контактом (шиной);

включать охлаждённое (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;

располагать экраны видеомониторов навстречу друг другу при рядом размещении рабочих столов в целях исключения их взаимного отражения;

приступать к работе с ЭВМ при мелькании изображения на экране видеомонитора, в случае обнаружения неисправности оборудования, кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений, при отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования;

устранять самостоятельно недостатки, связанные с ремонтом и наладкой оборудования. Ремонт оборудования проводится только специалистами или в специализированных организациях.

10. Обо всех замечаниях и недостатках, выявленных в ходе осмотра рабочего места и влияющих на безопасность выполнения работы, оператор ЭВМ должен сообщить непосредственному руководителю. К работе не приступать до полного их устранения и с разрешения непосредственного руководителя.

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

11. При выполнении работы оператор ЭВМ обязан:
выполнять только ту работу, которая ему поручена;
содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;
держат открытыми вентиляционные отверстия оборудования;
соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;
поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы;
осуществлять систематическое проветривание помещения после каждого часа работы.

12. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

13. Продолжительность непрерывной работы с ЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

14. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (её) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

15. При восьмичасовом рабочем дне (смене) и работе с ЭВМ регламентированные перерывы следует устанавливать:

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 20000 знаков (работа по вводу информации до 15000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 2 часов) - через 2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 40000 знаков (работа по вводу информации до 30000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 4 часов) - через 2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 1,5 - 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

при выполнении работ по считыванию информации с экрана ЭВМ с предварительным запросом до 60000 знаков (работа по вводу информации до 40000 знаков либо творческая работа в режиме диалога с ЭВМ до 6 часов) - через 1,5-2 часа от начала рабочего дня (смены) и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

16. Для оператора ЭВМ, обслуживающего учебный процесс в кабинетах (аудиториях) с ЭВМ, продолжительность работы не должна превышать 6 часов в день.

17. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития статического утомления необходимо выполнять комплексы упражнений для глаз, туловища и ног, рук и плечевого пояса в соответствии с приложением к настоящей Инструкции.

18. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности труда целесообразно применять чередование операций.

19. При работе оператору ЭВМ не допускается:

прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании;

натягивать, перекручивать и перегибать кабель, ставить на него предметы; загромождать рабочее место;

ограничивать доступ работающих к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;

производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;

допускать попадание влаги на поверхность оборудования;

производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;

вытирать пыль на включенном оборудовании;

допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц;

оставлять оборудование включенным без наблюдения.

ГЛАВА 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

20. По окончании работы оператор ЭВМ обязан:

корректно закрыть все активные задачи;

извлечь магнитные носители (флеш-носители, дискеты, диски);

выключить питание системного блока;

выключить питание всех периферийных устройств;

отключить блок бесперебойного питания;

отключить стабилизатор напряжения (если он используется);

отключить питающий кабель от сети;

осмотреть и привести в порядок рабочее место;

при необходимости протереть поверхности периферийных устройств (клавиатура ЭВМ, манипулятор «мышь», принтер, сканер и другое) и вымыть с мылом руки.

21. Протирание периферийных устройств производить мягкой ветошью с применением специальных или бытовых чистящих средств, не содержащих кислот и отбеливателей, при выключенном оборудовании методом и средствами, не влияющими на работоспособность данных устройств, не реже 1 раза в неделю.

22. Снятую специальную одежду следует очистить от загрязнений и убрать в предназначенное для хранения место.

23. Сообщить непосредственному руководителю обо всех недостатках, выявленных во время выполнения работы и принятых мерах по их устранению.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

24. Аварийными являются ситуации, которые могут привести к аварии или несчастному случаю.

25. При возникновении аварийных ситуаций: несчастного случая, пожара или возгорания, стихийного бедствия и др. следует немедленно прекратить работу, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны, сообщить (в том числе через кого-либо) о ситуации непосредственному руководителю, вызвать при необходимости подразделения аварийных специальных служб:

по чрезвычайным ситуациям – по телефону «101», «112»;

скорой медицинской помощи – по телефону «103».

26. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления (зануления), появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях оператор ЭВМ обязан немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

27. В случае сбоя в работе оборудования или программного обеспечения оператор ЭВМ обязан сообщить об этом специалисту, осуществляющему техническое обслуживание оборудования, для устранения неполадок.

28. При возникновении пожара или возгорания необходимо немедленно: прекратить работу и обеспечить безопасность и эвакуацию работников из опасной зоны;

обесточить оборудование в зоне пожара или загорания;

вызвать подразделения по чрезвычайным ситуациям, после чего:

немедленно сообщить о пожаре (загорании) непосредственному руководителю, указав точное место его возникновения;

приступить, по возможности, к ликвидации пожара, используя первичные средства пожаротушения.

Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования не допускается. Для этих целей используются углекислотные и порошковые огнетушители.

При возникновении непосредственной угрозы жизни и здоровью вследствие воздействия опасных факторов пожара или возгорания (открытого огня и искр, повышенной температуры окружающей среды, токсичных продуктов горения, пониженной концентрации кислорода и др.) следует немедленно покинуть место пожара или возгорания по путям эвакуации.

По прибытии подразделений по чрезвычайным ситуациям следует сообщить необходимые сведения об очаге пожара и мерах, принятых по его ликвидации.

29. При несчастном случае необходимо:

принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего (действия электрического тока, сдавливающих тяжестей и др.);

оказать потерпевшему первую помощь;

вызвать на место происшествия медицинских работников или доставить потерпевшего в организацию здравоохранения;

сообщить о происшествии непосредственному руководителю и в отдел охраны труда или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

30. Если несчастный случай произошел с самим оператором ЭВМ, он должен, по возможности, обратиться за помощью к медицинским работникам, и сообщить об этом непосредственному руководителю и в отдел охраны труда или попросить сделать это кого-либо из окружающих.

31. При аварийной ситуации и несчастном случае необходимо обеспечить до начала расследования сохранение обстановки на месте их происшествия, если это не представляет опасности для жизни и здоровья людей.

32. В случае внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и другого) оператор ЭВМ должен прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом непосредственному руководителю и при необходимости обратиться за медицинской помощью.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела охраны труда
В.А. Литош

Начальник ЦИИР

С.А. Мигалевич

Приложение 1
к Инструкции по охране труда
для оператора ЭВМ

Средства индивидуальной защиты, предусмотренные типовыми нормами
для оператора ЭВМ

Наименование и код должности	Наименование СИЗ	Классификация (маркировка) СИЗ по защитным свойствам	Норма выдачи (штук, пар) на год, если не установлено иное
Оператор ЭВМ 4131-002	Халат из хлопчатобумажной антистатической ткани	ЗМиЭс	1 шт. на 1,5 года

Приложение 2
к Инструкции по охране труда
для оператора ЭВМ

Комплексы упражнений для глаз, туловища и ног, рук и плечевого пояса

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

Упражнение 1.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счёт 1-4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 2.

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счёт 1-4. Перевести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз. Упражнение 3.

Не поворачивая головы, посмотреть «вправо-вверх-влево-вниз», а затем вдаль на счёт 1-6. Прodelать то же, на «влево-вверх-вправо-вниз» и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

Комплексы упражнений для туловища и ног

Упражнение 1.

Стоя на счёт 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счёт 3-4 то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

Стоя, ноги врозь, руки за голову.

На счёт 1 - резкий поворот туловища налево, на счёт 2 - направо.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.

Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

На счёт 1-2 - наклон туловища налево, 3-4 - направо.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4.

Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

На счёт 1-2 - прогнуться назад, 3-4 - наклониться вперёд. Повторить 4-6

раз.

Упражнение 5.

Стоя, ноги врозь, руки в стороны.

На счёт 1-2 - резкий поворот туловища направо, 3-4 - налево. Повторить

4-6 раз.

Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса

Упражнение 1.

Ноги врозь. Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи.

Упражнение 2.

Ноги врозь. Руки согнуть перед грудью. На счёт 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счёт 3-4 - то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.

Упражнение 3.

Ноги врозь. На счёт 1-4 - последовательно круговые движения руками назад; 5-8 - вперёд. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Упражнение 4.

Руки вперёд. На счёт 1-2 - ладони вниз, 3-4 - ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Упражнение 5.

Ноги врозь. На счёт 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счёт 2, расслабляя мышцы плеч, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.