

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 11»  
г.Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г.Рубцовск, ул.Алтайская, д.179,

Тел.:38557-29904, e-mail: [c\\_alexandr@mail.ru](mailto:c_alexandr@mail.ru)

Согласовано:  
Председатель первичной  
Профсоюзной организации  
  
Т.И. Лопатина  
От «22» 07 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Гимназия № 11»  
  
А. В. Мартинюк  
«22» 07 2021

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для техника**  
**ИОТ № - 068 – 2021**

Введена в действие Приказом № 177 от 22.07.21

Продлена Приказом №      от     

Рубцовск 2021г.

## 1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе техником допускаются лица не моложе 18 лет, имеющие соответствующую выполняемой работе квалификацию, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, медосмотр, обучение и проверку знаний по охране труда.

1.2. Для выполнения работ на персональном компьютере техник должен изучить Инструкцию по эксплуатации персонального компьютера, на котором работник выполняет работы, пройти инструктаж по электробезопасности и получить I группу.

1.3. Техник, выполняющий работу на персональном компьютере, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должен проходить повторный инструктаж по безопасности труда; в случае нарушения требований безопасности труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней техник должен пройти внеплановый инструктаж.

1.4. Техник, показавший неудовлетворительные навыки и знания требований безопасности при работе на персональном компьютере, к самостоятельной работе не допускается.

1.5. Техник, допущенный к самостоятельной работе, должен знать: правила эксплуатации и требования безопасности при работе с персональным компьютером, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на техника.

1.6. Техник, направленный для участия в несвойственных его профессии работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

1.7. Во время работы на техника могут оказывать неблагоприятное воздействие в основном следующие опасные и вредные производственные факторы:

- перенапряжение зрительного анализатора при работе за экраном дисплея;
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам техника;
- повышенный уровень шума;
- ионизирующие и неионизирующие излучения,
- статическое электричество;
- электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус может пройти через тело человека.

1.8. Техник, работающий на персональном компьютере, должен соблюдать установленные для него режимы труда и отдыха.

1.9. Для предупреждения возможности возникновения пожара техник должен соблюдать требования пожарной безопасности сам и не допускать нарушений со стороны других работников.

1.10. Для предупреждения заболеваний технику следует знать и соблюдать правила личной гигиены.

1.11. В случае заболевания, плохого самочувствия, недостаточного отдыха технику следует сообщить о своем состоянии непосредственному руководителю и обратиться за медицинской помощью.

1.12. Если техник оказался очевидцем несчастного случая, он должен оказать пострадавшему первую помощь и сообщить о случившемся руководителю.

1.13. Техник должен уметь оказать первую помощь, в том числе при поражении электрическим током, пользоваться аптечкой.

1.14. Техник, допустивший нарушение или невыполнение требований инструкции по охране труда несет ответственность согласно действующему законодательству.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Перед началом работы техник следует рационально организовать свое рабочее место.

2.2. Техник должен знать о том, что, если в помещении расположены несколько персональных компьютеров, то для обеспечения безопасности расстояние между ними должно быть не менее 1,5 м.

2.3. Техник должен знать о том, что взаимное расположение персональных компьютеров влияет на уровень генерируемых ими излучений; для предупреждения облучения других рабочих мест следует выполнять следующие правила:

2.3.1. Левая панель персонального компьютера должна быть обращена либо к стене, либо к проходу, где нет рабочих мест.

2.3.2. Не следует располагать мониторы экранами друг к другу.

2.4. Не рекомендуется располагать монитор экраном к окну.

2.5. Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, технику следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.

2.6. Для повышения контрастности изображения перед началом работы техник должен очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.

2.7. Техник должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

2.8. Перед включением персонального компьютера технику следует визуально проверить исправность электропроводки, вилки, розетки, а также электрических подсоединений между собой всех устройств, входящих в комплект персонального компьютера.

2.9. Перед началом выполнения работы техник должен проверить исправность персонального компьютера и подготовить его к работе.

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

3.1. Технику персонального компьютера следует включать его в работу в той последовательности, которая определена инструкцией по эксплуатации.

3.2. Для подключения персонального компьютера к электрической сети техник должен использовать шнур питания, поставляемый в комплекте с персональным компьютером; не следует использовать самодельные электрические шнуры для подключения к сети персонального компьютера и различных его устройств.

3.3. Техник должен знать, что рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости.

3.4. При помощи поворотной площадки видеомонитор должен быть отрегулирован в соответствии с рабочей позой техника.

3.5. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рабочей позы техник при работе с персональным компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

3.6. Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с персональным компьютером с учетом роста техника.

3.7. 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; при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

3.8. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, неэлектризуемым и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.

3.9. Плоскость рабочего стола должна быть регулируемой по высоте в пределах 680- 800 мм с учетом индивидуальных особенностей программиста; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

3.10. 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.

- 3.11. Экран видеомонитора должен находиться от глаз техника на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно- цифровых знаков и символов.
- 3.12. 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.
- 3.13. Для уменьшения напряжения зрения технику следует установить на экране монитора оптимальный цветовой режим (если такая возможность имеется); при этом рекомендуются ненасыщенные цвета: светло-зеленый, желто-зеленый, желто- оранжевый, желто-коричневый; по возможности техник должен избегать насыщенных цветов, особенно красного, синего, ярко-зеленого.
- 3.14. Для уменьшения зрительной утомляемости технику предпочтительнее работать в таком режиме, чтобы на светлом экране видеомонитора были темные символы.
- 3.15. С целью снижения зрительного и костно-мышечного утомления технику следует соблюдать установленный режим труда и отдыха.
- 3.16. Режимы труда и отдыха при работе с персональным компьютером должны организовываться в зависимости от вида и категории трудовой деятельности.
- 3.17. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:
- группа А - работе по считыванию информации с экрана видеомонитора с предварительным запросом;
  - группа Б - работа по вводу информации;
  - группа В - творческая работа в режиме диалога с персональным компьютером.
- 3.18. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основную работу с персональным компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.
- 3.19. Продолжительность непрерывной работы с видеомонитором без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.
- 3.20. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья техника на протяжении рабочей смены должны быть установлены регламентированные перерывы.
- 3.21. Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены следует устанавливать в зависимости от ее продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.
- 3.22. При работе с персональным компьютером в ночную смену (с 22 до 6 часов), независимо от категории и вида трудовой деятельности, продолжительность регламентированных перерывов должна быть увеличена на 60 минут.

3.23. Для снятия зрительного и позотонического напряжения технику в процессе работы следует устраивать микропаузы продолжительностью 1-3 мин.

3.24. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития позотонического утомления технику рекомендуется выполнять специальные комплексы физических упражнений.

3.25. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонии целесообразно применять чередование операций осмысленного текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных (изменение содержания работы).

3.26. Технику, работающему с высоким уровнем напряженности во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня, рекомендуется психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях (комната психологической разгрузки).

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

4.1. При обнаружении каких-либо неполадок в работе персонального компьютера техник должен прекратить работу, выключить компьютер и сообщить об этом непосредственному руководителю для организации ремонта.

4.2. Технику не следует самому устранять технические неполадки персонального компьютера.

4.3. Техник не должен производить работу при снятом корпусе компьютера.

4.4. При несчастном случае, отравлении, внезапном заболевании необходимо немедленно оказать первую помощь пострадавшему, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего к врачу, а затем сообщить руководителю о случившемся.

4.5. Техник должен уметь оказывать первую помощь при ранениях; при этом он должен знать, что всякая рана легко может загрязниться микробами, находящимися на ранящем предмете, коже пострадавшего, а также в пыли, на руках оказывающего помощь и на грязном перевязочном материале.

4.6. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры и т. п.) необходимо немедленно уведомить об этом пожарную охрану по телефону 101.

4.7. До прибытия пожарной охраны нужно принять меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара.

4.8. При возгорании персонального компьютера техник должен отключить его от источника тока и приступить к тушению своими силами; при этом следует помнить, что для тушения установок, находящихся под напряжением, применяют углекислотные или порошковые огнетушители.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. По окончании работы техник должен выключить персональный компьютер и отсоединить сетевой шнур от электрической сети.

5.2. Техник должен привести в порядок рабочее место, убрать документацию и т. п.

5.3. Вымыть руки.

Разработал инспектор по кадрам: \_\_\_\_\_ Шипунова Т.Ю.

Согласовано со специалистом по охране труда: \_\_\_\_\_ Чеснаковой С.А