

**Общество с ограниченной ответственностью
«Первый национальный научно-образовательный центр»
ИНН/КПП 3812522817/381201001; ОГРН 1183850011025**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «ПННЦ»
А.А. Катуркин

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для слушателей программ дополнительного
профессионального образования

г. Иркутск
2024 г.

1. Общие требования техники безопасности

1.1. Инструкция по технике безопасности при работе с персональными компьютерами (далее - Инструкция) устанавливает общие требования безопасности для слушателей, использующих в работе персональные компьютеры (далее - ПК) в учебном процессе.

1.2. К работе с ПК допускаются слушатели, прошедшие инструктаж по технике безопасности вопросам охраны труда.

1.3 При работе с ПК на слушателей могут оказывать неблагоприятное воздействие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная блескость;
- 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.

1.4. Организация рабочего места с ПК должна учитывать требования безопасности, удобство положения, движений и действий слушателя.

Рабочий стол с учетом характера выполняемой работы должен иметь достаточный размер для рационального размещения монитора (дисплея), клавиатуры, другого используемого оборудования и документов, поверхность, обладающую низкой отражающей способностью.

Клавиатура располагается на поверхности стола таким образом, чтобы пространство перед клавиатурой было достаточным для опоры рук слушателя (на расстоянии не менее чем 300 мм от края, обращенного к слушателю).

Чтобы обеспечивалось удобство зрительного наблюдения, быстрое и точное считывание информации, плоскость экрана монитора располагается ниже уровня глаз слушателя предпочтительно перпендикулярно к нормальной линии взгляда работника (нормальная линия взгляда - 15° вниз от горизонтали).

Для исключения воздействия повышенных уровней электромагнитных излучений расстояние между экраном монитора и слушателем должно составлять не менее 500 мм (оптимальное 600-700 мм).

Рабочий стул (кресло) должен быть устойчивым, место сидения должно регулироваться по высоте, а спинка сиденья - по высоте, углам наклона, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья. Регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

1.5. Рабочее место размещается таким образом, чтобы естественный свет падал сбоку (желательно слева).

Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении применяются регулируемые жалюзи, плотные шторы.

Возможные мешающие отражения и отблески на экране монитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего размещения экрана, оборудования, расположения светильников местного освещения.

При рядом размещении рабочих столов расположение экранов видеомониторов навстречу друг другу из-за их взаимного отражения не допускается. Для обеспечения безопасности слушателей на соседних рабочих местах расстояние между рабочими столами с мониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого монитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2 м.

1.6. Для обеспечения оптимальных параметров микроклимата проводятся регулярное в течение дня проветривание и ежедневная влажная уборка помещений, используются увлажнители воздуха.

1.7. При работе с ПК обеспечивается доступ слушателей к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи.

1.8. При работе с ПК слушатели обязаны:

- соблюдать режим занятий, правилами внутреннего трудового распорядка слушателей, выполнять требования техники безопасности, правил личной гигиены;
- выполнять требования пожарной безопасности;
- курить только в специально предназначенных для курения местах;
- знать приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве;
- о неисправности оборудования и других замечаниях по работе с ПК сообщать преподавателю или другим сотрудникам организации.

1.9. Не допускается:

- выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные или токсические вещества на рабочем месте или в рабочее время;
- использовать для подключения ПК розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной).

1.10. Слушатели, не выполняющие требования настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности согласно законодательству.

2. Требования техники безопасности перед началом работы

2.1. Перед началом работы с ПК слушатель обязан:

- оставить верхнюю одежду и головной убор в гардеробе;
- проверить:
 - устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
 - отсутствие видимых повреждений оборудования;
 - исправность мебели.
- отрегулировать: положение стола, стула (кресла), клавиатуры, экрана монитора.

2.2. Запрещается приступать к работе при:

- обнаружении неисправности оборудования;
- наличии поврежденных кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений;
- отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.

3. Требования техники безопасности при выполнении работ

3.1. Во время работы с ПК слушатель обязан:

соблюдать требования техники безопасности, установленные настоящей Инструкцией;

содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;

держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования.

3.2. Работу за экраном монитора 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.

3.3. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

3.4. При работе с ПК не разрешается:

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

загромождать верхние панели оборудования, рабочее место бумагами, посторонними предметами;

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.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1 В аварийных (экстремальных) ситуациях необходимо:

при возгорании электропроводки, оборудования и тому подобных происшествиях отключить электропитание и принять меры по тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о происшедшем преподавателю. применение воды для тушения находящегося под напряжением электрооборудования недопустимо. Для этих целей используются специальные огнетушители.

4.2 При несчастном случае во время обучения необходимо:

быстро применять меры по предотвращению воздействия на потерпевшего травмирующих факторов, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

сообщить о происшествии.

5. Требования техники безопасности по окончании работы

5.1 По окончании работы слушатель обязан:

корректно закрыть все активные задачи;

осмотреть и привести в порядок рабочее место;