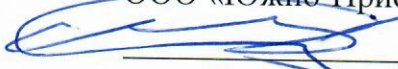




ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ “ЮЖНО-ПРИБСКИЙ ГПЗ”

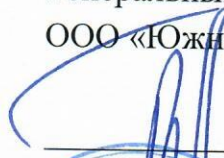
СОГЛАСОВАНО

Главный инженер-первый
заместитель генерального директора
ООО «Южно-Приобский ГПЗ»

 В.В. Мазуркевич
« 05 » июля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Южно-Приобский ГПЗ»

 З.М. Муратов
« 05 » июля 2019 г.



ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при работе на персональном компьютере

ИВР-44

Введена в действие « 05 » июля 2019 г.

г. Ханты-Мансийск, 2019

Оглавление

1. Общие требования охраны труда.....	3
2. Требования охраны труда перед началом работы.....	5
3. Требования охраны труда во время работы.....	7
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.....	8
5. Требования охраны труда по окончании работы.....	9
Приложение № 1	10

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. Настоящая инструкция предназначена для работающих на персональном компьютере (далее по тексту - ПК), в целях ознакомления с вредными и опасными производственными факторами на рабочих местах, а также мерами и требованиями безопасности, соблюдение которых обеспечивает сохранение жизни и здоровья работника в процессе трудовой деятельности.

1.2. К работе на ПК допускаются лица:

- прошедшие вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности;
- имеющие I-ю квалификационную группу по электробезопасности;
- ознакомившиеся с инструкцией по охране труда при работе на ПК.

1.3. При эксплуатации ПК на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

а) Физические:

- низкочастотные электрические и магнитные поля;
- статическое электричество;
- повышенная температура;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенная или пониженная влажность воздуха, ионизация воздуха;
- повышенный или пониженный уровень отрицательных и положительных аэроионов;
- опасное напряжение в электрической сети.

б) Психофизиологические:

- напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная искусственная освещенность рабочей зоны;
- монотонность трудового процесса;
- нервно-эмоциональные перегрузки;
- длительные статические нагрузки и монотонность труда.

1.4. Работник должен выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями.

1.5. Работник, при выполнении трудовых обязанностей, должен:

- иметь отчётливое представление об опасности поражения электрическим током и опасности приближения к токоведущим частям;
- знать требования пожарной безопасности, знать месторасположение первичных средств пожаротушения, уметь пользоваться ими;
- знать месторасположение аптечки первой помощи;
- знать действие на человека опасных производственных факторов, возникающих во время работы;

- знать правила оказания первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

1.6. Рабочие места с ПК по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал преимущественно сбоку, и слева.

1.7. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи и др.

1.8. Конструкция рабочей мебели должна обеспечивать возможность индивидуальной регулировки, соответственно росту работающего, и создавать удобную позу, оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования.

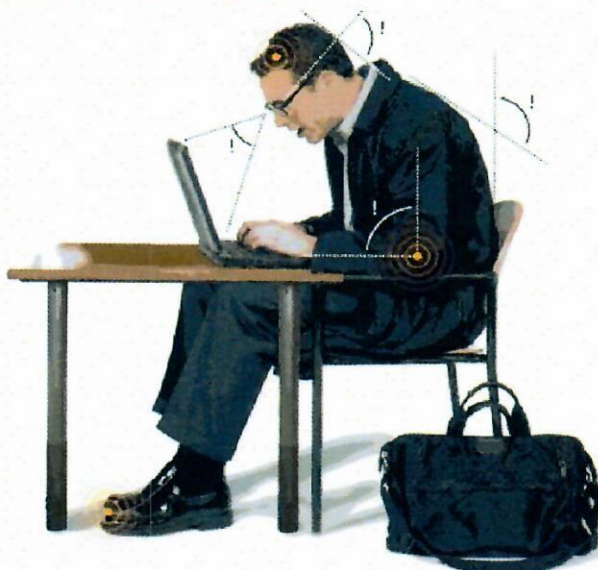
1.9. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе, что позволит изменять позу для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

1.10. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.11. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 - 300 мм от края, обращенного к работнику, или на специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

1.12. Монитор ПК 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.

Некорректно установленный ПК не только снижает работоспособность, но и служит причиной дискомфорта: работник испытывает зрительное напряжение, головные боли, боли в шее, плечах и спине!



1.13. Конструкция ПК должна обеспечивать возможность фронтального наблюдения экрана путем поворота корпуса в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной оси в пределах ± 30 градусов и в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной оси в пределах ± 30 градусов с фиксацией в заданном положении.

1.14. Конструкция ПК должна предусматривать наличие регулировок яркости и контраста, обеспечивающих возможность изменения этих параметров от минимальных до максимальных значений.

1.15. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации ПК должно осуществляться системой общего равномерного освещения. В помещениях с преимущественной работой с документами, следует применять системы комбинированного освещения (к общему освещению дополнительно устанавливаются светильники местного освещения, предназначенные для освещения зоны расположения документов).

1.16. Светильники общего освещения должны быть с отраженным или рассеивающим светораспределением. Применение светильников без рассеивателей и экранизирующих решеток не допускается.

1.17. Воздух, поступающий в помещение с ПК, должен быть очищен от загрязнений, в том числе от пыли и микроорганизмов. Необходимо проводить ежедневную влажную уборку помещений.

1.18. Режим работы и отдыха должен зависеть от характера выполняемой работы. При вводе данных, редактировании программ, считывании информации с экрана непрерывная продолжительность работы с ПК не должна превышать 4 часа за рабочий день при 8-ми часовом рабочем дне.

1.19. В случаях возникновения у работающих с ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений при соблюдении санитарно-гигиенических, эргономических требований следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с ПК, коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием ПК.

1.20. Для снятия общего утомления во время перерывов необходимо проводить физкультпаузы, включающие упражнения общего воздействия, улучшающие функциональное состояние нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также улучшающих кровообращение, снижающих мышечное утомление.

1.21. За невыполнение требований Инструкции по охране труда работники несут ответственность согласно действующим локальным актам ООО «Южно-Приобский ГПЗ» и законодательства.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Работник при работе с ПК обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать с рабочего места все посторонние предметы, которые могут затруднять работу;

- отрегулировать освещённость на рабочем месте, убедиться в достаточности освещённости, отсутствии отражений на экране;
- проверить правильность подключения оборудования в электросеть;
- проверить исправность проводящих проводов, электрических розеток, штепсельных вилок и отсутствие оголённых участков проводов;
- проверить правильность установки стола, стула, положение оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов ПК в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.2. Работнику при работе с ПК запрещается приступать к работе:

- при отсутствии специальной вилки с подключением заземления;
- при обнаружении неисправности оборудования;
- при размещении ПК в ряд на расстоянии менее 1,2 м, при расположении рабочих мест с ПК в колонку на расстоянии менее 2,0 м, при рядном расположении дисплеев экранами друг к другу.

2.3. О замеченных неисправностях и недостатках немедленно сообщить непосредственному руководителю и главному метрологу – начальнику отдела и до устранения неполадок и разрешения к работе не приступать.

2.4. Работнику запрещается производить протирание влажной и мокрой салфеткой ПК, который находится под напряжением (вилка вставлена в розетку). Влажную или другую уборку производить при отключенном оборудовании.

2.5. Работнику при работе с ПК необходимо убедиться:

- в отсутствии бликов и отражений на экране монитора, ярко освещенных предметов в поле зрения при переносе взгляда с экрана монитора на документ;
- в отсутствии пыли на экране монитора и клавиатуре, при необходимости, протереть их специальной салфеткой;
- в достаточности освещенности документов для четкого различения их содержания. При возможности, отрегулировать освещение и принять меры к исключению бликов и отражений на экране и в поле зрения.

2.6. При включении ПК штепсельную вилку необходимо держаться за корпус вилки.

2.7. После включения оборудования и запуска используемой программы работник обязан установить яркость, контрастность, цвет и размер символов, фон экрана, обеспечивающие наиболее комфортное и четкое восприятие изображения.

2.8. Работнику запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

2.9. В случае обнаружения повреждений и неисправностей ПК, периферийных устройств, средств оргтехники, мебели, приспособлений,

электропроводки и других кабелей, электророзеток, электровыключателей, светильников и другого оборудования, не включать оборудование, не приступать к работе, сообщить об этом непосредственному руководителю.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работник во время работы обязан:

- выполнять работу, определенную его должностной инструкцией;
- в течение всего рабочего времени содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- не загромождать ПК и заднюю стенку системного блока посторонними предметами, которые снижают теплоотдачу, или ставить ПК вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву;
- не отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур;
- не допускать переплетения проводов между собой и образования «катушек»;
- выполнять санитарные нормы и соблюдать режимы работы и отдыха.

3.2. Работник при работе на ПК должен:

- соблюдать требования настоящей инструкции;
- при необходимости прекращения работы на некоторое время корректно закрыть все активные задачи;
- при работе с текстовой информацией выбирать наиболее физиологичный режим представления чёрных символов на белом фоне;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана с учётом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов;
- соблюдать установленные режимы рабочего времени, регламентированные перерывы в работе и с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, предотвращения развития утомления выполнять в паузах рекомендованные упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног (Приложение №1).

3.3. Работнику при работе на ПК запрещается:

- принимать пищу на рабочем месте;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъёмы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- работать на ПК при снятых кожухах;
- выдергивать электрическую вилку, держа за шнур;

- вставлять в привод для оптических дисков CD или DVD диски, имеющие трещины или сколы;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.

3.4. Работник обязан соблюдать последовательность включения ПК:

- включить блок питания;
- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);
- включить системный блок (процессор).

3.5. Работник обязан отключить ПК от электросети:

- при обнаружении неисправности;
- при внезапном снятии напряжения электросети;
- во время чистки и уборки оборудования.

3.6. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа.

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю и главному метрологу – начальнику отдела. При любых случаях сбоев в работе оборудования или программного обеспечения немедленно сообщить непосредственному руководителю и главному метрологу – начальнику отдела, не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.2. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания, вызвать медицинскую помощь, сообщить, непосредственному руководителю, начальнику отдела ПБ, ОТ и Э, главному метрологу – начальнику отдела, и до прибытия врача оказать потерпевшему первую помощь.

4.3. В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (рези в глазах, резком ухудшении видимости - невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения, появления головной боли и другого) работник должен прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом непосредственному руководителю и обратиться к врачу.

4.4. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к авариям и несчастным случаям, необходимо:

- остановить работу, отключить используемые при работе электроприборы, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны;
- сообщить о происшествии непосредственному руководителю, начальнику ОПБ, ОТ и Э, начальнику смены;
- принять меры по устранению причин аварийной ситуации.

Возобновление работы допускается по распоряжению непосредственного руководителя и только после устранения причин, приведших к аварийной ситуации и (или) несчастному случаю.

4.5. При несчастном случае необходимо:

- оказать первую помощь пострадавшему;
- сообщить о происшествии непосредственному руководителю, начальнику ОПБ, ОТ и Э и начальнику смены;
- по возможности сохранить обстановку, если это не приведет к аварии или травмированию других людей. Или зафиксировать на фото, видео.

4.6. В случае отключения электропитания прекратить работу и доложить непосредственному руководителю и начальнику смены. Не следует пытаться самостоятельно выяснить и устранить причину отключения электропитания, так как напряжение может снова неожиданно появиться. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. Работник обязан соблюдать следующую последовательность выключения ПК:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выключить ПК;
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.2. Работник обязан осмотреть и привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнение для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Обо всех неисправностях и недостатках, замеченных во время работы и о принятых мерах к их устранению работник должен сообщить непосредственному руководителю.

Разработал:

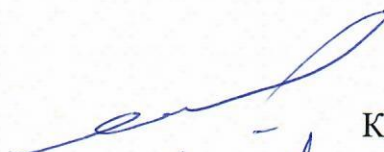
Ведущий инженер ОПБ, ОТ и Э



О.Д. Качан

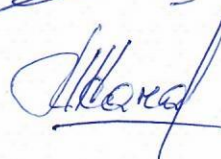
Согласовано:

Начальник ОПБ, ОТ и Э



К.Н. Шевченко

Представитель трудового коллектива



М.С. Качан

Упражнения для глаз

ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

1



Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон

2



Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза (5-8 раз)

3



6-10 раз быстро моргните, затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнение несколько раз

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЦИРКУЛЯЦИИ

1



Указательным и средним пальцами массируйте закрытые глаза круговыми движениями: по нижнему краю глаза – движение к носу, от переносицы – к уголкам глаз под бровями (8-16 раз)

2



Двумя пальцами массировать точки с двух сторон, где находятся уголки глаз, 10-20 сек.

3



Утром и вечером при умывании брызгайте в лицо теплой водой, затем – холодной (20 раз)

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА

1



Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами восьмерку в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении

2



Поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки (5-10 раз)

3



Обрисуйте глазом контуры нескольких объектов из окружающей среды на разном удалении от вас, двигая только глазами (5-8 раз)

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ

1



25-30 см



Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Поставьте палец на расстоянии 20-30 см от глаза, смотрите на него 3-5 сек. Опустите руку, снова посмотрите вдаль (10-12 раз)

2




Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением (10-12 раз)

3



Подойдите к окну, найдите на нем точку или приклейте метку (3-5 мм) на уровне глаз. Смотрите на самый дальний предмет за окном 5-10 сек, затем на метку на стекле и обратно (10-12 раз)

ДЛЯ ТОНУСА ВЕК И КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

1



Закройте глаза, указательный палец положите на наружный угол глаза, безымянный – на внутренний, средний – на середину брови. Сделайте попытку прищурить закрытые глаза, при этом пальцы сопротивляются этому движению

Выберете 1-2 упражнения из каждой группы и выполняйте комплекс 2 раза в день. Это займет у вас не более 10 минут, но эффект будет заметен уже через пару дней

2



Расположите пальцы так же как в предыдущем упражнении. Закрыв глаза, сделайте попытку нахмуриться – свести брови к середине лба, в то время как нажим пальцев им противодействует (3 – 4 раза)

3



Откройте глаза двумя пальцами обеих рук: средний фиксирует наружный уголок нижнего века, указательный – верхнего. Посмотрите вправо – попытайтесь подмигнуть. Затем влево и снова подмигните (6 – 8 раз)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз. Расслабить плечи.
- Руки согнуть перед грудью. На счет 1 - 2 пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3 - 4 то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Расслабить плечи.
- Ноги врозь. На счет 1 - 4 последовательные круговые движения руками назад; 5 - 8 вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Расслабиться.
- Руки вперед. На счет 1 - 2 ладони вниз, 3 - 4 - ладони вверх. Повторить 4 - 6 раз. Расслабиться.
- На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз.

Упражнения для туловища и ног:

- На счет 1 - 2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. На счет 3 - 4 -то же, но в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз.
- Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 - направо. Повторить 6 - 8 раз.
- Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 - 2 наклон туловища налево, 3 - 4 направо. Повторить 6 - 8 раз.
- Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 - 2 прогнуться назад, 3 - 4 наклониться вперед. Повторить 4 - 6 раз.
- Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 - 2 резкий поворот направо, 3 - 4 налево. Повторить 4 - 6 раз.

