**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКУЛЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА № ИОТ-1

ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

с. Закулей, 2022



**Инструкция по охране труда № ИОТ-1**

**при работе на персональном компьютере**

**1. Общие требования охраны труда**

1. Настоящая Инструкция предусматривает требования по охране труда для руководителей и специалистов организации, основная деятельность которых связана с обработкой документов, работой на компьютерах (далее – ПК), офисной и другой оргтехникой, а также с осуществлением административной деятельности в организации.
2. Руководителям и специалистам организации при работе на ПК необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.
3. Персонал организации допускается к самостоятельной работе и выполнению трудовой деятельности только после прохождения обучения и проверки знания требований охраны труда, инструктажей по пожарной и электробезопасности.
4. Работники, в подчинении которых имеются другие сотрудники организации, обязаны быть аттестованными по охране труда, знать и соблюдать требования охраны труда, пожарной и электробезопасности, производственной санитарии.
5. Работники организации должны:

* выполнять только ту работу, которая входит в его должностные обязанности;
* применять безопасные приемы выполнения работ;
* знать местоположение медицинской аптечки;
* знать местоположение первичных средств пожаротушения и уметь пользоваться ими.

1. При выполнении работ необходимо соблюдать действующие в организации Правила внутреннего трудового распорядка и графики работы, которыми предусматриваются время начала и окончания работы, перерывы для питания, чередование смен, иные вопросы использования рабочего времени, а также установленные режимы труда и отдыха.
2. Для сохранения здоровья работники должны соблюдать правила личной гигиены:

* перед каждым приемом пищи мыть руки теплой водой с мылом;
* для питья употреблять воду из установленных источников (диспенсеров, чайников);
* курить и принимать пищу только в специально отведенных для этих целей местах;
* оставлять верхнюю одежду в гардеробе при посещении мест питания и медпункта.

1. Основными опасными и вредными производственными факторами, воздействующими на работников при работе на ПК, как правило, являются:

* тяжесть и напряженность трудового процесса, вызванные длительной работой на ПК;
* неионизирующие излучения, источниками которых являются мониторы ПК;
* статическое электричество и электрический ток.

1. К основным профессиональным рискам и опасностям, присутствующим на рабочих местах руководителей и специалистов при работе на ПК, относятся:

* опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями офисного электрооборудования и электроприборов, находящимися под напряжением;
* опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскальзывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;
* опасность возникновения пожара, взрыва.

1. При выполнении работ на ПК необходимо извещать своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом происшедшем несчастном случае, микроповреждении (микротравме) или об ухудшении состояния своего здоровья.
2. Лица, виновные в нарушении правил и норм охраны труда, пожарной и электробезопасности, могут быть привлечены к ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ и Правилами внутреннего трудового распорядка.

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

1. Перед началом работы необходимо подготовить рабочее место: отрегулировать освещение на рабочем месте, проверить правильность подключения техники и оборудования к электросети, проверить исправность проводов питания и штепсельных вилок.
2. Персонал должен обеспечить чистоту и порядок на рабочем месте. Необходимо убрать все посторонние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, папки и т.п.), освободить подходы к рабочему месту, не принимать пищу на рабочем месте.
3. Не следует приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям охраны труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное выполнение работ.

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

1. Выполняйте только ту работу, которая входит в ваши должностные обязанности. Не допускайте к своей работе необученных и посторонних лиц.
2. Содержите свободными подходы к рабочему месту, не загромождайте офисное электрооборудование (ПК, средства оргтехники) посторонними предметами.
3. При эксплуатации принтеров, факсов и уничтожителей бумаги типа «шредер» следите за тем, чтобы в приемные устройства не попадали волосы, части одежды, бейдж-пропуска и другие посторонние предметы. Не переносите электрооборудование во время его работы, не открывайте крышки устройств.
4. В случае замятия листа (ленты) бумаги в устройствах вывода на печать перед извлечением листа (ленты) остановите процесс и отключите устройство от электросети, при необходимости вызовите технический персонал.
5. При длительном отсутствии на рабочем месте отключайте от электросети средства оргтехники и другое электрооборудование. Отключение производите только держась за вилку штепсельного соединителя. Прилагать усилия на провод не допускается.
6. Не допускайте натягивания, скручивания, перегиба шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускайте нахождение на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями (отопительными приборами).
7. Не допускайте попадания влаги на поверхность и внутрь корпусов электрооборудования (ПК, средств оргтехники и др.). Не протирайте влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под напряжением.
8. Для предупреждения преждевременной утомляемости при работе на ПК, рабочая смена должна предполагать чередование работ с использованием ПК и без него, а также регламентированные перерывы для отдыха.
9. При возникновении зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений при работе на ПК, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПК.
10. Требующиеся для работы инструменты, в том числе канцелярские принадлежности, применять только по прямому назначению, остерегаясь травмирования (порезов, проколов).
11. Во время работы с электрооборудованием:

* не прикасайтесь к питающим элементам электрооборудования;
* не работайте при снятых и поврежденных кожухах электрооборудования;
* не закрывайте вентиляционные отверстия электрических устройств бумагами и посторонними предметами во избежание их перегрева;
* не касайтесь элементов оргтехники и приборов под напряжением влажными руками;
* не вскрывайте корпусы электроустройств, не производите их ремонт самостоятельно;
* не работайте при недостаточной освещенности рабочего места;
* не используйте для сидения случайные предметы и оборудование;
* не эксплуатируйте электроприборы при обнаружении неисправностей..

1. Меры личной предосторожности при перемещении по территории организации:

* пользуйтесь только установленными проходами и переходами;
* не останавливайтесь в зоне движения транспортных средств;
* держитесь за поручни и не спешите по перемещении по лестничным маршам;
* смотрите под ноги во избежание поскальзывания или спотыкания;
* не наступайте на лежащие на земле провода и кабели;
* люки, траншеи, колодцы и другие препятствия на пути следования необходимо обойти, а не перешагивать или перепрыгивать.

1. При ухудшении состояния здоровья работники обязаны прекратить работу, поставить в известность своего непосредственного руководителя и обратиться за медицинской помощью.

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

1. При выполнении работ на ПК возможно возникновение аварийных ситуаций:

* технические проблемы с оборудованием по причине его высокого износа, перегрузки или неправильной эксплуатации;
* возникновение короткого замыкания в электрооборудовании и электроприборах по причине нарушения изоляции проводов, неисправности в их токоведущих частях, а также при нарушении требований безопасности при работе с ними;
* возникновение очагов пожара по причине нарушения правил пожарной безопасности;
* травмирование работника по причине нарушения требований охраны труда или пренебрежения мерами личной предосторожности.

1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте, необходимо прекратить его эксплуатацию и подачу к нему электроэнергии, оповестить о случившемся непосредственного руководителя любым доступным способом.
2. При возникновении любой аварийной обстановки известить своего непосредственного руководителя, принять меры к оповещению окружающих людей и их эвакуации в безопасное место, принять меры по ликвидации или локализации аварийной ситуации.
3. В случае возгорания или появлении признаков возгорания следует отключить электроэнергию, сообщить непосредственному руководителю, вызвать пожарную охрану по телефону 101, 01, по возможности принять меры к спасению людей и тушению пожара.
4. При поражении электрическим током пострадавшего необходимо освободить от действия поражающего фактора, оказать ему первую помощь в зависимости от полученных повреждений, сообщить непосредственному руководителю и вызвать скорую помощь по телефону 103, 03.
5. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь в зависимости от его состояния (остановить кровотечение, обездвижить сломанную конечность, наложить стерильные повязки на ожоги и т.д.), оповестить непосредственного руководителя, вызвать скорую помощь и принять меры к сохранению до начала расследования обстановки на рабочем месте на момент возникновения аварии без изменений, если это не создаст угрозу для работающих и не приведет к распространению аварии.

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

1. По окончании работы с применением офисного электрооборудования (ПК, оргтехника, бытовые электроприборы) необходимо отключить его от электрической сети сухими руками, держась за штепсельную вилку.
2. Привести в порядок рабочее место: собрать и выбросить мусор, убрать канцелярские принадлежности, закрыть окна, выключить свет.
3. По окончании работ вымыть руки теплой водой с мылом.
4. Обо всех выявленных в процессе работы недостатках и мерах, принятых по их устранению, сообщить непосредственному руководителю.