

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Согласовано:
Председатель
профкома сотрудников БГМУ
Сафаров Р.Э.



Утверждаю:
Ректор БГМУ
Павлов В.Н.



ИНСТРУКЦИЯ № 40

**ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ОФИСНОЙ ТЕХНИКОЙ**

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке государственных нормативов требований охраны труда и предназначена для предотвращения неблагоприятного воздействия на человека вредных факторов, которые могут возникнуть (возникают) при работе с офисной техникой (персональными компьютерами, копировально-множительной техникой, многофункциональными устройствами, сканерами).

1.2. К работе с персональными компьютерами и копировально-множительной техникой (многофункциональными устройствами) далее – офисной техникой допускаются лица достигшие возраста 18 лет, прошедшие в установленном законом порядке медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний. Прошедшие вводный и первичный инструктажи на рабочем месте по охране труда и пожарной безопасности, стажировку, обучение, знающие назначение и принцип работы аппарата (оборудования, прибора), аттестованные на I группу по электробезопасности соответствующими службами университета и имеющие представление об опасности электрического тока.

1.3. Каждый работник обязан соблюдать требования настоящей инструкции, правил внутреннего трудового распорядка, требования охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности, электробезопасности.

1.4. Существуют следующие виды травм, возникающих вследствие контакта с электрическим током: электроожог; механические повреждения; металлизация кожи; электроразряды и электрометки (глубинные поражения); электрошок, электроудар.

1.5. Последствия электротравм зависят от следующих факторов:

- величины и рода тока;
- сопротивления человека;
- продолжительности воздействия (при токе 12-15 мА состояние терпимого 5-10 секунд; при токе 50 - 100 мА парализуются легкие, при воздействии более 3 секунд наступает паралич сердца);
- условий окружающей среды (наличие токопроводящих полов, химической среды, повышенной влажности воздуха и т.д.).

1.6. Лица, работающие с офисной техникой более 50% рабочего времени должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медосмотры.

1.7. Рабочие места с персональными компьютерами (далее – ПК) по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.8. Для защиты от прямых солнечных лучей, создающих блескость поверхности экранов и клавиатуры, следует предусмотреть солнцезащитные устройства (шторы, жалюзи).

1.9. Схемы размещения рабочих мест с ПК должны учитывать расстояния между рабочими столами с компьютером (в направлении тыла поверхности одного компьютера и экрана другого компьютера), которое должно быть не менее 2 м., а расстояние между боковыми поверхностями компьютеров не менее 1,2 м. Расстояние от стен не должно быть менее 1 м.

1.10. Пользователям офисной техники запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- снимать крышки с системных блоков, разбирать корпуса;
- класть диски и рабочие материалы на бумажных носителях на мониторы, клавиатуры;
- работать во влажной одежде и влажными или мокрыми руками;
- вытирать пыль с офисной техники при ее включенном состоянии;

1.11. В помещениях, оборудованных офисной техникой, должна проводиться ежедневная влажная уборка.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Перед началом работы с офисной техникой работник обязан:

а) убедиться:

- в отсутствии видимых повреждений аппаратуры и рабочей мебели;

б) проверить:

- внешним осмотром убедиться в исправности аппарата (прибора) проверить исправность розетки, вилки, изоляции шнура. При выявлении неисправности аппарат (прибор) не эксплуатировать, до устранения неисправностей соответствующими специалистами имеющими разрешение на данный вид работ;

- устойчивость положения элементов оборудования на рабочем столе;

- правильность расположения монитора и клавиатуры ПК на рабочей поверхности стола (клавиатуру следует располагать на расстоянии 100-300 мм от края стола, обращенного к пользователю);

- исправность светильника местного освещения (если имеется).

2.2. Отрегулировать в соответствии с ростом высоту сиденья стула (кресла).

2.3. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить своему непосредственному руководителю и до устранения неполадок к работе не приступать.

3. Требования охраны труда во время работы.

3.1. Выполнять только порученную работу, не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к порученной работе, не передоверять офисную технику другому лицу.

3.2. Следует соблюдать оптимальное расстояние от монитора до глаз – 600-700 мм, минимальное расстояние – 500 мм.

3.3. Лица, имеющие нарушения зрения, должны пользоваться очками, подобранными окулистом с учетом расстояния от глаз до экрана монитора.

3.4. При появлении первых признаков усталости глаз должны выполняться соответствующие комплексы упражнений, снимающие напряжение зрения.

3.5. При появлении первых признаков утомления мышц рук, шейно-плечевой области и спины, необходимо изменить позу, а также выполнить соответствующие комплексы упражнений, снимающие статическое напряжение.

3.6. В период смены, когда работа не выполняется и отсутствует необходимость вывода информации на экран, монитор должен быть выключен.

3.7. При работе на ПК должен соблюдаться режим труда и отдыха.

Время регламентированных перерывов в течение рабочей смены в зависимости от количества знаков составляет:

- при количестве знаков до 15000 – перерыв через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- при количестве знаков до 30000 – через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

- при количестве знаков до 40000 – через 1,5-2 часа от начала рабочей смены и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

3.8. Проводить естественное проветривание помещения не менее 10 минут после каждого часа работы.

3.9. Немедленно выключить компьютер и вызвать специалиста при:

- появлении звуков, не характерных для данного типа ПК;

- появлении запаха дыма;

- обрыве, повреждении электрокабелей, при заклинивании механических частей офисной техники.

3.10. Быть внимательным при включении офисной техники в работу. Включение производить одной рукой, другая рука во время включения не должна касаться труб водо- и теплоснабжения, других заземленных предметов.

3.11. Строго соблюдать последовательность включения офисной техники согласно инструкции завода изготовителя.

3.12. Не касаться мокрыми (влажными) руками работающей офисной техники, не производить во включенном состоянии ни каких работ (манипуляций) по мытью, чистке и протирке офисной техники даже сухой тканью (ветошью).

3.13. Если во время работы обнаружится неисправность, то оборудование следует немедленно обесточить (в зависимости от ситуации – если прибор заискрил, задымился, загорел и т.п. необходимо обесточить его отключив общий электрорубильник НЕ ШТЕПСЕЛЬ ВИЛКИ) и вызвать ремонтный персонал, сообщив предварительно о неисправности своему непосредственному руководителю.

3.14. Во время работы ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- работать с офисной техникой при снятых стенках корпуса, отключенных блокировках;
- самостоятельно производить ремонтные работы;
- не допускать перегрев офисной техники, правильно выбрав его режим работы согласно техническому паспорту и инструкции завода изготовителя.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При обнаружении во время работы сильного нагревания офисной техники, появления дыма или необычного запаха необходимо сразу выключить аппарат, вынуть вилку сетевого шнура из розетки, обесточить электросеть, кроме освещения, и сообщить об этом своему руководителю. Если в каком-либо месте произойдет возгорание, приступить к его тушению имеющимися средствами пожаротушения.

4.2. Если на металлических частях техники обнаружено напряжение (ощущение тока), электродвигатель работает на 2 фазы (гудит), заземляющий провод оборван, необходимо немедленно остановить аппарат, доложить руководителю работ о неисправности электрооборудования и без его указания к работе не приступать.

4.3. При внезапном отключении электроэнергии в помещении, здании необходимо немедленно отключить от сети работающие электроприборы (аппараты/офисную технику).

4.4. При возникновении напряжения на корпусе аппарата, аппарат необходимо отключить от сети отключив общий электрорубильник (НЕ ШТЕПСЕЛЬ ВИЛКИ), вызвать ремонтный персонал, сообщив предварительно о неисправности своему непосредственному руководителю.

4.5. При поражении человека электрическим током необходимо как можно быстрее освободить пострадавшего от контакта с электрическим током (отключить питание отключив общий электрорубильник, отбросить провод), т.к. продолжительность его действия определяет тяжесть травмирования. Если нет возможности отключить ток, то используя специальную диэлектрическую резиновую обувь, диэлектрические перчатки, диэлектрические коврики попытаться оттащить пораженного от опасного места. Затем немедленно вызвать скорую помощь (службу спасения) по мобильному телефону позвонив на номер **112**, при необходимости, делать массаж сердца, искусственное дыхание до прибытия медицинского персонала.

4.6. При задымлении и возгорании необходимо объявить пожарную тревогу, нажав кнопку пожарной сигнализации (если не произошло автоматическое срабатывание), вызвать пожарную охрану в установленном порядке **по телефону 01** (с мобильного **112**) и сообщить руководителю работ, инженеру по пожарной безопасности и специалисту по охране труда. Все работы проводимые на территории объекта (если таковые имеются) приостановить и принять меры к тушению очага возгорания подручными средствами (песок, кошма, огнетушитель).

4.7. До прибытия пожарной охраны принимать меры по эвакуации людей, имущества и приступить к тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения предназначенными для тушения оборудования находящегося под напряжением, если это не угрожает жизни.

4.8. Организовать встречу подразделений пожарной охраны и оказать помощь в выборе кратчайшего пути для подъезда к очагу пожара.

4.9. При несчастном случае, внезапном заболевании:

- прекратить работу;
- немедленно сообщить о случившемся непосредственному руководителю;
- немедленно вывести или вынести пострадавшего из опасной зоны;
- оказать пострадавшему первую помощь;
- вызвать скорую помощь;
- помочь организовать доставку пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.

4.10. О каждом несчастном случае, очевидцем которого вы стали необходимо немедленно сообщить руководителю и специалисту по охране труда, а пострадавшему оказать первую помощь согласно Правилам оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях.

4.11. Если несчастный случай произошел с вами, вы должны по возможности обратиться в здравпункт и сообщить о случившемся руководителю и специалисту по охране труда или попросить сделать это кого-либо из окружающих. Первая помощь пострадавшему должна быть оказана немедленно и непосредственно на месте происшествия сразу же после устранения причины, вызвавшей травму.

4.12. В случаях отключения электроэнергии, прорыва в трубах горячей холодной воды и отопления, обрушения строения и в других аварийных ситуациях необходимо немедленно поставить в известность администрацию.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. Привести в порядок рабочее место, оборудование.

5.2. Отключить офисную технику от электросети в том числе: персональный компьютер, кондиционер, микроволновая печь, многофункциональное устройство, ксерокс, принтер, сканер, электрочайник, вентилятор, электронагревательный прибор (электрообогреватель), зарядные устройства, иные приборы и технику эксплуатируемые во время рабочего дня, закрыть все окна, дверь, ключ от кабинета сдать на вахту.

5.3. При отключении из розетки не дергать за электрический шнур (кабель), а аккуратно, убедившись визуально в отсутствии нарушения целостности шнура (кабеля) и вилки (штепселя) плавным движением вытянуть вилку из розетки.

5.4. О всех выявленных в течение работы нарушениях требований безопасности и неисправностях сообщить непосредственному руководителю;

5.5. При сменном графике работы передать сменщику информацию о состоянии обслуживаемого (эксплуатируемого) оборудования и электрических сетей и сделать запись в оперативном журнале. Убрать инструмент, приборы и средства индивидуальной защиты в отведенные для них места.

Алгоритм действий при пожаре

Сохраняйте спокойствие!

1. Немедленно сообщите о пожаре по телефону 01		➔ адрес объекта; ➔ место возникновения пожара; ➔ свою фамилию.
2. Примите все меры к эвакуации людей	 	➔ произвести оповещение людей; ➔ эвакуировать в безопасное место; ➔ ориентироваться по знакам направления движения.
3. Примите меры по тушению пожара	 	➔ при необходимости обесточить помещение; ➔ использовать средства противопожарной защиты.

Начальник УИТ
Согласовано:

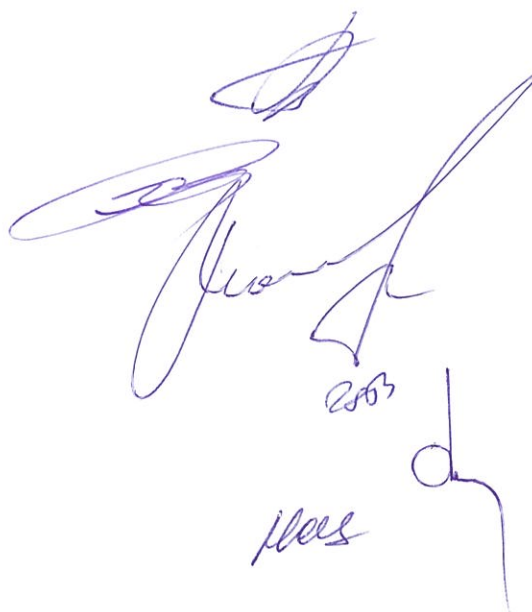
Начальник ОГЭ

Проректор по АХР

Проректор по УР

Начальник УОТПЭБ

Начальник УК



Билялов А.Р.

Якупов Р.Н.

Таипов М.А.

Цыглин А.А.

Матузов Г.Л.

Назмиева Л.Р.

[illegible]