

Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Дворец культуры «Строитель»

На момент принятия  
«Инструкции по охране труда»  
Представительный орган  
Не создан

Утверждаю:  
Директор  
МАУК «Дворец культуры «Строитель»



А.Н. Афанасьев

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА**  
**при работе на персональном компьютере**  
**ИОТ.ДК.04.06-24**

г. Сосновый Бор  
2024

## 1 Область применения

1.1 Настоящая инструкция по охране труда разработана с учетом требований приказа Минтруда России от 29.10.2021 № 772н, требований федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации в области охраны труда, по результатам СОУТ рабочих мест и оценки профессиональных рисков в МАУК «Дворец культуры «Строитель» (далее – Учреждение).

1.2 Требования инструкции направлены на предотвращение неблагоприятного воздействия вредных факторов на персонал в период трудовой деятельности и являются обязательными для всех работников Учреждения при использовании ими персональных компьютеров. Неправильные приемы выполнения работ могут привести к несчастным случаям как среди работников, так и третьих лиц (в том числе: персонала аутсорсинговых организаций и посетителей, особое внимание обращается к детям).

1.3 За нарушение требований настоящей инструкции работник несет дисциплинарную и иную ответственность в соответствии с внутренними нормативными документами Учреждения и законодательством РФ.

## 2 Нормативные ссылки

В настоящей программе использованы ссылки на следующие нормативные документы:

ТК РФ	Трудовой кодекс Российской Федерации
Приказ Минтруда от 19.10.2021 № 772	«Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем»
Приказ Минтруда России от 16.12.2020 № 914н	«Об утверждении Правил по охране труда при выполнении работ в театрах, концертных залах, цирках, зоотеатрах, зоопарках и океанариумах»
Постановление Правительства РФ от 24.12.2021 г. № 2464	«О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда»
Приказ Минтруда России № 36 от 31.01.2022	«Об утверждении Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей»
Приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н	«Об утверждении Правил по охране труда при эксплуатации электроустановок»
ГОСТ Р ИСО 45001-2020	Нац. стандарт РФ «Системы менеджмента безопасности труда и охраны здоровья»

Примечание - При использовании настоящим положением целесообразно проверить действие ссылочных стандартов. Если ссылочный документ заменен (изменен), то при пользовании настоящим стандартом следует руководствоваться замененным (измененным) стандартом. Если ссылочный документ отменен без замены, то положение, в котором дана ссылка на него, применяется в части, не затрагивающей эту ссылку.

## 3 Термины, определения и сокращения

В настоящем документе применяются следующие термины и определения:

Охрана труда	– Вид деятельности, неотъемлемый элемент трудовой и производственной деятельности, направленный на сохранение трудоспособности наемного работника и иных приравненных к ним лиц; и представляющий из себя систему правовых, социально-экономических, организационно-технических, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических, реабилитационных и иных мероприятий.
Профессия	– краткое обобщенное наименование трудовой функции, выполняемой работником, как правило, исполнительской работы.

Безопасные условия труда	-	условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.
Вредный производственный фактор	-	производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию.
Опасный производственный фактор	-	производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме.
Специальная оценка условий труда	-	единый комплекс последовательно осуществляемых мероприятий по идентификации вредных и (или) опасных факторов производственной среды и трудового процесса и оценке уровня их воздействия на работника с учетом отклонения их фактических значений от установленных и применения средств индивидуальной защиты.

#### 4 Общие требования охраны труда

4.1 К непосредственной работе с персональным компьютером (далее – ПК) допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, прошедшие инструктажи по электробезопасности для неэлектротехнического персонала (с присвоением I группы по электробезопасности), обученные безопасным методам и приемам выполнения работ, прошедшие стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда.

4.2 Работник, не прошедший своевременно инструктажи, обучение и проверку знаний требований охраны труда или показавший неудовлетворительные знания, к самостоятельной работе на ПК не допускается.

4.3 Работнику, допущенному к работам с применением ПК, необходимо знать и соблюдать требования инструкций по охране труда, правил внутреннего трудового распорядка, пожарной безопасности и производственной санитарии.

4.4 При работе с применением ПК на работника возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

4.4.1 повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;

4.4.2 повышенный уровень статического электричества;

4.4.3 повышенный или пониженный уровень освещенности;

4.4.4 неравномерность распределения яркости в поле зрения;

4.4.5 повышенная яркость светового изображения;

4.4.6 повышенный уровень пульсации светового потока;

4.4.7 напряжение зрения;

4.4.8 интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;

4.4.9 монотонность труда и длительные статические нагрузки;

4.4.10 большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;

4.4.11 нерациональная организация рабочего места.

4.5 При выполнении работ работник подвергается профессиональным рискам, указанным в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид опасности	Степень риска
Опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт)	допустимая

Опасность связанная с рабочей позой, стереотипные рабочие движения	допустимая
Опасность поражения глаз от частиц пыли	допустимая
Опасности, связанные с негативным воздействием световой среды (недостаточная/повышенная освещенность) на рабочем месте (в рабочей зоне)	допустимая
Опасности, связанные с воздействием микроклимата (опасность воздействия высоких/пониженных температур и скорости движения воздуха)	допустимая
Опасность негативного воздействия шума в рабочей зоне	допустимая
Тяжесть трудового процесса, физическая динамическая нагрузка	допустимая

4.6 Все ПК (видеомониторы) должны иметь гигиенический сертификат, включающий в том числе оценку его визуальных параметров.

4.7 Помещение с персональными компьютерами должны оборудоваться системой отопления и системой с эффективной вентиляцией воздуха.

4.8 Для внутренней отделки интерьера помещений с персональными компьютерами должны использоваться диффузно отражающие материалы с коэффициентом отражения (Альбедо) для потолка - 0,7 - 0,8 %; для стен - 0,5 - 0,6 %; для пола - 0,3 - 0,5 %.

4.9 С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности – периодическая замена работы за компьютером на другую работу.

4.10 Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены должны устанавливаться регламентированные перерывы (Приложение 1).

4.10.1 Продолжительность непрерывной работы с персональными компьютерами без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

4.10.2 Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, зрительного и общего утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений, рекомендованных санитарными нормами и правилами.

4.10.3 Работающим с персональными компьютерами с высоким уровнем напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных помещениях.

4.11 Не допускается присутствие посторонних лиц в рабочем пространстве, а также нахождение на работе в состоянии алкогольного и/или наркотического опьянения, распитие спиртных напитков на рабочем месте.

4.12 Работник должен знать:

4.12.1 устройство, принципы работы, правила эксплуатации и обслуживания ПК;

4.12.2 требования, предъявляемые к качеству выполняемых работ с использованием ПК;

4.12.3 мероприятия по предупреждению аварий и устранению возникших неполадок ПК;

4.12.4 порядок действий при ликвидации аварийных ситуаций с ПК;

4.12.5 действие на человека опасных и вредных производственных факторов, возникающих во время работы на ПК.

4.13 Работник должен знать и соблюдать правила личной гигиены:

4.13.1 утолять жажду только бутилированной водой или в специально отведенных для этого местах (сатураторные установки, питьевые фонтанчики), имеющие надпись: «Вода питьевая», и используя индивидуальную тару;

4.13.2 перед приемом пищи, в обеденный перерыв, вымыть руки и лицо с мылом;

4.13.3 принимать пищу и курить разрешается только в специально в отведенных для этого местах.

4.14 Работнику запрещается:

- 4.14.1 употребление спиртных напитков и появление на работе в нетрезвом состоянии, в состоянии наркотического или токсического опьянения;
- 4.14.2 работать с ПК в состоянии утомления, болезни, а также, находясь под воздействием алкоголя или лекарственных (психотропных) препаратов;
- 4.14.3 работать с ПК в условиях плохой освещённости.
- 4.15 Работник извещает своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, произошедшем на рабочем месте, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания.
- 4.16 Работник обязан немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя работ о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении своего здоровья, в том числе о появлении острого профессионального заболевания (отравления), а также обо всех замеченных неисправностях оборудования, устройств.
- 4.17 Работник, при необходимости, должен уметь оказать первую помощь, пользоваться аптечкой.
- 4.18 Невыполнение этих требований рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и влечет ответственность согласно действующему законодательству РФ.

## **5 Требования охраны труда перед началом работы**

- 5.1 Подготовить рабочее место.
- 5.2 Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
- 5.3 Проверить правильность подключения оборудования ПК к электросети.
- 5.4 Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.
- 5.5 Убедиться в наличии заземления системного блока и монитора.
- 5.6 Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
- 5.7 Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мышь" на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики, в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.
- 5.8 Помещения с ПК должны иметь естественное или искусственное освещение. Рабочие места с ПК по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева, и чтобы солнечные лучи не падали на экран.
- 5.9 Оконные проемы в помещениях, где используются ПК, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавеси, внешние козырьки и др.
- 5.9.1 Рекомендуются на окна вешать жалюзи или портьеры из плотной ткани.
- 5.9.2 Для освещенности рабочего места в качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно светодиодные энергосберегающие светильники местного освещения для подсветки документов.
- 5.9.3 Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.
- 5.10 Схемы размещения рабочих мест с персональными компьютерами должны учитывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами, которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.
- 5.11 Офисная мебель для пользователей ПК должна отвечать следующим требованиям:
- 5.11.1 высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

5.11.2 рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;

5.11.3 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;

5.11.4 рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;

5.11.5 рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пулпитром для документов.

5.12 Убедиться в безопасности рабочего места (кабинета):

- убрать посторонние предметы и все, что может препятствовать безопасному выполнению работ и создать дополнительную опасность;

- убедиться в свободности выхода из кабинета, а также в наличии и доступности средств пожаротушения.

5.13 В случае обнаружения недостатков, угрожающих жизни и здоровью персонала (посетителей) Учреждения немедленно прекратить работу и сообщить непосредственному руководителю.

## **6 Требования охраны труда во время работы**

6.1 Выполнять во время работы на ПК требования, изложенные в руководстве по эксплуатации данного компьютера:

6.1.1 питание на процессор следует подавать после включения всех периферийных устройств;

6.1.2 после работы первым должен выключаться процессор;

6.1.3 при появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети (или поступить в соответствии с требованиями руководства по эксплуатации). Сообщить об этом непосредственному руководителю или зам. директора по АХЧ, до устранения неисправностей компьютер не включать.

6.2 Персоналу при работе с ПК запрещается:

6.2.1 производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера;

6.2.2 прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

6.2.3 переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

6.2.4 допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств;

6.2.5 Снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств, производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

6.2.6 работать на компьютере при снятых кожухах;

6.2.7 отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур;

6.2.8 производить ремонт компьютера, не имея соответствующих навыков и подготовки.

6.3 При работе с текстами на бумаге листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда. Подставку с документами необходимо установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

6.4 При работе на ПК необходимы следующие меры безопасности:

6.4.1 принимать меры к недопущению производственного травматизма;

6.4.1 во время работы быть внимательным и контролировать изменение окружающей обстановки;

6.4.1 не загромождать проходы и обеспечить свободный доступ к средствам пожаротушения.

6.5 О любом несчастном случае во время работы с ПК, немедленно поставить в известность непосредственного руководителя, а при необходимости вызвать скорую помощь.

## **7 Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

7.1 При возникновении аварийной ситуации, связанной с обнаружением каких-либо неполадок в работе ПК, коротким замыканием, неисправностью заземления и других повреждений, выходом из строя электропроводки, появления запаха гари немедленно прекратить работу на ПК, обесточить данный участок с аппаратурой и сообщить об аварийной ситуации руководителю (зам. директора по АХЧ), а при необходимости оповестить об опасности окружающих людей.

7.2 В случае возникновения или пожара отключить ПК от электросети, через дежурного по Учреждению по телефону 101 вызвать пожарную команду, приступить к тушению пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения или действовать в соответствии с «Планом эвакуации людей при пожаре».

7.3 Характерными несчастными случаями при работе с ПК являются:

7.2.1 случайное прикосновение работника к оголенным токоведущим частям, находящимся под напряжением, и, как следствие, поражение электрическим током;

7.2.2 травмы при падении монитора или системного блока.

7.4 Не приступать к работе до устранения неисправностей.

7.5 При возникновении несчастного случая (микротравмы) или внезапном заболевании работник (пострадавший) должен постараться привлечь внимание кого-либо из персонала к произошедшему событию, при возможности, сообщить по телефону о произошедшем своему непосредственному руководителю и/или дежурному по Учреждению, а при отсутствии связи - любым доступным для этого способом.

7.6 Работник, являющийся свидетелем несчастного случая, обязан:

7.6.1 освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную осторожность. При поражении электрическим током необходимо прекратить воздействие электрического тока на пострадавшего. Достичь этого можно, отключив источник тока или отвести источник воздействия от пострадавшего (сухой веревкой, палкой).

7.6.2 Оказать ему первую помощь. Нельзя касаться пострадавшего, находящегося под действием тока руками! Осмотреть пострадавшего. Внешние повреждения необходимо обработать и закрыть повязкой. При отсутствии пульса провести непрямой массаж сердца и сделать искусственное дыхание.

7.6.3 при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить дежурному и руководству Учреждения о произошедшем и сохранить обстановку, если это не приведет к аварии или травмированию других людей.

7.6.4 Проводить мероприятия необходимо до восстановления функций организма, либо появления признаков смерти.

## **8 Требования охраны труда по окончанию работы**

8.1 Отключить питание ПК и освещение рабочего места.

8.2 Привести в порядок рабочее место.

8.3 Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

8.4 Тщательно вымыть лицо, руки теплой водой с мылом.

8.5 Обо всех выявленных недостатках, нарушениях, которые не были устранены в процессе работы, доложить непосредственному руководителю.

## ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОЧЕЙ СМЕНЫ, ВИДА И КАТЕГОРИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:  
 группа А - работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;  
 группа Б - работа по вводу информации;  
 группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.
2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену); для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену); для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).
3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:
  - для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
  - для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;
  - для III категории работ - через 1,5 - 2,0 часа от начала рабочей смены и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.
4. При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час.	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	До 20000	До 15000	До 2,0	30	70
II	До 40000	До 30000	До 4,0	50	90
III	До 60000	До 40000	До 6,0	70	120