


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
(МАУ ДО «ДЮСШ ХЛЕВЕНСКОГО РАЙОНА»)

**РАЗРАБОТАЛ**

Главный инженер МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»

 А. Ю. Муштаев

« 28 » июля 2025 г.

**УТВЕРЖАЮ**

Директор МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»

 М. В. Боев

« 28 » июля 2025 г.

**Инструкция по охране труда для работы на персональных компьютерах**

**ИОТ-004-2025**

**с. Хлевное**

## 1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда при работе с персональными электронно-вычислительными машинами (персональными компьютерами – ПК), а также с копировально-множительной аппаратурой (ксерокс, принтер, сканер, факс, многофункциональное устройство (далее – офисная техника)).

1.2. К работе с персональными компьютерами и офисной техникой допускаются лица, прошедшие:

- вводный инструктаж по охране труда;
- первичный инструктаж на рабочем месте;
- в процессе работы повторный (1 раз в 6 мес.);
- обучение и проверку знаний требований охраны труда;
- инструктаж по электробезопасности с присвоением I группы.

1.3. Лица, работающие с офисной техникой, обязаны:

- соблюдать установленный режим труда и отдыха, положения Правил внутреннего трудового распорядка, должностной инструкции, инструкций по охране труда;
- содержать рабочее место в чистоте и порядке, соблюдать требования гигиены (не принимать пищу на рабочем месте, не работать в состоянии алкогольного или иного опьянения; курить в специально отведенных для этого местах);
- проходить периодическое обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение и проверку знаний требований охраны труда в установленном порядке;
- выполнять требования пожарной безопасности, уметь применять первичные средства пожаротушения;
- знать приемы оказания первой помощи, действовать согласно инструкции по оказанию первой помощи при несчастных случаях;
- немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, о неисправностях оборудования.

1.4. Требования к помещениям для работы с ПК и офисной техникой:

1.4.1. Помещения для эксплуатации компьютеров должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.4.2. Оконные проёмы должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.4.3. В окружающей среде не должно быть паров агрессивных жидкостей и веществ, вызывающих коррозию.

1.4.4. Нельзя размещать компьютеры там, где есть возможность попадания влаги.

1.4.5. Помещения, где размещаются рабочие места с компьютерами, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.4.6. Оптимальная температура воздуха в помещении, где установлены компьютеры, рекомендована +19°C - +21°C.

1.4.7. В помещении (учреждении) должны быть предусмотрены огнетушители.

1.5. Установка ПК производится подготовленным техническим персоналом.

1.6. Для размещения ПК должна использоваться устойчивая мебель с ровной горизонтальной поверхностью.

1.7. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учётом характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

1.8. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы. Тип рабочего стула (кресла) следует выбирать с учётом роста пользователя, характера и продолжительности работы с компьютером.

### 1.9. Организация рабочих мест с ПК:

1.9.1. Площадь на одно постоянное рабочее место пользователей персональных компьютеров должна составлять не менее 4,5 м<sup>2</sup>.

1.9.2. Размещать компьютеры на расстоянии не менее 1 метра от нагревательных приборов и избегать попадания на них прямых солнечных лучей.

1.9.3. Не следует размещать рабочие места с компьютерами вблизи силовых кабелей и вводов, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования, создающего помехи в работе компьютеров.

1.9.4. При размещении компьютеров интерфейсные кабели и кабели электропитания не должны проходить по полу. Если этого не избежать, то они должны быть закрыты защитными коробами.

1.9.5. Устанавливать системный блок и монитор так, чтобы расстояние между вентиляционными отверстиями этих устройств и стеной (стенкой мебели) было не менее 10 см.

1.9.6. 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.

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

1.9.8. В качестве источника света при искусственном освещении следует применять преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ и компактные люминесцентные лампы (КЛЛ). В светильниках местного освещения допускается применение ламп накаливания, в т.ч. галогенных.

1.10. На работающих с ПК могут воздействовать вредные и (или) опасные производственные факторы:

- повышенное значение напряжения в электрической цепи.

1.11. Профессиональными рисками, возникновение которых возможно при выполнении работ с ПК, являются:

- риск поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния (косвенный контакт);

- риск возникновения пожара, вдыхания дыма, паров вредных газов при его возникновении.

1.12. Работник несет дисциплинарную и материальную ответственность в соответствии со своими должностными инструкциями и действующим законодательством за несоблюдение требований инструкций и требований охраны труда, правил внутреннего трудового распорядка.

## 2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Включить свет при необходимости.

2.2. Оценить состояние оборудования и рабочего места на соответствие требованиям безопасности.

2.3. Убедиться в исправном состоянии техники.

2.4. Убедиться в отсутствии пыли на экране монитора, клавиатуры. При необходимости протереть их специальной салфеткой.

2.5. Организовать рабочее место в соответствии с предстоящей работой (наличие подготовленной бумаги, заправленного картриджа).

2.6. Источники света должны быть расположены так, чтобы не засвечивать экран монитора, не создавать резких бликов на экране и не светить в глаза человека, работающего с компьютером.

2.7. Включить компьютер, офисную технику. С этого момента не снимать кожухи с системного блока, принтера и не переставлять кабели.

2.8. В случае обнаружения неисправности компьютера при включении выключить ПК, не приступать к работе до исправления неполадок квалифицированным специалистом.

### 3. Требования безопасности во время работы

3.1. Соблюдать чистоту и порядок на рабочем месте. Не загромождать вентиляционные отверстия компьютера посторонними предметами.

3.2. Соблюдать меры электробезопасности.

3.3. Рекомендуется чередовать работу с использованием компьютера и без него для предупреждения преждевременной утомляемости.

3.4. Если работник ощутил действие тока, необходимо немедленно прекратить работу, обесточить компьютер, вызвать электрика. Наладку и осмотр аппарата проводит лицо, имеющее допуск к этим работам.

3.5. Запрещается:

- оставлять рабочее место без присмотра на долгое время, не выключив компьютер;
- передавать свою работу посторонним лицам;
- допускать попадания посторонних предметов внутрь компьютера и техники через вентиляционные и другие отверстия, т.к. это может привести к замыканию в электрических цепях, возгоранию, поломке оборудования;
- загромождать рабочее место посторонними предметами, одеждой;
- принимать пищу на рабочем месте;
- работать с ПК и оргтехникой мокрыми руками, проводить влажную уборку включенного в сеть оборудования.

3.6. Отключать компьютер от сети, если не будете пользоваться им в течение продолжительного времени.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Аварийными ситуациями являются:

- выход из строя оборудования;
- выход из строя системы отопления и водоснабжения, электроснабжения;
- возникновение пожара.

4.2. При возникновении аварийной ситуации необходимо:

- немедленно прекратить работу, отключить от электросети компьютер;
- сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере непосредственному руководителю;
- при необходимости покинуть опасную зону (рабочее место);
- принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни.

4.3. Не приступать к работе до полного устранения аварийной ситуации.

4.4. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану (тел. 112, 101, сообщить адрес и место возгорания, ФИО, должность, организацию, оборудование и материалы, которые находятся в зоне пожара), отключить оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации.

4.5. При поражении электрическим током необходимо немедленно отключить электрооборудование, освободить пострадавшего от действия электрического тока, оказать первую помощь, сообщить о случившемся непосредственному руководителю.

4.6. При несчастном случае освободить пострадавшего от действия травмирующего фактора, оказать ему первую помощь в соответствии с Инструкцией по охране труда по оказанию первой помощи, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103. Сообщить руководителю о происшествии. По возможности сохранить обстановку, если это не приведет к аварии или травмированию других людей.

## **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Отключить питание компьютера. Для снятия сетевого напряжения воспользуйтесь выключателем на сетевом фильтре и отключите сетевые шнуры от электрических розеток (беритесь за вилку, а не за шнур).

5.2. Привести в порядок рабочее место.

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

5.4. Закрыть форточки, окна, отключить вспомогательные устройства и системы, не требующие круглосуточного подключения к электросети, выключить свет.