

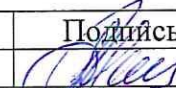
УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель генерального директора-
Начальник управления


А.В. Богданов
«21» _____ 2021 г.

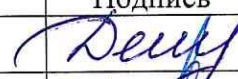

ИНСТРУКЦИЯ № ИОТ 01

ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ И ОРГТЕХНИКЕ

РАЗРАБОТАЛ:

Должность	Ф.И.О.	Подпись	Дата
Руководитель группы ПБ и ОТ	А.И. Ершов		19.04.21

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Ф.И.О.	Подпись	Дата
Главный инженер	А.Н. Дегтерев		19.04.21 г.
Председатель профсоюзного комитета	С.Ю. Шишкин		19.04.21

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая инструкция распространяется на сотрудников Пермского ТПУ ООО «Инфраструктура ТК», в том числе при организации дистанционной (удаленной) работы.

Дистанционной (удаленной) работой является выполнение определенной трудовым договором трудовой функции вне места нахождения работодателя, его филиала, представительства, иного обособленного структурного подразделения (включая расположенные в другой местности), вне стационарного рабочего места, территории или объекта, прямо или косвенно находящихся под контролем работодателя, при условии использования для выполнения трудовой функции и для осуществления взаимодействия между работодателем и работником по вопросам, связанным с ее выполнением, информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования, в том числе сети «Интернет».

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К работе на персональном компьютере (далее – ПК) и оргтехнике (оргтехника - факс, принтер, сканер, копировальная техника, уничтожитель бумаги, ламинатор и т.п.) допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, инструктажи.

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

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.3. Работник обязан:

1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

1.3.2. Содержать в чистоте рабочее место.

1.3.3. Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение № 1).

1.3.3. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.3.4. Правильно использовать оборудование, программно-технические средства, средства защиты информации и иные средства, предоставленные или рекомендованные работодателем.

1.4. Запрещается использовать неисправные или поврежденные ПК и оргтехнику.

1.5. За невыполнение данной Инструкции виновные несут ответственность в соответствии с действующим законодательством.

2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. В случае обнаружения неисправностей в работе предоставленного работодателем оборудования, сообщить непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

3.1. Работнику при работе на ПК и оргтехнике запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность оборудования: системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на ПК и оргтехнике при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электрическую вилку, держа за шнур.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. Эксплуатацию оборудования и средств осуществлять в соответствии с инструкциями по эксплуатации завода-изготовителя.

3.4. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, развития утомления выполнять комплексы упражнений (Приложение № 2).

4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении поломки предоставленного работодателем оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте: прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии; доложить о неисправностях непосредственному руководителю и действовать в соответствии с полученными указаниями.

4.2. При прекращении подачи электроэнергии отключить оборудование.

4.3. При появлении непривычного звука, запаха паленого, непроизвольного отключения компьютера и другого оборудования немедленно остановить работу и поставьте об этом в известность непосредственного руководителя.

4.4. При возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112, отключить оборудование от электросети, обесточить электросеть. Приступить к тушению очага загорания имеющимися средствами пожаротушения.

4.5. В случае получения травмы или ухудшения самочувствия работник должен прекратить работу, поставить в известность непосредственного руководителя и обратиться в медицинское учреждение (вызвать городскую скорую помощь по телефону 103 или 112).

5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

5.1. По окончании работы следует осмотреть и выключить оборудование, привести в порядок рабочее место.

5.2. Убрать документацию и пр. в предназначенные для их хранения места.

5.3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить своему 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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ДОЗИРОВАННОЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УМСТВЕННОГО И МЫШЕЧНОГО УТОМЛЕНИЯ РАБОТАЮЩИХ НА ПК

Физические упражнения (вводная и производственная гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости.

Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности.

Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний.

КОМПЛЕКС 1

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (далее – И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

1. Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.

2. Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

1. Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

2. Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

1. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.

2. И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

1. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.

2. И.п. - вдох.

3. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох. И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3 - 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох.

1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

1. Разнять пальцы - без напряжения.

2. Согнуть пальцы в кулак - без напряжения. Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

1. Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.

2. И.п. - расслабить мышцы - вдох.

3. Перегруппировать вес тела на правую часть - выдох.

4. И.п. - расслабить мышцы - вдох. Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

КОМПЛЕКС 2

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха, в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа "потягивание".

Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное, без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сиденье стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

КОМПЛЕКС 3

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Вытягивание вверх - в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3 - 5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц, 20 - 30 сек.

3 упражнение. Движения головой. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

1. Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6 - 10 раз.

2. Медленные повороты головы вправо - влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5 - 10 раз в каждую сторону.

3. Медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4 - 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

4 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом 90 град. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед - назад. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстрый наклон туловища вперед (на 30 град.) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д. Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д. Повторить 15 - 20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног. И.п. - лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать на 2 - 3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5 - 8 раз. 8 упражнение. Выполняется при задержке дыхания: а) наклонить туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнения. Спокойно походить, не задерживая дыхания; б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении. Выполнять две серии.

8 упражнение. Ходьба, бег "трусцой". Всего - 30 - 40 сек.

КОМПЛЕКС 4

1 упражнение. Напряжение мышц (волевая гимнастика). И.п. - сидя на стуле. Напрячь мышцы обеих ног и сохранить напряженное состояние 2 - 3 сек., после чего расслабить мышцы. Последовательно напрягать и расслаблять мышцы рук, живота, плеч, лица.

2 упражнение. Движение головой вперед - назад с противомахами (30 - 60 сек.). И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед, подбородок упирается в грудь, руки подняты вверх. Откинуть голову назад, а руки свободными маховыми движениями послать по дуге вперед - вниз - назад, затем вернуться в и.п.

3 упражнение. Рывково - тормозные движения руками (20 - 30 сек.). И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая отведена вниз - назад. Энергичным движением поднять еще выше правую и отвести еще дальше левую руку, повторить 3 раза, после чего сменить положение рук (левую - вперед, а правую - назад).

5 упражнение. Круговые движения руками. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, можно согнуть в локтях. Круговые движения в направлении вперед - вниз - назад - вверх (5 - 6 оборотов), затем столько же в противоположном направлении.

6 упражнение. "Рубка дров". И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены "в замок", вдох, энергично наклонить туловище, руки делают движения для колки дров, в конце удара резко выдохнуть за счет толчка диафрагмой, при правильном выполнении возникает грудное "ха". Затем - спокойно выпрямиться, принять и.п., вдохнуть. Повторить 10 - 15 раз.

7 упражнение. Бег на месте (60 сек.) с переходом на ходьбу.

КОМПЛЕКС 5

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. И.п. - сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

3 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

КОМПЛЕКС 6 (дыхательная гимнастика)

- 1 упражнение. И.п. - ноги на ширине плеч.
1. Руки вверх - в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.
 2. Выдох. Темп медленный. Повторить 4 - 5 раз.
- 2 упражнение. И.п. - основная стойка, руки на поясе.
1. Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох. 2. Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох. Темп медленный. Повторить 4 - 6 раз.
- 3 упражнение. И.п. - основная стойка.
- 1 - 4. Сделать полный круг правой рукой. Глубокий вдох. 5 - 8. Круг левой рукой. Полный выдох. Повторить 3 - 4 раза.

КОМПЛЕКС 7

- 1 упражнение. И.п. - основная стойка.
1. Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.
 2. Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.
 - 3 - 4. Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.
- 2 упражнение. И.п. - руки к плечам.
- 1 - 4. Круговые движения локтями вперед.
 - 5 - 8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4 - 6 раз.
- 3 упражнение. И.п. - основная стойка.
1. Плечи высоко поднять вверх, вдох.
 2. Плечи резко опустить, "сбросить" вниз, расслабить руки, выдох. Повторить 4 - 5 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте. Вводный инструктаж по выполнению самомассажа и гимнастики для глаз проводит медсестра здравпункта. Менять комплекс упражнений для глаз следует через 2 недели.

КОМПЛЕКС 1 (длительность 1 - 2 мин.)

- 1 упражнение. При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.
- 2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх. Повторить 5 - 10 раз.
- 3 упражнение. Закрыть глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

КОМПЛЕКС 2 (длительность 2 мин.)

Первые три упражнения выполняются в положении сидя.

1 упражнение. Тремя пальцами обеих рук легко нажать на верхние веки. Спустя 1 - 2 сек. снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть не должно.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. При закрытых веках поднять глаза вверх, опустить их книзу, повернуть вправо, влево. Дыхание не задерживать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

4 упражнение. Встать и поставить ноги врозь на ширину плеч, смотреть перед собой. Посмотреть на правый носок ноги, вверх - влево, посмотреть на левый носок ноги, вверх - вправо, вернуться в исходное положение. Амплитуда движения глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать.

КОМПЛЕКС 3 (длительность 2 - 3 мин.)

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1 упражнение. Взгляд направить влево - вправо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении. Повторить до 5 раз.

2 упражнение. Взгляд смещать по диагонали: влево - вниз - прямо; вправо - вверх - прямо; вправо - вниз - прямо; влево - вверх - прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное. Повторить до 5 раз.

3 упражнение. Круговые движения глаз до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4 упражнение. Изменение расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

КОМПЛЕКС 4 (длительность 3 - 4 мин.)

1 упражнение. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, а затем вдаль. Повторить несколько раз. Смотреть прямо перед собой, пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. Потереть ладони друг о друга и легко без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

4 упражнение. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам. Или: закрыть глаза и, очень нежно касаясь подушечками пальцев, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно; всего 10 раз в среднем темпе.