

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Физико-технический колледж»
(ГБПОУ МО «Физтех-колледж»)

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Совета Учреждения
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБПОУ МО
«Физтех-колледж»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F036FEE3DEA4D9E49B2CD12A12A55C9E
Действителен с 12.05.2026 по 05.08.2027
Владелец ПЧЕЛЬНИКОВ АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ

28.08.2026 г.

Инструкция № ИОТ-022-2026
по охране труда при работе на персональном компьютере

Настоящая Инструкция разработана с учетом Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем (утв. Приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н), требований федеральных законов и нормативных правовых актов Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов устанавливающих правила, процедуры, критерии и нормативы, и предназначена для предотвращения неблагоприятного воздействия на человека вредных факторов, сопровождающих работы со средствами вычислительной техники и периферийным оборудованием при выполнении работ согласно профессии и квалификации в ГБПОУ МО «Физтех-колледж»

1. Общее требования охраны труда

1.1. Инструкция предназначена для пользователей персональных компьютеров.

1.2. К работе с персональным компьютером допускаются лица, имеющие персональные навыки, изучившие руководство по эксплуатации персонального компьютера, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и электробезопасности.

1.3. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.4. Работающие с персональным компьютером обязаны:

1.4.1. Выполнять Правила внутреннего трудового распорядка, соблюдать режимы труда и отдыха, требования настоящей Инструкции и Инструкции по эксплуатации правил электро- и пожарной безопасности, правила личной гигиены.

1.4.2. Знать принцип работы компьютера и методику правильной его эксплуатации.

1.4.3. Знать возможные вредные производственные факторы, характерные

для работы с компьютером (воздействие электромагнитного и электростатического полей, переутомление зрения, снижение его остроты и др.).

1.4.4. Сообщать руководителю работ или техническому персоналу обо всех неполадках в работе компьютера.

1.4.5. Знать приемы освобождения от действия электрического тока лиц, попавших под напряжение, и способы оказания им первой помощи.

1.4.6. Знать расположение средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.5. Опасными и вредными производственными факторами при выполнении работ на персональном компьютере являются:

- повышенные уровни электромагнитного излучения;
- повышенные уровни рентгеновского излучения;
- повышенные уровни ультрафиолетового излучения;
- повышенный уровень инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенные уровни запыленности воздуха рабочей зоны;
- повышенный уровень шума;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- напряжение зрения;
- напряжение внимания;
- интеллектуальные нагрузки;
- эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.

1.6. 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.

1.7. Помещение с персональными компьютерами должны оборудоваться системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной вентиляцией воздуха.

1.8. Помещения с персональными компьютерами должны иметь естественное и искусственное освещение. Устанавливать компьютер на рабочем месте необходимо таким образом, чтобы солнечные лучи не падали на экран. Рекомендуется на окна вешать жалюзи или портьеры из плотной ткани. Для освещенности рабочего места в качестве источников света при искусственном освещении должны применяться преимущественно люминесцентные лампы типа ЛБ. Допускается установка светильников местного освещения для подсветки документов. Местное освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана и увеличивать освещенность экрана.

1.9. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за компьютером с другой работой.

1.10. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья профессиональных пользователей на протяжении рабочей смены

должны устанавливаться регламентированные перерывы.

1.11. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером без регламентированного перерыва 10мин не должна превышать 2-х часов.

1.12. О каждом случае травмирования работников, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента работник обязан немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) работник обязан обратиться за медицинской помощью.

1.13. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

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. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

2.6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять при работе требования, изложенные в руководстве по эксплуатации компьютера.

3.2. При появлении неисправностей прекратить работу, компьютер отключить от электросети. Сообщить непосредственному руководителю или техническому персоналу.

3.3. Работающим с персональными компьютерами запрещается:

3.3.1. Производить действия, противоречащие руководству по эксплуатации компьютера.

3.3.2. Снимать во время работы щитки и кожухи электронных устройств.

3.4. 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.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении аварийной ситуации на рабочем месте работающий с персональным компьютером обязан работу прекратить, отключить электроэнергию, сообщить руководителю и принять меры к ликвидации создавшейся ситуации.

4.2. В случае возникновения пожара отключить компьютер от электросети, вызвать пожарную охрану по тел. 112 и сообщить администрации колледжа.

4.3. О каждой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае работник обязан немедленно известить своего непосредственного руководителя.

4.4. При оказании первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья необходимо действовать в соответствии с Правилами оказания первой помощи пострадавшим, вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить непосредственному руководителю.

5. Требования охраны труда после окончания работы

5.1. После окончания работы необходимо обесточить все средства вычислительной техники и периферийное оборудование.

5.2. Осмотреть и привести в порядок рабочее место.

5.3. Проверить противопожарное состояние кабинета.

5.4. Закрыть окна, выключить свет, закрыть двери.

5.5. Сообщить непосредственному руководителю о неисправностях оборудования, оргтехники, иных недостатках, влияющих на безопасность труда, обнаруженных во время работы.

Инструкцию разработал:

Ведущий специалист по охране труда

/Рудая Г.В./