

Инструкция по безопасности труда № 6.....

УТВЕРЖДАЮ,

.....

.....

**ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА
ДЛЯ РАБОТАЮЩЕГО НА КОМПЬЮТЕРЕ**

1. ВВЕДЕНИЕ

Ознакомление с настоящей инструкцией (первичный инструктаж) проводится после оформления работника на работу и после прохождения вводного инструктажа у уполномоченного работодателем компетентного лица.

Дополнительный инструктаж работника проводится в следующих случаях:

- после утверждения новых инструкций по охране здоровья и по безопасности труда или правовых актов или же при изменении действующих требований;
- при изменении организации труда или если в его работе был перерыв более трёх месяцев;
- при изменении или обновлении технологического процесса или средств труда;
- при переводе работника на другую работу или при существенном изменении его трудовых заданий;
- если работник нарушил требования безопасности труда и это стало или могло стать причиной несчастного случая;
- в случае работы или действий, которые не предусматриваются трудовым договором или трудовыми обязанностями;
- если руководитель структурного подразделения или же сам работник посчитают это необходимым;
- если инспектор по труду посчитает это необходимым.

Содержание и объём дополнительного инструктажа определяет работодатель.

Вводный, первичный и дополнительный инструктажи работника, обучение и допуск работника к самостоятельной работе регистрируется в соответствующем журнале или базе данных, где отмечаются

- дата и продолжительность инструктажа или обучения;
- имя, фамилия инструктируемого; имя, фамилия инструктирующего и его должность;
- структурное подразделение, куда направляется на работу инструктируемый;
- причина дополнительного инструктажа;
- наименование инструкций и правовых актов, с которыми ознакомлен работник;
- дата допуска работника к самостоятельной работе.

Работник после прохождения инструктажа, обучения и допуска к самостоятельной работе подтверждает своей подписью.

Обязанности и права работника.

Работник обязан:

- поддерживать соблюдение безопасных условий труда, выполняя требования охраны здоровья и безопасности труда на производстве;
- соблюдать утверждённые работодателем трудовой распорядок и режима отдыха;
- проходить проверку здоровья в соответствии установленному порядку;
- пользоваться согласно рекомендациям предусмотренными средствами индивидуальной защиты и содержать их в надлежащем порядке;
- соблюдать инструкции в соответствии с пройденным обучением и указаниями работодателя, с тем, чтобы его работа не являлась опасной для самого работника и не угрожала здоровью и жизни других, а также не загрязняла окружающую среду;

- немедленно сообщить работодателю или его представителю, уполномоченному по производственной среде о несчастном случае или возможности его возникновения, а также о недомоганиях здоровья, связанных с несчастным случаем или же препятствующих выполнению трудовых заданий;
- выполнять распоряжения работодателя, специалиста производственной среды, врача охраны здоровья на производстве, инспектора по труду и уполномоченного по производственной среде в соблюдении работниками правил охраны здоровья на производстве и безопасности труда.

Запрещается работать под воздействием алкоголя, наркотических, токсических или психотропных веществ!

В случае нарушения требований правил безопасности труда работник несёт дисциплинарную ответственность согласно закону.

Работник имеет право:

- согласно правилам охраны здоровья на производстве и безопасности труда требовать от работодателя соответствующих условий труда, коллективные и индивидуальные средства защиты;
- получать информацию об опасных факторах производственной среды, о результатах анализа риска, о проводящихся мероприятиях во избежание вредных для здоровья факторов, о результатах проверки здоровья, а также о предписаниях работодателю инспектора по труду;
- прекратить работу и покинуть своё рабочее место или рабочую зону в случае серьёзной, угрожающей или неизбежной опасности несчастного случая;
- отказаться от работы или приостановить работу, выполнение которой угрожает здоровью работника или здоровью других лиц; или при которой не соблюдаются требования безопасности окружающей среды, причём, немедленно сообщив об этом работодателю или его представителю, а также уполномоченному по производственной среде;
- требовать от работодателя, в соответствии с заключением врача, постоянный или временный перевод на другую работу или же требовать временное облегчение условий труда;
- требовать перевода на работу в дневное время суток, если работа в ночное время, согласно решению врача, противопоказана данному лицу, а также у работодателя есть возможность перевести работника на соответствующую работу;
- получать, обусловленное работой и в соответствии установленному правительством республики порядку, возмещение за вредные для здоровья условия труда;
- обращаться к уполномоченному по производственной среде, членам Совета по производственной среде, доверенному лицу работников предприятия и местному инспектору по труду, если, по-мнению работника, проводимые работодателем мероприятия и выданные средства защиты не обеспечивают безопасность производственной среды.

Проверка здоровья работника

Проверка здоровья работника проводится в рабочее время и за счёт работодателя. Проверка здоровья работника начинается с первичного контроля здоровья в течение первого месяца после поступления на работу и в дальнейшем - в периоды, указанные врачом охраны здоровья на производстве, но не реже одного раза в 3 года.

В ходе врачебной проверки работник заполняет в карте контроля здоровья раздел декларации здоровья и верность занесённых данных подтверждает своей подписью. Врач охраны здоровья на производстве, ознакомившись с первичными документами

поверки здоровья, а также с производственной средой и условиями труда работника, назначает необходимые медицинские исследования, привлекая, в случае необходимости, врачей-специалистов.

Врач охраны здоровья на производстве заносит результаты медицинских исследований в карту контроля здоровья, даёт оценку состоянию здоровья работника, а также выносит решение о состоянии производственной среды и условий труда для работника.

Врач охраны здоровья на производстве ставит в известность работника о результатах проведённых медицинских исследований и о решении по проведённому контролю здоровья.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПО КОМПЬЮТЕРУ.

Компьютер должен иметь инструкцию по его эксплуатации, в которой должны быть отражены требования безопасности или иметься обозначения Евростандартов – СЕ. Компьютеры должны соответствовать, по-крайней мере, требованиям стандартов ТСО-92 и ТСО-95.

Безопасность здоровья от электростатического поля и электромагнитных полей соблюдается ограничениями, предельные значения которых приводятся ниже:

Поле	Предельное значение	Расстояние
- Электростатическое поле	+ 50 V	10 см
- Низкочастотное электрополе (VLF)	< 1,0 V/m	50 см (спереди–30 см)
- Особо низкочастотное электрополе (ELF)	< 1,0 V/m	30 см
- Низкочастотное магнитное поле (VLF)	< 25 nT	50 см
- Особо низкочастотное магнитное поле (ELF)	< 250 nT	50 см ; 30 см

- 1) Экспозиционная мощность зоны рентгеновского излучения в помещении, в любой точке на расстоянии 5 см от экрана компьютера или корпуса компьютера не должна превышать $7,74 \times 10^{-15}$ А/кг (10,8 мР/час);
- 2) С целью предохранения от вредного воздействия на здоровье электростатического электромагнитного поля, следует использовать имеющие сертификат производителя средства защиты;
- 3) Экран компьютера должен быть равномерно освещён и изображения на экране в любой его точке должны быть одинаково чёткими, устойчивыми и не мерцающими. Чёткость и контрастность обозначений относительно фона должна быть регулируемой;
- 4) Экран компьютера должен быть по диагонали не менее 38 см.

3. ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения делайте сидя или же стоя, смотря в сторону от экрана, хорошо раскрыв глаза, дыша в нормальном ритме. Выбирайте одно или два упражнения, в течение дня делайте их в разном порядке.

Упражнение 1.

1. Закройте глаза, без напряжения мышц глаз сосчитайте от 1 до 4, затем откройте широко глаза и, смотря вдаль, сосчитайте от 1 до 6. Сделайте так 4 – 5 раз.
2. Смотри на кончик носа, сосчитайте от 1 до 4 , затем перебросьте взгляд вдаль и сосчитайте от 1 до 6. Так сделайте 4 – 5 раз.

3. Выпрямив спину, не поднимая головы, делайте круговые движения глазами: вверх-направо, вниз-налево, а затем - обратном порядке: вверх-налево, вниз-направо. Затем, посмотрите вдаль, считая при этом от 1 до 6. Прodelайте так 4 – 5 раз.
4. Не поворачивая голову, направьте взгляд вдаль, считая от 1 до 4; затем, направьте взгляд прямо, считая от 1 до 6. Это упражнение делайте таким же образом: вниз-вверх., направо-вверх, налево-прямо.
5. Направьте взгляд по-диагонали в одну, а затем – в другую сторону; затем – прямо, считая при этом каждый раз от 1 до 6. Сделайте так 4 - 5 раз.

Упражнение 2.

1. Дайте напряжение глазам, не напрягая при этом мышцы и считая от 1 до 10-15.
2. Не поворачиваясь головой, закрыв глаза - посмотрите направо, считая от 1 до 6; затем, сделайте то же самое – посмотрев налево и затем – прямо, вниз –прямо, вверх-прямо. Прodelайте так 4-5 раз.
3. Посмотрите на кончик безымянного пальца на расстоянии 20-30 см от глаз, затем, взгляд направьте вдаль, считая от 1 до 6. Прodelайте это 4-5 раз.
4. Открытыми глазами, в умеренном темпе сделайте 3-4 круговых движения и остановите взгляд в направлении направо; сделайте, затем, круговое движение в обратном направлении и остановите взгляд в направлении налево; затем, расслабьте мышцы глаз и, смотря вдаль, просчитайте от 1 до 6. Так сделайте 2 – 3 раза.

Упражнение 3.

1. Безымянными пальцами обеих рук круговыми движениями промассируйте вокруг глаз от бровей к виску и далее нежными движениями под глазами до внутренних углов глазных отверстий.
2. Посмотрите на кончик пальца на расстоянии 40 см., затем, следя глазами за пальцем, приближайте его к глазам. Сделайте так 5 – 6 раз.
3. Посмотрите из окна вдаль, затем – на близконаходящиеся предметы или же кончик пальца. Сделайте это 5 – 6 раз.
4. Попеременно посмотрите вверх-вниз, направо-налево. Сделайте так 5 – 6 раз.
5. Сделайте круговые движения глазами. 6 –7 раз.
6. Зажмурившись, закройте глаза на 10 секунд. Сделайте это 3 – 4 раза.
7. На закрытые глаза положите на 2-3 минуты прохладный или же холодный компресс.
8. Промассируйте виски в течение 10 секунд.

4. РАБОЧЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ПОЗА) РАБОТАЮЩЕГО НА КОМПЬЮТЕРЕ И ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И СПИНЫ.

4.1. Правильное рабочее положение при работе сидя :

1. Бедренные кости должны при сидении располагаться горизонтально и берцовые – вертикально;
2. Высота сиденья должна соответствовать подколенной части ног или же может быть чуть-чуть меньше;
3. Положение рук при работе должно быть таковым, чтобы плечевые кости находились вертикально, лучевые части рук – горизонтально, а угол между локтевой и лучевой костями был не менее 90 градусов.
4. Спина должна быть выпрямлена, голова – несколько наклонена (5 – 7 градусов);
5. Между стопой и берцовой костью должен быть мыслимый угол не менее 90 градусов;

6. Мыслимая линия, соединяющая плечи, должна быть параллельна темени.

4.2. Дополнительные требования по соблюдению правильного рабочего положения (позы) тела;

1. Удобные положения (позы) тела сидя обуславливаются конструкцией стола и стула; их выбор должен соответствовать росту работника;
2. В случае вертикального положения экрана компьютера, глаза работника должны быть на уровне центра экрана или же на 2/3 выше его;
3. Мыслимая линия направления взгляда глаз должна быть перпендикулярна центральной части экрана, отклонение может быть не более 10 градусов;
4. При рассмотрении текста, находящегося на краях экрана, угол зрения (мыслимая линия взгляда глаз относительно экрана) должен быть не менее 45 градусов;

4.3. Упражнения по укреплению стабильности зрения.

1. При работе на компьютере делайте паузы, продолжительностью, примерно, в 10 секунд, во время которых, расслабив руки, опустите их по бокам, встряхните кисти рук, сделайте ими маятниковые движения вперед-назад; сделайте разминку плечами;
2. Во время работы на компьютере делайте 3-4 минутные паузы, во время которых - сидя, выполняйте упражнения:
 - 1) поднимите плечи и опустите их, сделайте ими одновременные поперечные движения вперед-назад;
 - 2) расслабив, опустите руки по бокам, медленно свесьте голову на одно плечо, дайте напряжение на мышцы и поднимите голову назад в горизонтальное положение; расслабьтесь и сделайте, затем, то же самое на другую сторону;
 - 3) переместите прямые руки с положения у боков вниз в направлении пола, подайтесь шеей вперед и вверх, оставайтесь в этом положении на мгновение, дав напряжение мышцам, затем – расслабьтесь;
 - 4) глубоко вдыхая, поднимите руки вверх (голова поднята), оставайтесь на мгновение в этом положении, затем – расслабьтесь, опустив руки и голову;
 - 5) оперитесь локтями о стол; крепко прижимая, положите лоб на ладони, дайте напряжение мышцам шеи, затем – расслабьтесь; далее -прижав руку к уху, дайте напряжение мышцам шеи, затем – расслабьтесь; то же самое сделайте другой рукой.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЕ (ШУМ. ИЗЛУЧЕНИЕ, ОСВЕЩЕНИЕ)

Исходящий от оборудования шум, а также фоновый шум следует снижать до такого уровня, чтобы шум не мешал сосредоточиться или же не мешал общению.

Излучение, за исключением видимой части электромагнитного излучения, следует уменьшать также до такого уровня, чтобы обеспечивалась безопасность работника.

Рабочее место следует устраивать так, чтобы источники освещения – окна (в том числе – устроенные в проёмах крыши), просвечивающиеся или полупросвечивающиеся стены, ярко окрашенное оборудование и стены – не находились в прямом поле зрения работника и не ухудшали качество изображения на экране компьютера. На окнах должны быть гардины или жалюзи, с возможностью регулировать освещение.

Общее и местное освещение должно обеспечивать достаточную освещённость и необходимую контрастность рассматриваемых в поле зрения работника изображений, причём, с учётом характера работы и остроты зрения работника.

Возможное отражение источника освещения на экране должно быть исключено.

Состояние внутреннего климата рабочего помещения и содержание вредных веществ в воздухе должно соответствовать допустимым значениям установленных норм.

6. ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКОЙ

При работе с компьютерами на работника влияют следующие вредные факторы:

- радиочастотные электромагнитные поля;
- статическое электричество;
- шум;
- неудовлетворительные климатические условия;
- недостаточное освещение;
- психоэмоциональное напряжение.

Работающий компьютер образует несколько типов излучения, в том числе – рентгеновское, радиочастотное, видимое и ультрафиолетовое излучения. Уровень этих излучений относительно низок и не превышает нормы. В то же время возникает напряжение анода в 20-22 kV мягкого рентгеновского излучения. Вместе с высоким напряжением это вызывает ионизацию воздуха (образуются позитивные ионы), что считается неблагоприятным для здоровья человека. Множительная аппаратура также создаёт в воздухе ионизацию.

При многовременной работе за монитором может возникнуть напряжение глаз, головная боль, нервозность, усталость и боль в глазах, крестце, шее и руках.

В поле зрения оператора компьютера должно быть обеспечено соответствующая равномерность освещения.

Яркость экрана монитора по отношению к яркости предметов и освещению окружающей зоны работы рекомендуется в соотношении 3:1.

Во избежание возникновения в рабочих помещениях статического электричества и в целях защиты от его вредного влияния, следует использовать ионизаторы и увлажнители. Время от времени полезно проветривать помещение.

Полы рабочих помещений должны быть сделаны из антистатических материалов. При долговременной работе на компьютере следует пользоваться защитным экраном, который ослабляет электростатическое поле, нейтрализует сверкание на экране и улучшает качество изображения.

7. РЕЖИМ РАБОТЫ

С целью избежания перенапряжения глаз при работе и во избежание вреда здоровью от принудительного положения (позы) работника при долговременной работе, она должна быть организована с перемежеваниями с другими видами работы или трудовыми заданиями, не связанными с компьютером. Если условия труда не позволяют таким образом организовать процесс работы, то работник должен иметь возможность отдыха в виде периодических перерывов в работе. Продолжительность этих перерывов должна быть не менее 10 % времени работы с компьютером.

8. ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Напряжение в 220 V, которое используется в работе бытовых и конторских приборов, аппаратуры – для человеческого организма представляет опасность. И хотя и относятся конторские помещения к числу безопасных, однако создаваемый напряжением в 220 V ток, может вызывать отклонения в работе сердца, спазмы мышц дыхательных путей, а также потерю сознания, что может, в свою очередь, быть причиной смерти.

Поэтому следует учитывать следующее:

- корпус, кожухи электрооборудования запрещается чистить (вытирать) мокрыми тряпками;
- до начала работы с электрооборудованием и электроприборами следует убедиться в том, что соединения и удлинения проводки (например, шнуры) не повреждены; неисправные электроустановки и электрооборудование использовать нельзя;
- штепселя можно вытаскивать из розеток только придерживая рукой розетки;
- если штепсель не соответствует имеющимся в помещении розеткам, то использовать такой штепсель запрещается;
- следует следить за тем, чтобы у розеток и штепселей не была нарушена изоляция;
- сушка пожароопасных материалов на оборудовании отопления запрещается;
- электроприборы отопления после окончания работы должны обязательно отключаться;
- перед заменой лампочек освещения следует электроток отключать;
- электропроводку нельзя располагать и держать в непосредственной близости у нагревающих горячих приборов отопления;
- замену установок электрозащиты и текущий их ремонт должен проводить только прошедший соответствующее обучение работник.

9. ЭРГОНОМИКА

Общие понятия.

Эргономика – это исследование и оснащение производственной среды, видов и средств труда в соответствии со способностями и потребностями человека для достижения и обеспечения высокой производительности труда.

В соответствии с требованиями эргономики на производстве оснащаются помещения, места работы; подбирается оборудование, машины, ручной инструмент; приводится в требуемое соответствие производственная среда в части микроклимата, освещения, шума, наличия вредных веществ и т. д. Всякая работа на производстве должна быть организована с учётом требований и рекомендаций эргономики.

Цель эргономики – защитить работника от негативных явлений как устаревшей, так и новой техники, улучшить повсеместно условия труда на производстве, сделать трудовой процесс для работника удобным и, по-возможности, приятным.

Работник же, должен соблюдать инструкции по охране здоровья, по-возможности - заниматься физкультурой, полноценно питаться и быть разумно одетым.

Приступая к работе, следует помнить - правильны и удобны ли ваши позы при работе, достаточно ли электроосвещение на месте проведения работы. В процессе работы следует соблюдать предусмотренные трудовым распорядком перерывы для отдыха и обеда.

10. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ ИЛИ ПОЖАРА

В случае серьёзной и угрожающей опасности, во избежание негативных последствий, работники обязаны принять меры в соответствие со своими знаниями, используя имеющиеся доступные технические средства – даже в том случае, если с непосредственным начальством нет возможности немедленно связаться.

В случае серьёзной и неизбежной опасности, работники должны быстро и безопасным путём покинуть свои рабочие места. В случае серьёзной и неизбежной опасности, работники покинувшие свои рабочие места или опасную зону, не могут быть за это наказаны или как-то ущемлены.

В случае возникновения пожара следует обеспечить безопасность людей, их быструю эвакуацию или вывод из опасной зоны.

Обнаруживший загорание работник обязан:

- незамедлительно сообщить в службу спасения (телефон **112**) о месте возникновения загорания, что горит; назвать свою фамилию, сообщить номер вами используемого телефона и ответить на вопросы принявшего вызов работника службы спасения;
- предупредить людей, попавших в зону опасности; закрыть окна и двери, выключить вентиляцию, препятствуя, тем самым, распространению огня;
- по-возможности, приступить к тушению огня.

По прибытию пожарно-спасательной команды, обнаруживший загорание или представитель владельца объекта информирует руководителя команды:

- о месте загорания и его размере;
- о возможной опасности для людей;
- о других сопутствующих пожару опасностях (это - опасность взрыва, загорание химических веществ, электроустановки под напряжением и т.п.).

11. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Каждый работник до того, как приступил к работе, должен быть ознакомлен с руководством по оказанию первой помощи.

Особо важно действовать спокойно и продуманно:

- попытаться выяснить состояние потерпевшего;
- в случае тяжёлого несчастного случая немедленно сообщить по телефону службы спасения - **112**;
- в соответствии имеющимся возможностям оказать помощь пострадавшему;
- при необходимости, остановить представляющее опасность оборудование, отключить электроток и т.п

В случае, если у работника отсутствует необходимые для оказания первой помощи знания и навыки , то следует дождаться прибытия обученного оказанию первой помощи работника или службы скорой помощи.

ВВ! Неправильное проведение приёмов оказания первой помощи может ещё более ухудшить состояние потерпевшего.

12. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРА И ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ

1. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (RT I 1999, 60,616; 2000, 55,362; 2001,17,78)
2. Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse ning toote ohutuse seaduse muutmise seadus
(RT I 2003, 20, 120)
3. Tegevusaladele esitatavad töötervishoiu tööohutus ja nõuded (RT I 1999, 100,881)
4. Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 4,30)
5. Töötajate tervisekontrolli kord (RTL 2003, 56, 816)
6. Tuleohutuse üldnõuded (RTL 2000, 99, 1559)
7. Esmaabi korraldus ettevõttes kehtestamine (RTL 2000, 6, 63)
8. Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded (RT I 2000, 86, 556)
9. Tervisekaitsenõuded arvutiõppele ja arvuti avalikule kasutamisele (RTL 2001, 73, 993)
10. Töötervishoiu-ja tööohutusosalase väljaõppe ja täiendõppe kord (RTL 2000, 136, 2157)