

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4236)904-001, E-mail:bassein2008@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор
«Приморец» НГО
О.А. Володина

Приказ № 37 от 31.03.2021 г

ИНСТРУКЦИЯ ИОТТБ № 012

по охране труда при работе на персональном компьютере для тренеров и лиц обеспечивающих спортивную подготовку.

1. Общие требования безопасности

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.2. При эксплуатации персонального компьютера на пользователя компьютера 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.

Нормативы данных показателей определены в действующих в Российской Федерации санитарных норма и правилах.

1.3. Пользователи компьютеров обязаны:

1.3.1. Выполнять только ту работу, которая определена их 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 N 1)

1.3.3. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Скошенные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.7. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать требованиям действующих в Российской Федерации санитарных норм и правил.

1.8. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

1.9. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде Российской Федерации и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Проветрить помещение. При температуре воздуха выше 24°C включить кондиционер воздуха для поддержания температуры в диапазоне 21-24°C.

2.2. Подготовить рабочее место.

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

2.4. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

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

2.6. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора.

2.7. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши", 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.

2.8. При неисправности оборудования или питающей сети сообщить ответственному работнику (заместителю директора по АХЧ) учреждения, в соответствии с его должностными и функциональными обязанностями.

3. Требования безопасности во время работы

3.8. Работникам учреждения при работе на ПК 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 системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.9. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.10. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.8. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений, появления гари, немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации ответственному работнику (зам. директору по АХЧ), а при его отсутствии, директору.

4.9. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.10. При получении травм или внезапном заболевании немедленно известить директора. Организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.8. Отключить питание компьютера, сетевого фильтра и источника бесперебойного питания при их наличии. Выключение оборудования осуществляется специальными клавишами и программами, выключать оборудование путем отключения вилки питания запрещается. При необходимости отключения вилки питания от питающей сети, оборудование должно находиться в выключенном состоянии.

5.9. Дождаться визуального оповещения (отключение световых индикаторов питания на устройствах) устройств от электропитания.

5.10. Привести в порядок рабочее место.

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

**Время регламентированных перерывов
в зависимости от продолжительности рабочего дня,
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 обработке и вводу информации;
группа В - творческая работа в режиме диалога с компьютером (работа с прикладными программами).

При выполнении работ в течение рабочего дня, 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 (1 категория) - по суммарному числу считываемых знаков за рабочий день, (не более 60 000 знаков за рабочий день);
для группы Б (2 категория) - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочий день, (не более 40 000 знаков за рабочий день);
для группы В (3 категория) - по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочий день, (не более 6 часов за рабочий день).

3. При 8-ми часовом рабочем дне и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

- для I категории работ через 2 часа от начала рабочего дня и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

- для II категории работ через 2 часа от начала рабочего дня 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 рабочего дня и через 1,5 - 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

Инструкцию составил:
Заместитель директора по СР