

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №9  
городского округа Чапаевск Самарской области

Принято на Общем собрании работников  
ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск  
протокол № 3 от «29» 12 20 10 г.



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск  
Э.А.Каткасова  
Приказ № 126/п от «29» 12 20 10 г.

**Инструкция**  
**по охране труда для дистанционных работников**  
**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской**  
**области**  
**средней общеобразовательной школы №9**  
**городского округа Чапаевск Самарской области**

## **1. Общие требования охраны труда при работе с компьютером, ноутбуком, планшетом и другой техникой**

1.1. Настоящая инструкция предназначена для дистанционных сотрудников ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск, работающих на персональном компьютере, ноутбуке, планшете и на другой оргтехнике (принтеры, сканеры, ксероксы и т.д.).

1.2. К самостоятельной работе с компьютером, ноутбуком, планшетом, принтером, ксероксом, сканером, плазменной панелью, LCD-экраном и другой оргтехникой допускаются лица, достигшие 18 летнего возраста, прошли инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. Во время работы на компьютере, ноутбуке, планшете и другой оргтехнике на дистанционного работника могут влиять следующие опасные и вредные факторы:

- электроток и излучение;
- перенапряжение зрения во время работы с электронными устройствами, монитором, особенно при нерациональном размещении экрана по отношению к глазам.

1.3. Осветительные установки должны обеспечивать равномерное освещение и не должны образовывать ослепляющих отблесков на клавиатуре, а также на экране монитора по направлению глаз.

1.4. Рабочее место с компьютером, ноутбуком, планшетом и оргтехникой рекомендуется разместить на расстоянии не меньше 1 м от стены, от стены с оконными проемами - на расстоянии не менее 1,5 м.

1.5. Угол наклона экрана монитора или ноутбука по отношению к вертикали должен составлять 10-15 градусов, а расстояние до экрана - 500-600 мм.

1.5. Угол зрения к центру экрана должен быть прямым и составлять 90 градусов.

1.6. Для защиты от прямых солнечных лучей должны предусматриваться солнцезащитные устройства (пленка с металлизированным покрытием, регулируемые жалюзи с вертикальными панелями и др.).

1.7. Обо всех выявленных во время работы неисправностях оборудования необходимо доложить руководителю, в случае поломки необходимо остановить работу до устранения аварийных обстоятельств. При обнаружении возможной опасности предупредить окружающих и немедленно сообщить руководителю;

1.8. О несчастном случае очевидец, работник, который его обнаружил, или сам потерпевший должны доложить непосредственно руководителю учреждения и принять меры по оказанию медицинской помощи.

1.9. Лица, виновные в нарушении требований, изложенных в данной инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

## **2. Требования безопасности перед началом работы с компьютером (ноутбуком, планшетом) и другой оргтехникой**

2.1. Осмотреть и убедиться в исправности оборудования, электропроводки. В случае обнаружения неисправностей к работе не приступать. Сообщить об этом руководителю и только после устранения неполадок и его разрешения приступить к работе.

- 2.2. Проверить освещение рабочего места, при необходимости принять меры к его нормализации.
- 2.3. Проверить наличие и надёжность защитного заземления оборудования.
- 2.4. Проверить состояние электрического шнура и вилки.
- 2.5. Проверить исправность выключателей и других органов управления персональным компьютером и оргтехники.
- 2.6. При выявлении любых неисправностей, компьютер и оргтехнику не включать и немедленно поставить в известность директора школы об этом.
- 2.7. Тщательно проветрить помещение с персональным компьютером, ноутбуком, планшетом и оргтехникой, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температура воздуха в холодный период года - 22-24°C, в теплый период года - 23-25°C, относительная влажность воздуха — 40-60%.
- 2.8. Включить устройство и проверить стабильность и четкость изображения на экране, убедиться в отсутствии запаха дыма от устройства и оргтехники.

### **3. Требования безопасности во время работы с компьютером, ноутбуком, принтером, ксероксом, сканером, плазменной панелью, LCD-экраном и другой оргтехникой**

- 3.1. Включайте и выключайте компьютер, ноутбук и любую другую оргтехнику только выключателями, запрещается проводить отключение вытаскиванием вилки из розетки.
- 3.2. Запрещается снимать защитные устройства с оборудования и работать без них.
- 3.3. Не допускать к технике посторонних лиц, которые не участвуют в работе.
- 3.4. Запрещается перемещать и переносить системный блок, монитор, принтер, любое оборудование, которое находится под напряжением.
- 3.5. Запрещается во время работы пить какие-либо напитки, принимать пищу.
- 3.6. Запрещается любое физическое вмешательство в устройство компьютера, ноутбука, принтера, сканера, ксерокса во время их работы.
- 3.7. Запрещается оставлять включенное оборудование без присмотра.
- 3.8. Запрещается класть предметы на компьютерное оборудование, мониторы, экраны и оргтехнику.
- 3.9. Строго выполнять общие требования по электробезопасности и пожарной безопасности.
- 3.10. При работе на ксероксе и принтере во избежание поражения электротоком при устранении блокировки бумаги отключайте аппараты от сети. Отключайте оборудование от сети при длительном простое.
- 3.11. Самостоятельно разбирать и проводить ремонт электронной и электронно-механической части компьютера, периферийных устройств, оргтехники категорически запрещается. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.
- 3.12. Суммарное время непосредственной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов, для педагогов — не более 4 часов в день.
- 3.13. Продолжительность непрерывной работы с персональным компьютером и другой оргтехникой без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х

часов. Через каждый час работы следует делать перерыв продолжительностью 15 мин.

3.14. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз или организовывать физкультурные паузы.

3.15. Компьютер, ноутбук, любые периферийные устройства, оргтехнику необходимо использовать в строгом соответствии с эксплуатационной документацией к ним.

3.16. Во время выполнения работы необходимо быть внимательным, не обращать внимание на посторонние вещи.

3.17. Обо всех выявленных неисправностях и сбоях в работе аппаратуры необходимо сообщить непосредственно инженеру по обслуживанию компьютерной техники или директору школы.

#### **4. Требования безопасности после окончания работы с компьютером, ноутбуком, планшетом, принтером, ксероксом, сканером и другой оргтехникой**

4.1. Отключить компьютер, ноутбук, планшет, телевизор, плазменную панель, LCD-экран, принтер, ксерокс, сканер, колонки и другую оргтехнику от электросети, для чего необходимо отключить тумблеры, а потом вытащить штепсельные вилки из розетки.

4.2. Протереть внешнюю поверхность компьютера чистой влажной тканью. При этом не допускайте использование растворителей, одеколona, препаратов в аэрозольной упаковке.

4.3. Тщательно проветрить помещение с персональным компьютером и другой оргтехникой.

#### **5. Требования техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в аварийных ситуациях при работе с компьютером и другой техникой**

5.1. Если на металлических частях оборудования обнаружено напряжение (ощущение тока), заземляющий провод оборван - отключить оборудование немедленно, доложить руководителю о неисправности электрооборудования и без его указания к работе не приступать.

5.2. При прекращении подачи электроэнергии отключить оборудование.

5.3. При появлении непривычного звука, запаха палёного, произвольного отключения компьютера и оргтехники немедленно остановите работу и поставьте об этом в известность руководителя.

5.4. При возникновении возгорания немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть за исключением осветительной сети, сообщить о пожаре всем работающим и приступить к тушению очага загорания имеющимися средствами пожаротушения.

5.5. При несчастном случае необходимо в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, обратиться в медпункт, сохранить по возможности место травмирования в том состоянии, в котором оно было на момент травмирования. При освобождении пострадавшего от действия электротока следите за тем, чтобы самому не оказаться в контакте с токоведущей частью и под напряжением.

