

БИРСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
(Бирский филиал УУНиТ)

Согласовано
Председатель объединенной первичной
профсоюзной организации
Т.Л. Микова
«26» января 2026 г.



Утверждаю
Директор Бирского филиала
УУНиТ
В.В. Ганеев
«26» января 2026 г.



Инструкция
по охране труда для пользователей персональных
электронно-вычислительных машин
ИОТ № 16-2026

Настоящая инструкция разработана для работников, занятых эксплуатацией персональных электронно-вычислительных машин (далее - ПЭВМ).

1. Область применения

1.1. Инструкция разработана на основе установленных обязательных требований по охране труда в Российской Федерации, а также:

- изучения видов работ на ПЭВМ;
- результатов специальной оценки условий труда;
- анализа требований профессионального стандарта; - определения профессиональных рисков и опасностей, характерных при работе на ПЭВМ;
- анализа результатов расследования имевшихся несчастных случаев при работе на ПЭВМ;
- определения безопасных методов и приемов выполнения работ при работе на ПЭВМ.

2. Нормативно-правовые документы

2.1. Настоящая инструкция разработана с учетом требований нормативно-технической документации Российской Федерации:

- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ;
- Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок, приказ Минтруда от 15.12.2020 № 903н;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда"»;
- Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 772н "Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем".

3. Общие требования охраны труда

3.1. При работе на ПЭВМ необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

3.2. К работе на ПЭВМ допускаются:

- лица не моложе 18 лет, прошедшие обязательный при приеме на работу и ежегодный периодические медицинские осмотры для работы на ПЭВМ;
- прошедшие вводный инструктаж по охране труда;

- прошедшие курс обучения принципам работы с вычислительной техникой, специальное обучение при работе на персональном компьютере с использованием конкретного программного обеспечения;

- прошедшие инструктаж и проверку знаний в том числе с присвоением I квалификационной группы по электробезопасности.

3.3. При работе на ПЭВМ работник обязан соблюдать действующие в БФ УУНиТ Правила внутреннего трудового распорядка и график работы, которым предусматриваются время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха и другие вопросы использования рабочего времени.

3.4. Требования по выполнению режима рабочего времени и времени отдыха при выполнении соответствующих работ

Работникам при работе на ПЭВМ запрещается превышать величину количества обрабатываемых символов свыше 30 тыс. за 4 часа работы;

Продолжительность непрерывной работы на ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

3.5. Перечень вредных и (или) опасных и производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей

3.5.1. При работе на работника могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

-опасный уровень напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

-повышенный уровень электромагнитных излучений;

-повышенный уровень статического электричества;

-пониженная ионизация воздуха;

-повышенный уровень шума;

-нерациональная организация рабочего места;

-недостаточная освещенность рабочей зоны;

-повышенные нервные нагрузки; -психоэмоциональное напряжение, переутомление.

3.5.2. В качестве опасностей в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски: -опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;

-опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или подскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам (косвенный контакт);

-опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

-опасность воспламенения;

-опасность воздействия открытого пламени;

-опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;

-опасность насилия от враждебно настроенных работников;

-опасность насилия от третьих лиц;

-опасность возникновения взрыва, произошедшего вследствие пожара.

3.6. Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами

3.6.1. При работе на ПЭВМ работникам средств индивидуальной защиты не выдают, работа не связана с загрязнениями.

3.7. Порядок уведомления о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента

3.7.1. При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться при возможности сообщить о произошедшем руководителю.

3.7.2. При работе на ПЭВМ работник должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом

несчастном случае, микротравме, происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья.

3.7.3. При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, оголенные провода и т. д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

3.8. Правила личной гигиены и эпидемиологические нормы, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы

3.8.1. Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену. До начала и после проведения работ на ПЭВМ работник должен помыть руки с мылом.

4. Требования охраны труда перед началом работы

4.1. Порядок подготовки рабочего места

4.1.1. Перед началом работы необходимо:

- отрегулировать освещенность на рабочем месте, убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране и клавиатуре, а также встречного светового потока;
- проверить правильность подключения оборудования к электросети;
- проверить исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания на отсутствие оголенных участков проводов;
- проверить правильность расположения оборудования: электропитания (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны рабочего места;
- источники бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должны быть максимально удалены от рабочего места;
- проверить надежность подключения к системному блоку разъемов экранного проводника и периферийного оборудования;
- протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора;
- проверить правильность установки стола, кресла, угла наклона экрана, положение клавиатуры; 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.

4.1.2. При включении компьютера работник обязан соблюдать следующую последовательность включения оборудования: -включить блок питания; -включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.); -включить системный блок (процессор).

4.1.3. Перед началом работы установить оптимальные значения эргономических визуальных параметров (яркость, внешняя освещенность экрана и др.).

4.1.4. Обо всех недостатках, а также неисправностях оборудования и защитных средств, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить руководителю структурного подразделения для принятия мер по их полному устранению или замене.

4.1.5. Работник должен осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.). Проверить подходы к рабочему месту, пути эвакуации на соответствие требованиям охраны труда.

4.2. Порядок проверки исходных материалов

4.2.1. Перед началом работы на ПЭВМ работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

4.3. Порядок осмотра средств индивидуальной защиты до использования

4.3.1. При работе на ПЭВМ средства индивидуальной защиты работникам не выдаются.

4.4. Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков)

4.4.1. При работе на ПЭВМ работник должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

4.4.2. При работе на ПЭВМ работник не должен приступать к работе, если условия труда не

соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ.

5. Требования охраны труда во время работы

5.1. Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования механизмов, приспособлений и инструментов

5.1.1. Отключать средства оргтехники и другое оборудование от электросети, только держась за вилку штепсельного соединителя.

5.1.2. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания оборудования, проводов и кабелей, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями. 5.1.3. Не допускать попадания влаги на поверхность ПЭВМ, периферийных устройств и другого оборудования.

Не протирать влажной или мокрой ветошью оборудование, которое находится под электрическим напряжением (когда вилка штепсельного соединителя шнура электропитания вставлена в розетку).

5.1.4. Во время работы не допускается: - прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования; - прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании; - производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании; - работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования; - загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами; - касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками; - включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование; - вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт; - использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей; - оставлять включенными электроприборы; - работать при недостаточной освещенности рабочего места. 5.1.5. Не допускается: -вешать посторонние предметы (одежду и др.) на выключатели или розетки; -хранить легковоспламеняющиеся вещества вне установленных мест. 5.1.6. Эксплуатацию ПЭВМ осуществлять в соответствии с требованиями инструкций (руководств) по эксплуатации оборудования завода-изготовителя. 5.1.7. Следить за работой ПЭВМ, периодически проводить его визуальный профилактический осмотр. 5.1.8. При обнаружении неисправного оборудования других нарушений требований охраны труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также возникновении угрозы здоровью, личной или коллективной безопасности работника следует сообщить руководителю структурного подразделения, ответственному за устранение выявленных нарушений. Не приступать и не допускать к работе до ликвидации выявленных нарушений.

5.1.9. Работать с неисправными ПЭВМ запрещается. 5.1.10. При совместной работе согласовывать свои действия с действиями других работников. 5.1.11. Заметив нарушение требований охраны труда другим работником, работнику следует предупредить его о необходимости их соблюдения.

5.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами

5.2.1. При работе на ПЭВМ работник должен применять исправные оборудование. 5.2.2. Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

5

5.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места

5.3.1. При работе на ПЭВМ работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте. 5.3.2. Отходы бумаги, скрепок и т. д. следует своевременно удалять с рабочего стола. 5.3.3. Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

5.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций

5.4.1. При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя.

5.4.2. Для предупреждения преждевременной утомляемости работника, использующего в работе ПЭВМ, рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без нее.

5.4.3. При возникновении у работника при работе на ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

5.5. Требования, предъявляемые к правильному использованию средств индивидуальной защиты работников

При работе на ПЭВМ средства индивидуальной защиты работникам не выдаются.

6. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

6.1. Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие

6.1.1. При выполнении работ на персональном компьютере возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

6.2. Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

6.2.1. Руководитель структурного подразделения обязан немедленно известить отдел эксплуатации и материально-технического обеспечения, директора, специалиста по ОТ и ТБ, при этом указать: фамилию, имя, отчество, возраст, профессию (должность) пострадавшего (пострадавших), объект или место, на котором произошел несчастный случай, причину происшествия несчастного случая, предполагаемый вид и категорию травмы, полученной работником (легкая, тяжелая или травма, повлекшая смерть).

6.3. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций

6.3.1. При возникновении поломки оборудования, угрожающей аварией на рабочем месте, прекратить его эксплуатацию, а также подачу к нему электроэнергии, доложить о принятых мерах непосредственному руководителю (лицу, ответственному за безопасную эксплуатацию оборудования) и действовать в соответствии с полученными указаниями.

6.3.2. В аварийной обстановке оповестить об опасности окружающих людей, доложить непосредственному руководителю о случившемся.

6.3.3. В случае возгорания следует отключить электроэнергию, сообщить в ситуационный центр, принять меры к тушению пожара.

6.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья

6.4.1. При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь согласно «Инструкции по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшим при несчастном случае» (ИОТ -003), сообщить руководителю структурного подразделения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

7. Требования охраны труда по окончании работ

7.1. Последовательность отключения вычислительной техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить процедуру выхода из операционной системы и локальной сети;
- выключит питание системного блока;
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить источник бесперебойного питания и сетевой фильтр при наличии.

7.2. Действия при уборке рабочего места:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- убрать все лишние предметы после завершения работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.).

7.3. После завершения работ на ПЭВМ необходимо выполнить несколько физических упражнений для расслабления организма и вымыть с мылом лицо и руки

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

Разработал:

Специалист по ОТ и ТБ



Ю.И. Юмагулов

Согласовано:

Зам. директора по АХР



Ф.Д. Харисов