

**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

19 февраля 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Бирского филиала УУНиТ

В.В. Ганеев

19 февраля 2023 г.



**ИОТ № 025**

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРАМИ И НОУТБУКАМИ**

**Бирск 2023 г.**

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К самостоятельной работе с компьютерами и ноутбуками допускаются лица, прошедшие инструктаж по I группе электробезопасности и инструктаж по охране труда, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Пользователи компьютерами и ноутбуками должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При работе с компьютерами и ноутбуками возможно воздействие на работающих следующих опасных и вредных производственных факторов:
- ионизирующие и неионизирующие излучения;
  - поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой защитной крышкой;
  - зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе монитора, нечетком изображении на экране.
- 1.4. Пользователи компьютерами и ноутбуками обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение с компьютерами должно быть оснащено огнетушителями и автоматической системой пожарной сигнализации.
- 1.5. О каждом несчастном случае с работником пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить администрации.
- 1.6. В процессе работы пользователи компьютерами и ноутбуками должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

- 2.1. Тщательно проветрить помещение с компьютерами, убедиться, 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%.
- 2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования.
- 2.3. Включить компьютеры или ноутбуки.

## **3. Требования безопасности во время работы**

- 3.1. При работе с компьютерами и ноутбуками значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.
- 3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю.
- 3.3. Тетрадь для записей располагается на подставке с наклоном 12-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.
- 3.4. Расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.
- 3.5. Изображение на экранах должно быть стабильно ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.
- 3.6. Суммарное время непосредственной работы с компьютерами и ноутбуками в течение рабочего дня должно быть не более 6 часов, для преподавателей - не более 4 часов в день.
- 3.7. Продолжительность непрерывной работы с компьютерами без регламентированного

перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.8. 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, физкультурные минутки и физкультурные паузы.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. В случае появления неисправности в работе компьютера выключить его, сообщить об этом администрации филиала. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с компьютерами, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Выключить компьютер (ноутбук), очистить их экраны от пыли.

5.2. Проветрить помещение с компьютерами.

Разработал:

Начальник информатизации образования  
и технического обеспечения



Н.В. Каскинов

Согласовал:

Ведущий инженер ОТ и ТБ



Ю.Н. Мехтиева