

ТИПОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОПЕРАТОРА ЭЛЕКТРОННОГО
НАБОРА И ВЕРСТКИ НА ПЭВМ (ПК)
ТИ РО 29-001-007-02

I. Общие требования безопасности

1. Все вновь поступившие на работу, независимо от предыдущего стажа и вида работ, допускаются к самостоятельной работе только после прохождения вводного инструктажа по охране труда, инструктажа на рабочем месте, а также медицинского осмотра и не имеющие противопоказаний. В дальнейшем на рабочем месте проводятся повторные инструктажи по безопасности труда не реже одного раза в 6 месяцев.

2. Проведение всех видов инструктажей должно регистрироваться в Журнале инструктажей с обязательными подписями получившего и проводившего инструктаж.

3. Периодичность медосмотров работающих на видеотерминальных устройствах (ВТУ), обусловленная повышенным напряжением зрения, психоэмоциональным напряжением и напряжением мышц рук, - 1 раз в год врачами офтальмологом, невропатологом и хирургом.

4. Работа за дисплеями сопровождается ограниченной двигательной активностью, монотонностью и значительным зрительным напряжением.

5. Помещения, предназначенные для размещения рабочих мест, оснащенных дисплеями, следует оснащать солнцезащитными устройствами (жалюзи, шторы и пр.).

6. ВТУ должны располагаться на расстоянии не менее 1 м от стен, рабочие места с дисплеями должны располагаться между собой на расстоянии не менее 1,5 м.

7. Размер экрана по диагонали должен быть не менее 31 - 38 см.

8. Экран должен быть плоским, что позволяет исключить на нем наличие ярких пятен за счет отражения световых потоков.

9. Клавиатура дисплея не должна быть жестко связана с монитором.

10. Видеомонитор должен быть оборудован поворотной площадкой, позволяющей перемещать ВТУ в горизонтальной и вертикальной плоскостях в пределах 130 - 220 мм и изменять угол наклона экрана на 10 - 15 град.

11. Все помещения с дисплеями и ВТУ должны иметь естественное и искусственное освещение.

12. Запрещается применение открытых ламп (без арматуры) в установках общего и местного освещения.

13. Искусственное освещение в помещениях с ВТУ следует осуществлять в виде комбинированной системы освещения: общего и местного на рабочих местах.

14. В качестве источников общего освещения должны использоваться люминесцентные лампы белого света.

15. Местное освещение обеспечивается светильниками, установленными непосредственно на столешнице. Допускается использование ламп накаливания.

16. В помещениях с ВТУ параметры микроклимата должны быть следующими:

- в холодные периоды года температура - 22 - 24 град. С, относительная влажность - 50 - 40%;

- в теплые периоды года температура - 23 - 25 град. С, относительная влажность - 60 - 40%.

17. Помещения с ВТУ следует оборудовать установками кондиционирования воздуха, которые позволят поддерживать параметры микроклимата в необходимых пределах в течение всех сезонов года.

18. Уровень шума на рабочем месте не должен превышать 50 дБА.

19. Для борьбы с запыленностью воздуха необходимо проводить влажную ежедневную уборку и регулярное проветривание помещения.

20. Рабочее место должно включать: рабочий стол, стул с регулируемой высотой сиденья и подставку для ног.

21. На рабочем месте необходимо предусматривать подставку для ног (400 x 350 мм) с регулировкой высоты (0 - 150 мм) и угла наклона (0 - 20 град.).

22. Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение перерывов, активное их проведение.

23. Курить разрешается только в специально отведенных для этого местах. Употребление алкогольных напитков на работе, а также выход на работу в нетрезвом виде запрещается.

24. При выполнении работы необходимо быть внимательным, не отвлекаться посторонними делами и разговорами и не отвлекать других от работы.

25. Каждому работнику необходимо:

- знать место хранения цеховой аптечки;

- уметь оказать первую помощь при производственных травмах.

26. Хранить и принимать пищу разрешается только в установленных и оборудованных местах.

27. Работник несет ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по его вине.

28. Контроль выполнения данной инструкции возлагается на руководителя подразделения.

II. Требования безопасности перед началом работы

1. Осмотреть рабочее место и оборудование. Убрать все лишние предметы.
2. Очистить экран дисплея от пыли. Отрегулировать высоту и угол наклона экрана.
3. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места.
4. Отрегулировать кресло по высоте. Проверить исправность оборудования.
5. Отрегулировать оптимальный контраст изображения. Убрать мерцание и блики, если они имеются.
6. О замеченных недостатках и неисправностях немедленно сообщить руководителю работ и до устранения неполадок и разрешения руководителя к работе не приступать.

III. Требования безопасности во время работы

1. Экран должен находиться ниже уровня глаз на 5 град. и располагаться в прямой плоскости или с наклоном на оператора (15 град.).
2. Расстояние от глаз оператора до экрана должно быть в пределах 40 - 80 см.
3. Наклон клавиатуры должен находиться в пределах 10 - 15 град.
4. Уровень искусственной освещенности на рабочем месте должен быть не ниже:
 - поверхность экрана - 300 лк;
 - рукопись - 400 лк;
 - клавиатура - 400 лк.
5. Местный источник света по отношению к рабочему месту должен располагаться таким образом, чтобы исключить попадание в глаза прямого света, и должен обеспечивать равномерную освещенность на поверхности 40 x 40 см, не создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране видеотерминала в направлении глаз оператора.
6. Для защиты от электромагнитных излучений должны использоваться специальные фильтры для экранов.
7. При периодическом наблюдении за экраном: экран должен находиться справа, клавиатура напротив правого плеча, а документы в центре левого угла обзора. При постоянной работе экран должен быть расположен в центре поля обзора, документы слева на столе или на специальной подставке. Рукопись, клавиатура и экран должны быть удалены на одинаковое расстояние от глаз работника.
8. Для снижения зрительного и общего утомления после каждых 1 - 1,5 часа работы за экраном следует использовать регламентированные перерывы, во время которых осуществляется пассивный отдых. Распределение перерывов в первую и вторую половину рабочей смены может быть следующим: 3 перерыва по 5 мин. до обеда и 3 перерыва по 10 мин. после обеда.
9. Запрещается использовать электронагревательные приборы с открытой спиралью.
10. В течение рабочей смены экран дисплея должен быть один раз очищен от пыли.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. Немедленно прекратить работу, отключить ВТУ и доложить руководителю работ:
 - если наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;
 - если наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;
 - если мерцание экрана не прекращается;
 - если наблюдается прыганье текста на экране;
 - если чувствуется запах гари и дыма;
 - если заземляющий провод оборван;
 - если прекращена подача электроэнергии.
2. В случае возгорания или пожара работники должны немедленно вызвать пожарную команду, сообщить руководителю работ и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.
3. При травме в первую очередь освободить пострадавшего от травмирующего фактора, поставить в известность руководителя работ, вызвать медицинскую помощь, оказать первую помощь пострадавшему и сохранить травмоопасную ситуацию до расследования причин случившегося.

V. Требования безопасности по окончании работы

1. Привести в порядок рабочее место.
2. Отключить и обесточить оборудование.