**Инструктаж по охране труда и технике безопасности**

**на рабочем месте участников**

**(при работе на персональном компьютере)**

1. К самостоятельной работе на персональном компьютере (далее – операторы)

допускаются лица, прошедшие:

предварительный медицинский осмотр. К непосредственной работе с персональным компьютером допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний. Женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием персонального компьютера, не допускаются;

первичный инструктаж на рабочем месте и имеющие I квалификационную группу по электробезопасности.

2. Опасными и вредными производственными факторами которые могут воздействовать на работника при выполнении работ на персональном компьютере являются:

а) физические:

повышенные уровни электромагнитного излучения;

повышенные уровни рентгеновского излучения;

повышенные уровни ультрафиолетового излучения;

повышенный уровень инфракрасного излучения;

повышенный уровень статического электричества;

повышенные уровни запыленности рабочей зоны;

повышенное содержание положительных аэроионов в воздухе рабочей зоны;

пониженное содержание отрицательных аэроионов в воздухе рабочей зоны;

пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;

пониженная или повышенная влажность воздуха рабочей зоны;

повышенный уровень шума;

повышенный или пониженный уровень освещенности;

повышенный уровень прямой блесткости;

повышенный уровень ослепленности;

неравномерность распределения яркости в поле зрения;

повышенная яркость светового изображения;

повышенный уровень пульсации светового потока;

повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой

может произойти через тело человека;

б) химические:

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны двуокиси углерода, озона, аммиака, фенола, формальдегида и полифинилхлоридных бифенилов;

в) психофизиологические:

напряжение зрения;

напряжение внимания;

интеллектуальные нагрузки;

эмоциональные нагрузки;

длительные статические нагрузки;

монотонность труда;

большой объем информации, обрабатываемый в единицу времени;

нерациональная организация рабочего места;

г) биологические повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

3. Все персональные компьютеры должны иметь гигиенический сертификат, включающий в том числе оценку визуальных параметров.

4. Площадь на одно рабочее место с персональным компьютером для взрослых пользователей должны составлять не менее 6 кв.м., а объем – не менее 20 куб.м.

5. По отношению к световым проемам рабочие места с персональным компьютером должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

6. Рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.

7. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм, с учет размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

8. В помещениях с персональным компьютером ежедневно должна проводиться влажная уборка.

9. Помещения с персональным компьютером должны быть оснащены аптечкой первой помощи и углекислотными огнетушителями.

10. Высота рабочего стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм.; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.

11. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.

12. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах 150 мм и по углу наклона опорной поверхности до 20 градусов. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

13. Рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

14. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю, или специальной регулируемой по высоте рабочей поверхности, отдельно от основной, столешнице.

15. Продолжительность работы с персональным компьютером без регламентируемых перерывов не должна превышать 2 часов.

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

17. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности целесообразно применять чередование операций осмысленного ввода текста и числовых данных (изменение содержания работ), чередование редактирования текстов и ввода данных.

18. В случае возникновения у работающих с персональным компьютером зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических, экономических требований, режимов труда и отдыха следует применять индивидуальный подход в ограничении времени работ с персональным компьютером коррекцию длительности перерывов для отдыха или проводить смену деятельности на другую, не связанную с использованием персонального компьютера.