

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

По окончании работы работник обязан:

- корректно закрыть все активные задачи;
- при наличии дискеты в дисководе извлечь ее;
- выключить питание системного блока;
- выключить питание всех периферийных устройств;
- отключить блок бесперебойного питания;
- отключить стабилизатор напряжения (если он используется);
- отключить питающий кабель от сети;
- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- о неисправности оборудования и других замечаний по работе с ПК сообщить непосредственному руководителю или лицам, осуществляющим техническое обслуживание оборудования;
- при необходимости вымыть с мылом руки.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных (экстремальных) ситуациях необходимо:

1. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления, появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях немедленно отключить электропитание оборудования и сообщить о случившемся непосредственному руководителю и лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования;

2. В случае сбоя в работе оборудования ПК или программного обеспечения вызвать специалиста организации, осуществляющего техническое обслуживание данного оборудования, для устранения неполадок;

3. При возгорании электропроводки, оборудования и тому подобных происшествиях отключить электропитание и принять меры по тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения, сообщить о происшедшем непосредственному руководителю. Применение воды и пенных огнетушителей для тушения находящегося под напряжением электрооборудования недопустимо. Для этих целей используются углекислотные огнетушители.

В случае внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и других) прекратить работу, выключить оборудование, сообщить об этом руководителю и при необходимости обратиться к врачу.

При несчастном случае на производстве необходимо:

- быстро применять меры по предотвращению воздействия на потерпевшего травмирующих факторов, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;
- сообщить о происшествии руководителю.

# Памятка

## о профилактических упражнениях при работе на ПК



Отдел охраны труда управления развития персонала и охраны труда  
Департамента по управлению персоналом и кадровой политике  
Аппарата Администрации городского округа Самара

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Перед началом работы с персональным компьютере (далее – ПК) работник обязан:

1. проветрить рабочее помещение;
  2. проверить:
    - устойчивость положения оборудования на рабочем столе;
    - отсутствие видимых повреждений оборудования, дискет (оптических дисков) в дисководе, а также USB-флеш-накопителей;
    - исправность и целостность питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);
    - исправность мебели.
  3. отрегулировать:
    - положение стола, стула (кресла), подставки для ног, клавиатуры, экрана монитора;
    - освещенность на рабочем месте. При необходимости включить местное освещение;
  4. протереть поверхность экрана монитора сухой мягкой тканевой салфеткой;
  5. убедиться в отсутствии отражений на экране монитора, встречного светового потока;
  6. включить оборудование ПК в электрическую сеть, соблюдая следующую последовательность: стабилизатор напряжения (если он используется), блок бесперебойного питания, периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и другие устройства), системный блок.
- Запрещается приступать к работе при:
- выраженном дрожании изображения на мониторе;
  - обнаружении неисправности оборудования;
  - наличии поврежденных кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений;
  - отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТ

Во время работы с ПК работник обязан:

- соблюдать требования охраны труда, установленные настоящей Инструкцией;
- содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;
- держать открытыми вентиляционные отверстия оборудования;
- соблюдать оптимальное расстояние от экрана монитора до глаз.

Работу за экраном монитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья, или заменять другой работой с целью сокращения рабочей нагрузки у экрана.

Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

При 8-часовом рабочем дне и работе с ПК регламентированные перерывы устанавливаются:

- для **I категории работ** через 2 часа от начала рабочего дня и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;
- для **II категории работ** через 2 часа от начала рабочего дня и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут каждый час работы;
- для **III категории работ** через 1,5-2 часа от начала рабочего дня и через 1,5-2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

**Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.**

Во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, улучшения функционального состояния, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног целесообразно выполнять комплексы упражнений.

Работникам с высоким уровнем напряженности труда во время регламентированных перерывов и в конце рабочего дня показана психологическая разгрузка в специально оборудованных комнатах психологической разгрузки.

С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности необходимо применять чередование операций.

При работе с текстовой информацией следует отдавать предпочтение физиологически наиболее оптимальному режиму представления черных символов на белом фоне.

Не следует оставлять оборудование включенным без наблюдения. При необходимости прекращения на некоторое время работы корректно закрываются все активные задачи и оборудование выключается.

При работе с ПК не разрешается:

- при включенном питании прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемами питающих и соединительных кабелей, экрану монитора;
- загромождать верхние панели оборудования, рабочее место бумагами, посторонними предметами;
- производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность оборудования;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- вытирать пыль на включенном оборудовании;
- допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц.

## Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня

Установлены следующие виды трудовой деятельности:

**группа А** - работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом;

**группа Б** - работа по вводу информации;

**группа В** - творческая работа в режиме диалога с ПК.

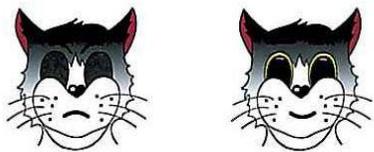
При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным группам, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня.

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочий день при видах работ с ПК			Суммарное время регламентированных перерывов, минут при 8-часовом рабочем дне
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, часов	
I	до 20000	до 15000	до 2,0	30
II	до 40000	до 30000	до 4,0	50
III	до 60000	до 40000	до 6,0	70

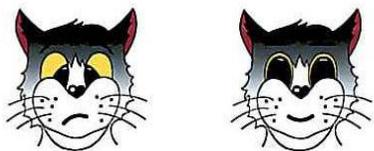
## Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

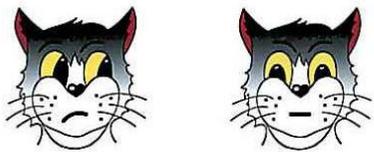
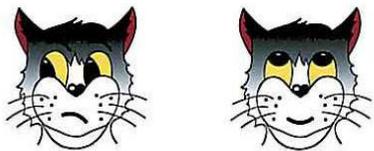
### ДЛЯ ГЛАЗ



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Не поворачивая головы, посмотреть «вправо-вверх-влево-вниз», затем вдаль на счет 1-6. Прodelать то же, но «влево-вверх-вправо-вниз» и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх-налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх-направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### Вариант 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

## Комплексы упражнений общего воздействия

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

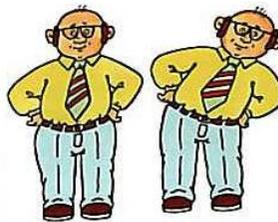
### ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



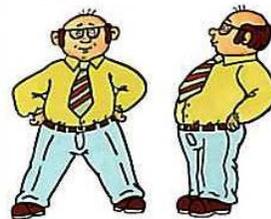
На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища налево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1- поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2- повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение — основная стойка. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2- приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### Вариант 2

1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1- руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4- расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1- с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2- исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

## Комплексе упражнений для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. «Раздражение» вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонили назад. 3-4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### Вариант 2

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

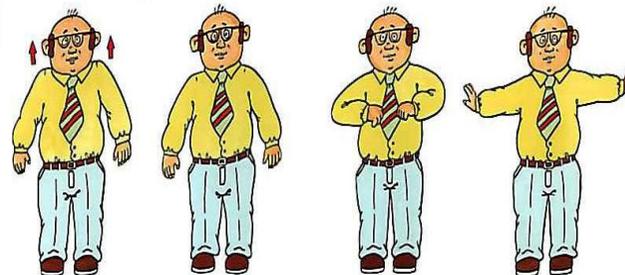
2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый. 3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



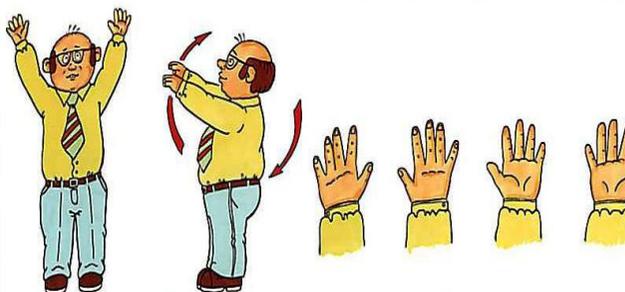
## Комплексе упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение.

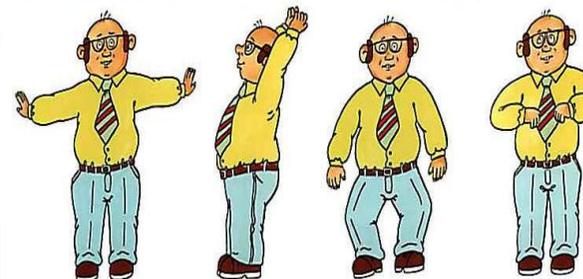
### ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи. Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рывки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи.



Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться. Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.



На счет 1 махом развести руки в стороны, слегка прогнуться. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз.

### Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

### Вариант 2

1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.