

**СИБУР Холдинг**

**ООО «СИБУР»**



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор, Охрана труда,  
промышленная безопасность  
и охрана окружающей среды  
Гайнуллин А.А.

---

(подпись)

**№ СР/4.04**

**Инструкция по охране труда при работе на  
персональном компьютере и  
копировально-множительной технике  
(редакция 2.0)**

**г. Москва**

**2021г**

## Содержание

1. Область применения .....	3
2. Общие требования охраны труда .....	3
3. Требования охраны труда перед началом работ .....	5
4. Требования охраны труда во время работы .....	5
5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях .....	6
6. Требования охраны труда по окончании работы на ПК и КМТ .....	7
<i>Приложение № 1. Ссылочные документы (при наличии) .....</i>	<i>8</i>
<i>Приложение № 2. Термины, определения и сокращения .....</i>	<i>8</i>
<i>Приложение № 3. Комплекс упражнений для глаз .....</i>	<i>8</i>
<i>Приложение № 4. Комплексы упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук .....</i>	<i>9</i>

### Регистрация изменений

Редакция	Дата утверждения	Дата ввода в действие
1.0	30.10.2018	30.10.2018
2.0		

## **1. Область применения**

1.1. Настоящая Инструкция регламентирует основные требования безопасности при работе на персональном компьютере (далее ПК) и копировально-множительной технике (далее КМТ).

1.2. Действия данной инструкции не распространяются на: средства визуального отображения информации микроконтроллеров, встроенных в технологическое оборудование; персональных электронных вычислительных машин (персональные компьютеры) транспортных средств.

1.3. Требования настоящей Инструкции распространяются на работников (включая период их нахождения в служебных командировках, дистанционного (удаленного) режима/ выполнения трудовой функции вне стационарного рабочего места) и посетителей Предприятия, на работников юридических лиц, выполняющих работы и оказывающих услуги (далее – Подрядчики) для Предприятия.

## **2. Общие требования охраны труда**

2.1. К работе на ПК и КМТ допускаются лица, прошедшие инструктажи по безопасности и охране труда в объеме настоящей инструкции.

2.2. При эксплуатации ПК и КМТ на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- повышенный или пониженный уровень освещенности;
- статические физические перегрузки;
- повышенное напряжение в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- недостаточная/чрезмерная освещенность;
- монотонность труда;
- перенапряжение органов зрения;

При работе на КМТ дополнительно:

- движущиеся, вращающиеся части оборудования;
- острые кромки, заусенцы, шероховатость на поверхностях оборудования, предметов;
- повышенное содержание вредных веществ в воздухе рабочей зоны.

2.3. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией и договором;
- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим труда и отдыха в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка дня, установленными в организации;
- соблюдать меры пожарной безопасности;

– соблюдать требования настоящей инструкции.

2.4. Запрещается:

- любое физическое вмешательство в устройство ПК, КМТ во время их работы;
- размещать предметы на ПК, КМТ, проводах (кабелях);
- самостоятельно проводить ремонт ПК, КМТ. Ремонтные работы может выполнять только специалист, имеющий соответствующие допуски по безопасности и ОТ к выполнению работ по техническому обслуживанию, ремонту.

2.5. Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа, поверхности экрана персонального компьютера должна соответствовать действующим нормативам. Искусственное освещение в помещениях для эксплуатации персонального компьютера осуществляется системой общего равномерного освещения. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

2.6. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, и др.

2.7. В помещениях, оборудованных ПК, должно проводиться систематическое проветривание.

2.8. Рабочий стол для пользователей компьютерной техникой должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и 600 мм на уровне стоп, шириной не менее 500 мм.

2.9. Элементы конструкций производственного оборудования не должны иметь острых углов, кромок, заусенцев и поверхностей с неровностями, представляющими опасность травмирования работающих, если их наличие не определяется функциональным назначением этих элементов.

2.10. Работник обязан сообщать своему непосредственному руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем на производстве, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

2.11. Контроль за состоянием рабочих мест должны осуществлять руководители подразделений.

2.12. За невыполнение требований Инструкции по охране труда работники несут ответственность согласно действующему законодательству.

### **3. Требования охраны труда перед началом работ**

3.1. Подготовить рабочее место.

3.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

3.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

3.4. Проверить исправность проводов питания, штепсельных вилок, розеток и отсутствие оголенных участков проводов, наличие и надежность защитного заземления оборудования.

3.5. О замеченных неисправностях и недостатках немедленно сообщить руководителю работ и до устранения неполадок и разрешения к работе не приступать.

#### **4. Требования охраны труда во время работы**

4.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами во избежание их перегрева и выхода их из строя или возгорания;
- перемещать и переносить оборудование, которое находится под напряжением;
- принимать пищу и жидкость (чай, кофе, воду, соки и т.д.) рядом с работающим ПК.

4.2. Работнику при работе на КМТ запрещается:

- опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него какие-либо посторонние вещи;
- работать на аппарате с треснувшим стеклом;
- вынимать застрявшие листы, не отключив оборудование.

4.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно – эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений (Приложения № 3, 4).

#### **5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

5.1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений немедленно отключить питание и сообщить об опасной ситуации непосредственному руководителю. Для устранения неисправностей ПК, КМТ необходимо сообщить на портал Витрина корпоративных услуг СИБУРА (вкус).

5.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

5.3. Во всех случаях сбоя в работе ПК, КМТ или программного обеспечения сообщить на портал «Витрина корпоративных услуг СИБУРА» (вкус) или сообщить представителю службы ИТ.

5.4. При возникновении задымления, пожара необходимо, соблюдая меры личной безопасности, незамедлительно действовать согласно инструкции по эвакуации персонала при пожаре, инструкции о мерах пожарной безопасности:

- оповестить окружающих работников ;
- сообщить в пожарную охрану с помощью электрической пожарной сигнализации (ЭПС) либо по телефону 01 (112);
- отключить от сети электрооборудование;
- сообщить о пожаре непосредственному (вышестоящему) руководителю;
- эвакуировать всех работников, не участвующих в тушении пожара, согласно Плану эвакуации людей при пожаре;
- приступить к тушению пожара первичными средствами пожаротушения (соблюдая инструкции по их эксплуатации).

5.5. В случае травмирования пострадавший или очевидец происшествия немедленно извещает непосредственного (вышестоящего) руководителя, который обязан:

- срочно организовать первую помощь пострадавшему и его доставку в медицинское учреждение (здравпункт) или другое лечебное учреждение. При несчастном случае быть готовым оказать первую помощь согласно «Инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим»;
- принять неотложные меры по предотвращению развития аварийной или иной чрезвычайной ситуации и воздействия травмирующих факторов на других лиц;
- сообщить вышестоящему руководителю о происшедшем несчастном случае;
- сохранить до начала расследования обстановку на рабочем месте и состояние оборудования такими, какими они были в момент происшествия (если это не угрожает жизни и здоровью других людей и не приведёт к дальнейшему развитию аварии, чрезвычайной ситуации), а в случае невозможности ее сохранения - зафиксировать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку, другие мероприятия).

## **6. Требования охраны труда по окончании работы на ПК и КМТ**

- 6.1. Выключить ПК, КМТ.
- 6.2. Привести в порядок рабочее место.
- 6.3. Выполнить упражнение для глаз и пальцев рук на расслабление.
- 6.4. Сообщить непосредственному руководителю обо всех неисправностях, обнаруженных во время работы, и принятых мерах.

**Приложение №1****Ссылочные документы (при наличии)****1. Внешние регламентирующие документы:**

1.1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 N 40 "Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда".

**Приложение №2****Термины, определения и сокращения**Термины корпоративного словаря

Термин	Сокращение
ПАО «СИБУР Холдинг»	Предприятие
Копировально-множительная техника	КМТ
Персональный компьютер	ПК

**Термины применимые в рамках инструкции**

Термин	Сокращение	Определение
Познотоническое утомление		Физиологическое состояние организма, которое возникает в результате неподвижной работы, которая характеризуется непрерывным напряжением мышц и снижением работоспособности.

**Приложение №3****Комплекс упражнений для глаз**

Приложение 3.  
Гимнастика для глаз.

## Приложение №4

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



Приложение 4  
Упражнения для плеч

Этот документ подписан электронной подписью

ФИО	Гайнуллин Анас Агасович
Должность	Директор
Номер сертификата	015B68E700D1ABF99A 4CEF7F4C4EE5C90A
Дата действия подписи	05.06.2020 - 05.06.2021
Организация	ООО "СИБУР"