



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тамбовский государственный технический университет»

С учетом мнения ППО работников
и обучающихся ТГТУ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО
ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ
от «21» 01 2026 г. № 23
(Протокол № 23)

Утверждено
приказом ректора
ФГБОУ ВО "ТГТУ"
от "22" 01 2026 г.
№ 9/1-04

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при работе на персональном компьютере
ТГТУ
№ 2/20

Введено в действие с «26» 01 2026 года

Тамбов
2026 год

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Основными требованиями к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем, утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. N 772н, действующим законодательством Российской Федерации и нормативными правовыми актами в области охраны труда с учетом условий работы работников Тамбовского государственного технического университета (далее ТГТУ) на персональном компьютере и в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья работников при выполнении ими своих трудовых обязанностей.

1.2. Настоящая инструкция разработана на основе анализа требований профессиональных стандартов и трудовой функции работников, вида и состава выполняемой работы; по результатам специальной оценки условий труда на рабочем месте; с учетом профессиональных рисков и опасностей, характерных для работы на персональном компьютере; с учетом анализа профессиональных заболеваний; на основе определения безопасных методов и приемов выполнения трудовых функций.

1.3. К работе на персональном компьютере допускаются лица, имеющие профессиональную подготовку, соответствующую занимаемой должности, при отсутствии медицинских противопоказаний к допуску к профессии, после прохождения вводного инструктажа по охране труда, первичного инструктажа на рабочем месте, обучения и проверки знаний требований охраны труда. Работники допускаются к работе на персональном компьютере только после прохождения ими вводного инструктажа по мерам пожарной безопасности. Лица, не прошедшие первичный противопожарный инструктаж, к работе не допускаются.

1.4. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.7. Монитор персонального компьютера должен находиться на расстоянии 50-70 см от глаз работника и иметь антибликовое покрытие. Покрытие должно также обеспечивать снятие электростатического заряда с поверхности экрана, исключать искрение и накопление пыли.

1.8. Работнику, выполняющему работы на персональном компьютере достаточно иметь I-ую группу по электробезопасности.

1.9. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией;
- содержать в чистоте рабочее место;
- соблюдать режим рабочего времени и времени отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности;
- соблюдать утвержденные в ТГТУ правила внутреннего трудового распорядка;
- не допускать нарушений требований безопасности труда и правил пожарной безопасности;
- знать опасные и вредные производственные факторы, проявляющиеся на его рабочем месте;
- использовать оборудование строго в соответствии с инструкциями заводо-изготовителей;
- соблюдать правила личной гигиены и эпидемиологические нормы при выполнении работы;
- немедленно сообщать, любым общедоступным способом, непосредственному или вышестоящему руководителю о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, происшедшем в ТГТУ, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о появлении профессионального заболевания (отравления), о случаях травмирования (микротравмах) работника и неисправности оборудования, мебели и т.д.;
- уметь оказывать первую помощь пострадавшим при несчастных случаях;
- знать номера телефонов для вызова экстренных служб (пожарной охраны, скорой медицинской помощи, аварийной газовой службы и т. д.) и срочного информирования непосредственного и вышестоящих руководителей, место хранения аптечки, пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;
- соблюдать правила охраны труда для обеспечения защиты от воздействия опасных и вредных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также профессиональных рисков и опасностей, включая: нервно-психические перегрузки; повышенные зрительные нагрузки при работе в течение длительного времени за компьютером и с бумажными документами; другие факторы, связанные со спецификой трудовой деятельности и профилем организации.

1.10. Работнику запрещается выполнять работу находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических, психотропных, токсических и других одурманивающих средств;

1.11. В соответствии с действующим законодательством работники несут ответственность за несоблюдение требований настоящей инструкции, несчастный случай либо аварию, происшедшие по их вине.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Осмотреть рабочее место. Убрать лишние предметы.

2.2. Отрегулировать уровень освещенности рабочего места, угол наклона монитора, положение клавиатуры и "мышки", при необходимости произвести регулировку рабочего кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.3. Проверить:

- рабочее место на соответствие требованиям безопасности;
- исправность применяемого оборудования;
- исправность розетки, вилки сетевого шнура, проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов;
- исправность защитного заземления системного блока, монитора, и т.д.;
- исправность местного освещения;
- правильность подключения оборудования к электросети;

2.4. Обнаруженные перед началом работы нарушения требований безопасности устранить собственными силами, а при невозможности сделать это самостоятельно - сообщить об этом непосредственному или вышестоящему руководителю - представителям технических и (или) административно-хозяйственных служб для принятия соответствующих мер. До устранения неполадок к работе не приступать.

2.5. Самостоятельное устранение нарушений требований безопасности труда, особенно связанное с ремонтом и наладкой оборудования, производится только при наличии соответствующей подготовки и допуска к подобным видам работ при условии соблюдения правил безопасности труда.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Выполнять работу в соответствии со своими должностными обязанностями, либо порученную непосредственным или вышестоящим руководителем.

3.2. Выполнять требования настоящей инструкции при работе на персональном компьютере.

3.3. Соблюдать установленный режим труда и отдыха.

3.4. Соблюдать порядок, не загромождать рабочее место посторонними предметами. Не загромождать проходы и выход из помещения.

3.5. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены.

3.6. Не допускать на рабочее место посторонних лиц.

3.7. Для предотвращения аварийных ситуаций и травм запрещается:

- эксплуатировать электропровода и кабели с видимыми нарушениями изоляции и со следами термического воздействия;

- пользоваться розетками, рубильниками с повреждениями;

- использовать нестандартные (самодельные) удлинители для питания электроприборов, а также использовать некалиброванные плавкие вставки или другие самодельные аппараты защиты от перегрузки и короткого замыкания;

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- загоразивать заднюю стенку системного блока или ставить его вплотную к стене, это приводит к нарушению охлаждения системного блока и его перегреву;

- 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;

- работать на компьютере при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держа за шнур.

3.8. Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.9. Постоянно следить за исправностью оборудования, электропроводки, штепсельных вилок, розеток и заземления.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Перечень основных возможных аварийных ситуаций при работе с оргтехникой:

- пожар, возгорание, задымление;

- поражение электрическим током при неисправности персонального компьютера или оргтехники, шнура питания, отсутствии заземления (зануления);

4.2. Работник обязан немедленно извещать любым общедоступным способом непосредственного или вышестоящего руководителя:

- о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей;

- о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в трудовой деятельности работодателя, требований охраны труда;

- о каждом известном ему несчастном случае, произошедшем в университете;
- об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания;
- о неисправности применяемого в работе электрооборудования.

4.3. Работник при возникновении аварий и аварийных ситуаций обязан:

- немедленно прекратить работу, отключить от электросети персональный компьютер, средства оргтехники и прочее электрооборудование и сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере руководству;

- под руководством непосредственного руководителя принять участие в ликвидации создавшейся аварийной ситуации, если это не представляет угрозы для здоровья или жизни работников;

- в случае возникновения нарушений в работе персонального компьютера, средств оргтехники или другого оборудования, а также при возникновении нарушений в работе электросети (запах гари, посторонний шум при работе персонального компьютера, средств оргтехники и другого оборудования или ощущения действия электрического тока при прикосновении к их корпусам, мигание светильников и т.д.) отключить персональный компьютер, средства оргтехники и другое оборудование от электросети, вызвать технический персонал и сообщить об этом руководству;

- в случае обнаружения неисправностей мебели и приспособлений прекратить их использование, вызвать технический персонал и сообщить об этом своему непосредственному руководителю;

- при временном прекращении подачи электроэнергии отключить от электросети персональный компьютер, средства оргтехники и прочее электрооборудование;

- не приступать к работе до полного устранения повреждений и неисправностей персонального компьютера, средств оргтехники и оборудования рабочего места или устранения аварийной ситуации;

- при возникновении пожара необходимо прекратить работу, вызвать пожарную охрану, отключить персональный компьютер, средства оргтехники и прочее оборудование от электросети, оповестить о пожаре находящихся поблизости людей, принять меры к эвакуации людей из опасной зоны и принять участие в тушении пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения, а при невозможности ликвидировать пожар покинуть опасную зону, действуя согласно инструкциям по пожарной безопасности и планам эвакуации;

- в случае получения травмы, микротравмы работник должен прекратить работу, по возможности оказать самопомощь или позвать на помощь, воспользоваться аптечкой для оказания первой помощи работникам, поставить в известность непосредственного или вышестоящего руководителя любым общедоступным способом;

- при несчастных случаях в университете с другими работниками оказать пострадавшему первую помощь, помочь доставить его в ближайшее медицинское учреждение, при необходимости вызвать медицинских работников на место происшествия.

- немедленно сообщить руководству о происшедшем с работником или по его вине несчастном случае, а также о любом несчастном случае с участием других работников своей или сторонней организации, свидетелем которого был работник;

- принять меры для сохранения обстановки несчастного случая, если это не сопряжено с опасностью для жизни и здоровья людей;

- в случае обнаружения в служебных помещениях нарушений требований безопасности труда, которые не могут быть устранены собственными силами, а также в случае возникновения угрозы жизни или здоровью самого работника или других работников сообщить об этом руководству, приостановить работу и покинуть опасную зону.

4.4. Работник обязан знать месторасположение первичных средств пожаротушения, аптечки для оказания первой помощи работникам и уметь оказывать первую помощь пострадавшему.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. По окончании работы работник обязан:

- отключить от электросети персональный компьютер, средства оргтехники и другое оборудование, за исключением оборудования, которое определено для круглосуточной работы (аппараты факсимильной связи, сетевые серверы и т.д.);

- привести в порядок рабочее место, обращая особое внимание на его противопожарное состояние;

- тщательно проветрить помещение, после чего закрыть фрамуги окон;

- выключить светильники;

- обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, проинформировать руководство.

РАЗРАБОТАЛ:

Специалист по охране труда
«20» 01 2026 г.



Т.А. Полякова

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель службы
охраны труда
«20» 01 2026 г.



Е.И. Балбекова

Главный энергетик
«20» 01 2026 г.



Г.А. Хомутков