



Зарегистрировано
в ОГКУ «Институт муниципальной
правовой информации имени
М.М. Сперанского»
от 19.01.2026 № 01-0027/26

АППАРАТ ГУБЕРНАТОРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ И
ПРАВИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

П Р И К А З

15 января 2026 года

№ 4-пра

Иркутск

**Об утверждении инструкций по охране труда в аппарате Губернатора
Иркутской области и Правительства Иркутской области и признании
утратившими силу отдельных приказов аппарата Губернатора
Иркутской области и Правительства Иркутской области**

В целях обеспечения безопасных условий труда, предотвращения производственного травматизма в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области, в соответствии со статьей 214 Трудового кодекса Российской Федерации, статьей 5 Закона Иркутской области от 23 июля 2008 года № 58-оз «Об охране труда в Иркутской области», руководствуясь статьей 21 Устава Иркутской области,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить инструкцию по охране труда для неэлектротехнического персонала в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области (прилагается).
2. Утвердить инструкцию по охране труда при работе на копировально-множительном оборудовании в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области (прилагается).
3. Утвердить инструкцию по охране труда для пользователей персональных компьютеров в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области (прилагается).
4. Признать утратившими силу:
 - 1) приказ аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области от 21 ноября 2008 года № 72-пра «Об утверждении инструкции по охране труда для неэлектротехнического персонала в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области»;
 - 2) приказ аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области от 30 сентября 2009 года № 383-пра «Об утверждении инструкции по охране труда при работе на копировально-множительных аппаратах в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области»;
 - 3) приказ аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области от 6 октября 2009 года № 387-пра «Об утверждении инструкции по охране труда для пользователей персональных компьютеров в

аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области».

5. Настоящий приказ подлежит официальному опубликованию в сетевом издании «Официальный интернет-портал правовой информации Иркутской области» (www.ogirk.ru), а также на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) после его государственной регистрации.

Руководитель аппарата Губернатора
Иркутской области и Правительства
Иркутской области



С.В. Боброва

УТВЕРЖДЕНА
приказом аппарата Губернатора
Иркутской области и
Правительства Иркутской области
от 15 января 2026 года № 4-пра

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ НЕЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА В АППАРАТЕ ГУБЕРНАТОРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ И ПРАВИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Глава 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, межотраслевыми и отраслевыми нормативными актами по вопросам охраны труда с учетом специфики деятельности аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

2. Настоящая инструкция распространяется на неэлектротехнический персонал в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области, выполняющий работы на персональных компьютерах и копировально-множительном оборудовании, при которых может возникнуть опасность поражения электрическим током.

К неэлектротехническому персоналу в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области относятся государственные гражданские служащие Иркутской области и работники, замещающие должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Иркутской области, работающие на персональных компьютерах и копировально-множительном оборудовании (далее – пользователи).

3. Пользователи обязаны соблюдать служебный распорядок аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области и правила внутреннего трудового распорядка в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

4. На пользователей возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

1) поражение электрическим током при использовании неисправных электрических розеток, шнуров питания с поврежденной изоляцией, поврежденных вилок и штепселей, при прикосновении к токоведущим частям электроприборов, использовании неисправных электроприборов, при отсутствии заземления;

2) повышенный уровень статического электричества.

5. Пользователям присваивается группа I по электробезопасности.

Присвоение группы I по электробезопасности производится после проведения инструктажа и проверки знаний в форме устного опроса и (при

необходимости) проверки приобретенных навыков безопасных способов работы или оказания первой помощи при поражении электрическим током.

Результаты проведения инструктажа и проверки знаний пользователей, прошедших инструктаж и усвоивших требования по электробезопасности, относящиеся к их профессиональной деятельности, оформляются в журнале установленной формы, удостоверение пользователям не выдается.

6. О каждом случае травмирования, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента пользователи обязаны немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) пользователи обязаны обратиться за медицинской помощью.

Глава 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

7. Перед началом работы пользователю необходимо внимательно осмотреть используемое оборудование, убедиться в отсутствии повреждения штепсельных розеток, вилок, выключателей, изоляции проводов электропитания, а также в надежности подключения его к электросети.

8. При обнаружении каких-либо нарушений требований электробезопасности следует немедленно сообщить об этом дежурному электрику, который обязан принять меры к устранению нарушений.

Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

9. В течение служебного времени каждый пользователь должен выполнять только те обязанности, которые установлены его должностным регламентом (должностной инструкцией).

10. При выявлении сбоев в работе оборудования необходимо обращаться в управления делами Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области. Проводить работы по устранению неполадок самостоятельно не разрешается.

11. Пользователям запрещается нарушать состояние электропроводки, открывать электрощиты, самостоятельно заменять перегоревшие лампы накаливания, лампы дневного света, производить ремонт выключателей, штепсельных розеток, вилок и других электроустановок, трогать разъемы кабелей и прикасаться к питающим проводам, подключать к одной розетке несколько потребителей, отключать оборудование от электросети и выдергивать вилку, держась за шнур. Также запрещается проводить какие-либо другие работы, при которых не исключается возможность контакта с токоведущими частями.

12. Во время работы следует неукоснительно выполнять следующие правила электробезопасности:

1) включать электрооборудование вставкой исправной штепсельной вилки в исправную розетку;

- 2) отключать электрооборудование при перерыве в работе и по окончании служебного дня;
- 3) не наступать на электрические провода;
- 4) если во время работы обнаружится неисправность электрооборудования или работающий с ним почувствует хотя бы слабое действие тока, работа должна быть немедленно прекращена и вызван дежурный электрик.

Глава 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

13. В случае возникновения аварийной ситуации: загорание провода в месте соединения со штепсельной вилкой, загорание предметов, материалов в помещении, заметное появление износа или прожога изоляции на электропроводе и других опасных ситуаций необходимо немедленно выключить (обесточить) оборудование, обесточить электросеть, за исключением осветительной сети, вызвать пожарную команду (тел. 112), сообщить непосредственному руководителю и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

14. Рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему при поражении электрическим током изложены в приложении к настоящей инструкции.

Глава 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

15. После окончания работы все оборудование должно быть выключено (обесточено).

16. Необходимо провести осмотр оборудования и всех электрических устройств с целью выявления возможных отклонений от требований электробезопасности, возникших в течение рабочего дня.

Приложение
к инструкции по охране труда для
неэлектротехнического персонала
в аппарате Губернатора Иркутской
области и Правительства Иркутской
области

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПОСТРАДАВШЕМУ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ**

1. Нельзя приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока и не обеспечив собственную безопасность.

2. При поражении электрическим током, прежде всего, необходимо прекратить действие электрического тока на пострадавшего, т.е. быстро отключить ту часть оборудования, которой коснулся пострадавший.

3. Отключение производится с помощью рубильников, выключателей или другого отключающего оборудования или разъема штепсельного соединения. Действовать нужно как можно быстрее, так как от продолжительности действия электрического тока зависит тяжесть электротравмы.

4. Если отключить оборудование быстро нельзя, необходимо принять меры по освобождению пострадавшего от токоведущих частей, к которым он прикасается. При этом во всех случаях пользователь, оказывающий помощь, не должен прикасаться к пострадавшему без надлежащих мер предосторожности, так как это опасно для жизни.

5. Для освобождения пострадавшего от действия электрического тока можно оттянуть его за одежду, (если она сухая и отстает от тела), например за полы пиджака, брюк, платья, юбки, избегая при этом одновременного прикосновения к окружающим металлическим предметам и частям тела пострадавшего. Для изоляции своих рук необходимо обмотать руку шарфом, натянуть на руку рукав пиджака или пальто, накинуть на пострадавшего сухую материю. Действовать рекомендуется одной рукой.

6. О происшедшем несчастном случае необходимо сообщить непосредственному руководителю, немедленно вызвать медицинскую помощь, независимо от тяжести случая.

7. После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо оказать доврачебную помощь:

1) если пострадавший сначала был в состоянии обморока, а затем пришел в сознание, то его следует уложить в удобное положение и до прихода врача обеспечить ему покой, наблюдая за ним;

2) если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него устойчивое дыхание и прощупывается пульс, то его следует удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, периодически подносить к носу вату, смоченную в нашатырном спирте, и обеспечить покой до прибытия медицинской помощи;

3) при отсутствии у пострадавшего дыхания и сердцебиения немедленно приступить к проведению реанимационных мероприятий.

8. Прежде, чем приступить к реанимационным мероприятиям (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца), необходимо оценить состояние пострадавшего (сознание, цвет кожного покрова, дыхание, пульс, состояние зрачков). Если зрачки расширены, на свет не реагируют, отсутствует пульс на сонной артерии, то необходимо приступить к реанимационным мероприятиям. Приступив к оживлению пострадавшего, нужно позаботиться о вызове врача или скорой медицинской помощи.

9. Проведением искусственного дыхания следует заниматься людям, которые обучены приемам оказания первой помощи. Неумелое оказание первой помощи может привести к ухудшению состояния пострадавшего.

10. При реанимационных мероприятиях необходимо:

- 1) уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность;
- 2) убедиться в отсутствии пульса на сонной или на другой доступной крупной артерии. Грудь и живот освободить от стесняющей одежды;
- 3) запрокинуть голову (при этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается);
- 4) очистить полость рта от инородных предметов;
- 5) приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца:

дыхательное движение – зажать нос пострадавшего, захватить подбородок, запрокинуть его голову и сделать быстрый полный выдох в рот (лучше через марлю или платок);

массажное движение - ладонями, наложенными одна на другую, прямыми руками резкими толчками надавливать на область нижней трети грудины (на 2-3 см выше мечевидного отростка). Глубина продавливания грудной клетки – не менее 3-4 см. На каждое дыхательное движение должно приходиться 3-5 массажных.

11. Важнейшей составной частью реанимационных мероприятий является наружный массаж сердца, который обеспечивает искусственное сокращение мышц сердца и восстановление кровообращения.

12. Реанимационные мероприятия выполняют до получения положительных результатов или до прибытия медицинских работников.

УТВЕРЖДЕНА

приказом аппарата Губернатора
Иркутской области и Правительства
Иркутской области
от 15 января 2026 года № 4-пра

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА КОПИРОВАЛЬНО-МНОЖИТЕЛЬНОМ ОБОРУДОВАНИИ В АППАРАТЕ ГУБЕРНАТОРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ И ПРАВИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Глава 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, межотраслевыми и отраслевыми нормативными актами по вопросам охраны труда с учетом специфики деятельности аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

2. Настоящая инструкция распространяется на государственных гражданских служащих Иркутской области и работников, замещающих должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Иркутской области в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области, выполняющих работы на копировально-множительном оборудовании (далее соответственно – оборудование, пользователи оборудования).

3. К работе с оборудованием допускаются лица, изучившие руководство по эксплуатации оборудования и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж.

4. Пользователи оборудования обязаны соблюдать служебный распорядок аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области и правила внутреннего трудового распорядка в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

5. При эксплуатации оборудования возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов, связанных с характером работы:

- 1) движущиеся части механизмов, подвижные части производственного оборудования, перемещаемые материалы, готовые изделия;
- 2) острые кромки, заусенцы и шероховатости инструментов и оборудования;
- 3) поражение электрическим током;
- 4) виброакустические факторы (шум, инфразвук, воздушный ультразвук, общая и локальная вибрация);
- 5) повышенная температура поверхностей оборудования;
- 6) повышенный уровень статического электричества;

- 7) повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- 8) повышенный уровень ультрафиолетовых, инфракрасных излучений;
- 9) повышенная яркость света;
- 10) пониженная контрастность;
- 11) прямая и отраженная блескость.

6. О каждом случае травмирования, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента пользователи оборудования обязаны немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) пользователи оборудования обязаны обратиться за медицинской помощью.

7. Техническое обслуживание оборудования и ремонт его внутренних компонентов должен выполнять сотрудник областного государственного автономного учреждения «Информационно-технический центр Иркутской области» (далее - сотрудник Информационно-технического центра).

Глава 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

8. До включения оборудования необходимо:
 - 1) осмотреть оборудование и служебное (рабочее) место;
 - 2) проверить исправность оборудования, включающих и выключающих устройств, надежность функционирования предохранительных приспособлений, наличие защитного заземления;
 - 3) убрать все лишние предметы;
 - 4) проверить надежность закрепления оборудования на поверхности пола или стола. Особое внимание обратить на блокираторы колес или закрепление с помощью роликов для предотвращения их перемещения или падения, при наличии;
 - 5) убедиться, что на технику подается надлежащее напряжение питания, сетевой шнур не имеет повреждений, предохранители соответствуют указанной заводской номинальной силе тока;
 - 6) проверить и отрегулировать освещение служебного (рабочего) места;
 - 7) не ставить и не класть на технику какие-либо предметы;
 - 8) обо всех замеченных недостатках и неисправностях сообщить непосредственному руководителю, вызвать сотрудника Информационно-технического центра, и до устранения неполадок к работе не приступать.

Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

9. При выполнении работы на оборудовании необходимо соблюдать порядок работы в соответствии с руководством по эксплуатации оборудования и требованиями настоящей инструкции.

10. Во время работы требуется обращать внимание на предупреждающие наклейки на частях оборудования, которые призваны

защитить от получения травмы и гарантировать безопасную эксплуатацию оборудования.

11. Во избежание ожога или поражения электрическим током необходимо соблюдать осторожность при удалении застрявшей бумаги или замене тонер-картриджа.

12. Если во время работы в оборудование попали скрепки, вода или другие посторонние предметы, необходимо немедленно выключить сетевой выключатель, вынуть вилку шнура питания из розетки, вызвать сотрудника Информационно-технического центра.

13. Во время работы на оборудовании запрещается:

- 1) подключать несколько устройств в одну розетку;
- 2) снимать крышку с оборудования;
- 3) повреждать и пытаться ремонтировать сетевой шнур. Размещать тяжелые предметы на сетевом шнуре, дергать при отключении его от розетки, перегибать;
- 4) размещать металлические предметы или емкости с водой (кружки, цветочные вазы, горшки) на оборудовании или около него;
- 5) отключать и подключать оборудование мокрыми руками;
- 6) опираться на стекло оригиналодержателя, класть на него посторонние предметы;
- 7) смотреть на включенную лампу и работать с открытой крышкой стекла экспонирования;
- 8) пользоваться неисправным оборудованием, поврежденными розетками, вилками, шнурами, работать без заземления оборудования.

Глава 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

14. При появлении неисправности в работе оборудования следует прекратить работу, немедленно выключить сетевой выключатель, вынуть вилку шнура питания из розетки, сообщить непосредственному руководителю, вызвать сотрудника Информационно-технического центра.

15. При повреждении оборудования, появлении запаха гари, искрении, нарушении изоляции проводов прекратить работу, отключить оборудование от сети, сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю, вызвать сотрудника Информационно-технического центра.

16. При возгорании немедленно отключить оборудование, обесточить электросеть, за исключением осветительной сети, вызвать пожарную команду (тел. 112), сообщить непосредственному руководителю и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.

17. При обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения

электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.

18. При внезапном заболевании прекратить работу, выключить оборудование и сообщить непосредственному руководителю. При необходимости обратиться к врачу.

Глава 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

19. По окончании работы пользователи оборудования обязаны:

- 1) отключить питание в последовательности, установленной руководством по эксплуатации оборудования;
- 2) собрать и сложить в установленное место бракованные экземпляры размноженных документов, убрать остатки бумаги;
- 3) привести в порядок служебное (рабочее) место.

УТВЕРЖДЕНА

приказом аппарата Губернатора
Иркутской области и Правительства
Иркутской области
от 15 января 2026 года № 4-пра

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПЕРСОНАЛЬНЫХ КОМПЬЮТЕРОВ В АППАРАТЕ ГУБЕРНАТОРА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ И ПРАВИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Глава 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1. Настоящая инструкция по охране труда разработана в соответствии с положениями Трудового кодекса Российской Федерации, межотраслевыми и отраслевыми нормативными актами по вопросам охраны труда с учетом специфики деятельности аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

2. Настоящая инструкция распространяется на государственных гражданских служащих Иркутской области и работников, замещающих должности, не являющиеся должностями государственной гражданской службы Иркутской области в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области, использующих в своей работе персональные компьютеры (далее соответственно – ПК, пользователи ПК).

3. К работе с ПК допускаются лица, изучившие руководство по эксплуатации ПК и знающие порядок включения и отключения электронных устройств; прошедшие вводный инструктаж.

4. Пользователи ПК обязаны соблюдать служебный распорядок аппарата Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области и правила внутреннего трудового распорядка в аппарате Губернатора Иркутской области и Правительства Иркутской области.

5. При эксплуатации ПК возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов, связанных с характером работы:

1) физические:

повышенные уровни электромагнитного излучения;

повышенные уровни рентгеновского излучения;

повышенные уровни ультрафиолетового излучения;

повышенный уровень инфракрасного излучения;

повышенный уровень статического электричества;

повышенные уровни запыленности воздуха 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 подвижность воздуха рабочей зоны;

повышенный уровень шума;

повышенный или пониженный уровень освещенности;

повышенный уровень прямой блескости;

повышенный уровень отраженной блескости;

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;

2) химические:

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

3) психофизиологические:

напряжение зрения;

напряжение внимания;

интеллектуальные нагрузки;

эмоциональные нагрузки;

длительные статические нагрузки;

монотонность труда;

большой объем информации, обрабатываемой в единицу времени;

нерациональная организация служебного (рабочего) места;

4) биологические:

повышенное содержание в воздухе рабочей зоны микроорганизмов.

6. О каждом случае травмирования, неисправности оборудования, приспособлений и инструмента пользователи ПК обязаны немедленно поставить в известность непосредственного руководителя. В случае получения травмы (микротравмы) пользователи ПК обязаны обратиться за медицинской помощью.

7. Техническое обслуживание ПК и ремонт их внутренних компонентов должен выполнять сотрудник областного государственного автономного учреждения «Информационно-технический центр Иркутской области» (далее – сотрудник Информационно-технического центра).

Глава 2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

8. До включения используемого на служебном (рабочем) месте оборудования необходимо:

1) осмотреть и привести в порядок служебное (рабочее) место, убрать с служебного (рабочего) места все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу;

2) проверить правильность установки стола, стула, угол наклона экрана монитора, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести их переустановку в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 500 мм от глаз (оптимально 600 - 700 мм), плоскость его экрана должна быть перпендикулярна направлению взгляда и центр экрана должен быть ниже уровня (или на уровне) глаз пользователя ПК;

3) проверить отсутствие оголенных участков проводов.

9. Проверить правильность расположения оборудования:

1) кабели электропитания ПК и другого оборудования (включая переноски и удлинители) должны находиться с тыльной стороны служебного (рабочего) места;

2) источник бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей должен быть максимально возможно удален от пользователя ПК.

10. Проверить надежность подключения к системному блоку разъемов периферийного оборудования.

11. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора, ярко освещенных предметов в поле зрения при переносе взгляда с экрана монитора на документ. Убедиться, что освещенность документов достаточна для четкого различения их содержания. При необходимости отрегулировать освещение и принять меры к исключению бликов и засветок на экране и в поле зрения.

12. Убедиться в отсутствии пыли на экране монитора, клавиатуре, при необходимости протереть салфеткой.

13. Включить оборудование служебного (рабочего) места в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации, прилагаемыми к соответствующему оборудованию с учетом характера выполняемых на служебном (рабочем) месте работ.

14. После включения оборудования и запуска используемой программы пользователь ПК обязан:

1) убедиться в отсутствии дрожания и мерцания изображения на экране монитора;

2) установить яркость, контрастность, цвет и размер символов, фон экрана, обеспечивающие наиболее комфортное и четкое восприятие изображения.

15. Пользователю ПК запрещается приступать к работе в случае несоответствия служебного (рабочего) места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

16. Пользователь ПК во время работы обязан:

- 1) содержать в порядке и чистоте служебное (рабочее) место;
- 2) не закрывать вентиляционные отверстия системного блока ПК;
- 3) при необходимости временного прекращения работы корректно закрыть все активные задачи;
- 4) соблюдать правила эксплуатации оборудования и требования настоящей инструкции;
- 5) при работе с каждой программой выбирать наиболее оптимальное сочетание визуальных параметров (цвет и размер символов, фон экрана, яркость, контрастность и др.).

17. Пользователю ПК во время работы запрещается:

- 1) прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- 2) переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- 3) закрывать оборудование бумагами и посторонними предметами;
- 4) допускать скапливание бумаг на служебном (рабочем) месте;
- 5) допускать попадание влаги на поверхности системного блока, монитора, клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- 6) производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- 7) производить вскрытие или заправку на служебном (рабочем) месте картриджей лазерных принтеров;
- 8) работать со снятыми кожухами оборудования, являющегося источниками лазерного и ультрафиолетового излучения.

18. С целью уменьшения отрицательного влияния монотонности и для снижения напряженности труда целесообразно равномерное распределение нагрузки и характера деятельности - работы за компьютером с другой работой.

19. Общие требования к организации и оборудованию служебных (рабочих) мест пользователей ПК, а также рабочей позе пользователей ПК изложены в приложении 1 к настоящей инструкции.

20. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователя ПК на протяжении служебного (рабочего) времени в зависимости от категории служебной (трудовой) деятельности и уровня нагрузки за служебный (рабочий) день при работе с ПК устанавливается суммарное время регламентированных перерывов согласно приложению 2 к настоящей инструкции.

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

22. Во время регламентированных перерывов с целью снижения утомления зрительного аппарата, устранения влияния гиподинамии и

гипокинезии рекомендуется выполнять комплексы упражнений согласно приложению 3 к настоящей инструкции.

Глава 4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

23. При появлении неисправности в работе ПК следует прекратить работу, немедленно выключить сетевой выключатель, вынуть вилку шнура питания из розетки, сообщить непосредственному руководителю, вызвать сотрудника Информационно-технического центра.

24. При повреждении ПК, появлении запаха гари, искрении, нарушении изоляции проводов прекратить работу, отключить аппарат от сети, сообщить об аварийной ситуации непосредственному руководителю, сотруднику Информационно-технического центра.

25. При возгорании немедленно отключить ПК, обесточить электросеть, за исключением осветительной сети, вызвать пожарную команду (тел. 112), сообщить непосредственному руководителю и приступить к ликвидации очага пожара имеющимися средствами огнетушения.

26. При обнаружении пользователя ПК, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую медицинскую помощь.

27. При внезапном заболевании пользователя ПК прекратить работу, выключить ПК и сообщить непосредственному руководителю. При необходимости обратиться к врачу.

Глава 5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

28. По окончании работы пользователь ПК обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:

- 1) закрыть все выполняемые на ПК задачи;
- 2) отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации;
- 3) убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок служебное (рабочее) место.

Приложение 1
к инструкции по охране труда для
пользователей персональных компьютеров
в аппарате Губернатора Иркутской области
и Правительства Иркутской области

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ОБОРУДОВАНИЮ
СЛУЖЕБНЫХ (РАБОЧИХ) МЕСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПК, А ТАКЖЕ
РАБОЧЕЙ ПОЗЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПК**

1. Организация и оборудование служебных (рабочих) мест рекомендуется для предупреждения длительного нахождения пользователей ПК в неудобных позах.
2. Площадь на одно постоянное служебное (рабочее) место пользователей ПК - не менее 4,5 м².
3. Оснащение светопроницаемых конструкций и оконных проемов должно позволять регулировать параметры световой среды в помещении.
4. При организации и оборудовании служебных (рабочих) мест предусматривается обеспечение высоты рабочей поверхности стола в пределах 680 - 800 мм.
5. На служебном (рабочем) месте, предназначенном для работы в положении сидя, рабочие столы должны иметь пространство для размещения ног высотой не менее 600 мм, глубиной - не менее 450 мм на уровне колен и 600 мм на уровне стоп, шириной не менее 500 мм.
6. Конструкция рабочего стула (кресла) должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.
7. Рекомендации по рабочей позе пользователя ПК:
Служебное (рабочее) место пользователя ПК считается удобным, если его можно приспособить к работе в двух позициях. При этом положение кресла, дисплея и клавиатуры должно в каждом случае соответствовать выполняемой работе и привычке. Наиболее удобно для пользователя ПК вертикальное слегка отклоненное назад положение. При выполнении большого объема работы в сидячем положении рекомендуется кресло наклонять немного вперед. Положение тела пользователя ПК должно соответствовать направлению взгляда.

Приложение 2
к инструкции по охране труда для
пользователей персональных компьютеров
в аппарате Губернатора Иркутской области
и Правительства Иркутской области

**СУММАРНОЕ ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ КАТЕГОРИИ СЛУЖЕБНОЙ (ТРУДОВОЙ)
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УРОВНЯ НАГРУЗКИ ЗА СЛУЖЕБНЫЙ
(ТРУДОВОЙ) ДЕНЬ ПРИ РАБОТЕ С ПК**

Организация работы с ПК осуществляется в зависимости от вида и категории трудовой деятельности. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы: 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 видам трудовой деятельности, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня.

Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с ПК, которые определяются: для группы А - по суммарному числу считываемых знаков за рабочий день, но не более 60000 знаков за смену; для группы Б - по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочий день, но не более 40000 знаков за смену; для группы В - по суммарному времени непосредственной работы с ПК за рабочий день, но не более 6 часов за день.

В зависимости от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочий день при работе с ПК устанавливается суммарное время регламентированных перерывов согласно таблице.

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за служебный (трудовой) день при видах работ с ПК			Суммарное время регламенти- рованных перерывов, при 8- часовом служебном (трудовом) дне (мин.)	Распределение перерывов в течение служебного (трудового) дня
	группа А, суммарное число считываемых знаков	группа Б, суммарное число считываемых или вводимых знаков	группа В, суммарное время непосредственной работы (час)		

I	до 20 000	до 15 000	до 2	50	2 перерыва по 15 минут каждый через 2 часа после начала служебного (трудового) дня и после обеденного перерыва. Краткие перерывы через 1 час работы
II	до 40 000	до 30 000	до 4	70	Перерывы по 7-9 минут через каждый час работы
III	до 60 000	до 40 000	до 6	90	По 10-15 минут через каждые 45-60 минут работы

Приложение 3
к инструкции по охране труда для
пользователей персональных компьютеров
в аппарате Губернатора Иркутской области
и Правительства Иркутской области

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Во время перерывов в работе для восстановления работоспособности рекомендуется делать различные упражнения в зависимости от возможностей и желания пользователя ПК.

Упражнения для глаз

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

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. Затем открыть глаза, 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 прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и 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 вдаль 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-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести 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 и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Упражнение для расслабления мышц шеи, головы и лица, снятия
напряжения плечевого пояса

1. В положении сидя или стоя сделайте глубокий вдох и закройте глаза. На выдохе медленно опустите подбородок на грудь. Расслабьте шею и плечи.

2. На вдохе медленно и плавно начинайте круговые движения головой в левую сторону. Плечи расслаблены. Упражнение следует выполнять тщательно и неторопливо.

3. При движении головы в правую сторону и вниз в исходное положение сделайте выдох. Повторите 2 раза, затем измените направление вращения и повторите 3 раза.

4. Не стремитесь к увеличению угла наклона круговых движений. В данном случае гораздо важнее выполнять упражнение медленно, плавно и без усилий.

5. Следите за регулярным, глубоким дыханием и общим расслабленным состоянием организма.