

## Инструкция по охране труда программиста

### 1. Общие требования охраны труда

**1.1.** Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда для программиста.

**1.2.** Программисту необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

**1.3.** К работе программистом допускаются работники, имеющие соответствующую выполняемой работе квалификацию, прошедшие вводный и первичный на рабочем месте инструктажи по охране труда, обучение и проверку знаний по охране труда.

**1.3.** Для выполнения работ программистом, работнику необходимо пройти инструктаж и получить группу I по электробезопасности.

**1.4.** Программист, выполняющий работу с использованием персональных компьютеров, копировально-множительной техники, факсимильных аппаратов и другого офисного оборудования, независимо от квалификации и стажа работы, не реже одного раза в шесть месяцев должны проходить повторный инструктаж по охране труда.

**1.5.** В случае нарушения требований безопасности труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней сотрудники должны пройти внеплановый инструктаж.

**1.6.** Программист, не прошедший своевременно инструктажи по охране труда и не имеющий I группу по электробезопасности, к самостоятельной работе не допускается.

**1.7.** Программист, показавший неудовлетворительные навыки и знания требований безопасности при работе с офисным оборудованием, к самостоятельной работе не допускается.

**1.8.** Программист, допущенный к самостоятельной работе, должен знать: правила технической эксплуатации и требования безопасности при работе с офисным оборудованием, способы рациональной организации рабочего места, санитарно-гигиенические требования к условиям труда, опасные и вредные производственные факторы, которые могут оказывать неблагоприятное воздействие на человека.

**1.9.** Программист, направленный для участия в несвойственных его профессии (должности) работах, должен пройти целевой инструктаж по безопасному выполнению предстоящих работ.

**1.10.** Программисту запрещается пользоваться инструментом, приспособлениями и оборудованием, безопасному обращению с которыми он не обучен.

**1.11.** Соблюдение правил внутреннего трудового распорядка. Программист обязан соблюдать действующие в учреждении правила внутреннего трудового распорядка и график работы, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха и другие вопросы использования рабочего времени.

**1.12.** Перечень опасных и вредных производственных факторов, которые могут воздействовать на работника в процессе работы, а также перечень профессиональных рисков и опасностей.

**1.12.1.** На программиста могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- перенапряжение зрительного анализатора при работе за экраном дисплея;
- длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног, что может привести к статическим перегрузкам программиста;
- повышенный уровень шума;
- ионизирующие и неионизирующие излучения, источниками которых являются видеодисплейные терминалы;
- статическое электричество;
- электрический ток, путь которого в случае замыкания на корпус может пройти через тело человека.

**1.12.2.** В качестве опасностей, в соответствии с перечнем профессиональных рисков и опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работников, при выполнении работ могут возникнуть следующие риски:

- опасность поражения током вследствие контакта с токоведущими частями, которые находятся под напряжением из-за неисправного состояния;
- опасность падения из-за потери равновесия, в том числе при спотыкании или поскользывании, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым пола (косвенный контакт);
- опасность от вдыхания дыма, паров вредных газов и пыли при пожаре;

- опасность воспламенения;
- опасность воздействия открытого пламени;
- опасность воздействия повышенной температуры окружающей среды;
- опасность насилия от враждебно настроенных работников;
- опасность насилия от третьих лиц;
- опасность возникновения взрыва, происшедшего вследствие пожара

**1.13.** Перечень специальной одежды, специальной обуви и средств индивидуальной защиты, выдаваемых работникам в соответствии с установленными правилами и нормами.

*Специальная одежда СИЗ не предусмотрены.*

**1.14.** Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента.

**1.14.1.** При возникновении несчастного случая пострадавший должен постараться привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию, при возможности, сообщить о произошедшем директору учреждения любым доступным для этого способом и обратиться в медпункт (при наличии).

**1.14.2.** Программист должен немедленно извещать непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления).

**1.14.3.** При обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений, неогороженный проём, оголенные провода и т.д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

**1.15.** Правила личной гигиены, которые должен знать и соблюдать работник при выполнении работы.

**1.15.1.** Для сохранения здоровья работник должен соблюдать личную гигиену.

**1.15.2.** Перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом.

**1.15.3.** Для питья употреблять воду из кулеров, чайников.

**1.15.4.** Принимать пищу разрешается только в специально отведенном для этой цели местах.

**1.15.5.** Курение (парение) в здании и на территории образовательного учреждения запрещено.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

### **2.1. Порядок подготовки рабочего места.**

**2.1.1.** Перед началом работы программисту следует рационально организовать свое рабочее место.

**2.1.2.** Программист должен знать о том, что если в помещении расположены несколько персональных компьютеров, то для обеспечения безопасности расстояние между ними должно быть не менее 1,5 м.

**2.1.3.** Программист должен знать о том, что взаимное расположение персональных компьютеров влияет на уровень генерируемых ими излучений; для предупреждения облучения других рабочих мест следует выполнять следующие правила:

**2.1.3.1.** Левая панель персонального компьютера должна быть обращена либо к стене, либо к проходу, где нет рабочих мест.

**2.1.3.2.** Не следует располагать мониторы экранами друг к другу.

**2.1.4.** Не рекомендуется располагать монитор экраном к окну.

**2.1.5.** Для того чтобы в процессе работы не возникало перенапряжение зрительного анализатора, программисту следует проверить, чтобы на клавиатуре и экране монитора не было бликов света.

**2.1.6.** Для повышения контрастности изображения перед началом работы программист должен очистить экран монитора от пыли, которая интенсивно оседает на нем под воздействием зарядов статического электричества.

**2.1.7.** Программист должен убрать с рабочего места все лишние предметы, не используемые в работе.

**2.1.8.** Перед включением персонального компьютера программисту следует визуально проверить исправность электропроводки, вилки, розетки, а также электрических подсоединений между собой всех устройств, входящих в комплект персонального компьютера.

**2.1.9.** Перед началом выполнения работы программист должен проверить исправность персонального компьютера и подготовить его к работе.

### **2.2. Порядок проверки исходных материалов (заготовки, полуфабрикаты).**

**2.2.1.** Перед началом работы работник обязан проверить исправность и комплектность исходных материалов.

**2.3.** Порядок проверки исправности оборудования, приспособлений и инструмента, ограждений, сигнализации, блокировочных и других устройств, защитного заземления, вентиляции, местного освещения, наличия предупреждающих и предписывающих плакатов (знаков).

**2.3.1** При работе программист должен проверить исправность оборудования, правильность подключения оборудования к электросети. Убедиться внешним осмотром в отсутствии механических повреждений шнуров электропитания и корпусов средств оргтехники, в отсутствии оголенных участков проводов, в наличии защитного заземления.

**2.3.2.** Персональные компьютеры следует размещать таким образом, чтобы показатели освещенности не превышали установленных гигиенических нормативов, утвержденных в соответствии с пунктом 2 статьи 38 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения».

**2.4.** При работе программист не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасное производство работ, а также без получения целевого инструктажа по охране труда при выполнении работ повышенной опасности, несвойственных профессии работника разовых работ, работ по устранению последствий инцидентов и аварий, стихийных бедствий и при проведении массовых мероприятий.

### 3. Требования охраны труда во время работы

**3.1.** Способы и приемы безопасного выполнения работ, использования оборудования, транспортных средств, грузоподъемных механизмов, приспособлений и инструментов.

**3.1.1.** Программист во время работы обязан:

- выполнять только ту работу, которая ему была поручена, и по которой он был проинструктирован;
- в течение всего рабочего дня содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- соблюдать санитарные нормы и режимы работы и отдыха;
- соблюдать правила эксплуатации вычислительной техники в соответствии с инструкциями по эксплуатации;
- соблюдать установленные режимом рабочего времени регламентированные перерывы в работе и выполнять упражнения для глаз, шеи, рук, туловища, ног.

**3.1.2.** Программисту во время работы запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и др. устройств;
- включать сильно охлажденное (например, принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования (если это не входит в рабочие обязанности).

**3.2. Требования безопасного обращения с исходными материалами (сырье, заготовки, полуфабрикаты).**

**3.2.1.** Программист должен применять исправные оборудование и инструмент, сырье и заготовки, использовать их только для тех работ, для которых они предназначены. При производстве работ по выполнению рабочих операций быть внимательным, проявлять осторожность.

**3.2.2.** Следить за исправностью средств оргтехники и другого оборудования, соблюдать правила их эксплуатации и инструкции по охране труда для соответствующих видов работ.

**3.3. Указания по безопасному содержанию рабочего места.**

**3.3.1.** Программист должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

**3.3.2.** Отходы бумаги, скрепок и т.д. следует своевременно удалять с рабочего стола.

**3.3.4.** Содержать в порядке и чистоте рабочее место, не допускать загромождения коробками, сумками, папками, книгами и прочими предметами.

**3.4. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.**

**3.4.1.** При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого профессионального заболевания (отравления), работник обязан немедленно известить своего непосредственного или вышестоящего руководителя, обратиться в медпункт (при наличии).

**3.4.2.** Для предупреждения преждевременной утомляемости программиста рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него.

**3.4.3.** При возникновении у программиста при работе на ПЭВМ зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПЭВМ.

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

**4.1.** Перечень основных возможных аварий и аварийных ситуаций и причины, их вызывающие.

**4.1.1.** При выполнении работ программистом возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий, по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;
- поражение электрическим током, по причине неисправности электроприборов;
- технические проблемы с оборудованием, по причине высокого износа оборудования;
- возникновение очагов пожара, по причине нарушения требований пожарной безопасности.

**4.2.** Процесс извещения руководителя работ о ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, и о каждом произошедшем несчастном случае.

**4.2.1.** В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

**4.2.2.** При несчастном случае необходимо освободить пострадавшего от травмирующего фактора, соблюдая собственную безопасность, оказать ему первую помощь, при необходимости вызвать бригаду скорой помощи по телефону 103, сообщить о происшествии руководству и по возможности сохранить без изменений обстановку на рабочем месте, если это не приведет к аварии и/или травмированию других людей.

### **4.3. Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.**

#### **4.3.1. Программист обязан:**

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации своему непосредственному руководителю;
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, немедленно освободить его от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия скорой помощи оказать потерпевшему первую помощь;
- при обнаружении пострадавшего немедленно вызвать скорую помощь, до её прибытия оказать пострадавшему первую помощь и, по возможности, сохранить текущую обстановку на месте происшествия для возможности дальнейшего расследования несчастного случая;
- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения прекратить его использование и сообщить руководству;
- в случае появления недомогания (рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения и пр.) немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем своему непосредственному руководителю и обратиться в медицинскую организацию;
- при возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара при помощи огнетушителя, если это не угрожает собственной жизни и здоровью, вызвать пожарную команду и сообщить о происшествии своему непосредственному руководителю.

### **4.4. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.**

**4.4.1.** При несчастном случае, микротравме необходимо оказать пострадавшему первую помощь, вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить директору учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

**4.4.2.** Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем – шину



**4.4.3** При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении – наложить жгут.

**4.4.4.** Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая помощь, вызвана скорая помощь, организовано его сопровождение в медицинское учреждение.

**4.4.5.** В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим работы, ее необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность непосредственного руководителя.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

**5.1.** По окончании работ программист обязан соблюдать следующую последовательность выключения техники:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выключить питание системного блока (процессора);
- выключить питание всех периферийных устройств;
- привести в порядок свое рабочее место.

**5.2.** После окончания работ убрать рабочее место и привести в порядок используемое в работе оборудование.

**5.4.** По окончании работ работник должен вымыть руки теплой водой с мылом.

**5.5.** Об окончании работы и всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.