

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации ФГБОУ ВО «Гос. ИРЯ
им. А.С. Пушкина»

_____/А.В. Пашков
Протокол № 12 от 12.05 2025 г.



Приложение
к приказу ФГБОУ ВО
«Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина»

от 16 . 05 2025 г. № 153 одг

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке)

И – общ – 010 - 2025

1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (ноутбуке) разработана в соответствии с:

Приказом Минтруда России от 29 октября 2021 года № 772н «Об утверждении основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда»;

Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказом Минтруда России от 15.12.2020 № 903н «Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок»;

разделом X Федерального закона «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ и иными нормативными правовыми актами по охране труда.

1.2. Данная инструкция разработана в целях обеспечения безопасных условий и охраны труда, сохранения жизни и здоровья работников ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина» (далее – Институт) при выполнении ими трудовых обязанностей.

1.3. Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (далее - ПК) устанавливает требования безопасных условий и охраны труда перед началом, во время и по окончании работы пользователя ПК, требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы выполнения работы на ПК.

1.4. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно для всех работников при выполнении ими трудовых обязанностей независимо от их специальности, квалификации и стажа работы.

2. Общие требования охраны труда

2.1. Настоящая Инструкция предусматривает основные требования по охране труда при работе на персональном компьютере (ПК).

2.2. При работе на ПК необходимо выполнять свои обязанности в соответствии с требованиями настоящей Инструкции.

2.3. К самостоятельной работе на ПК допускаются лица, которые:
не имеющие медицинских противопоказаний к указанной работе;
прошедшие при приеме на работу в установленном порядке вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте;
противопожарный инструктаж (обучение мерам пожарной безопасности);
инструктаж по ГО и ЧС и аттестованные на I-ю группу по электробезопасности как не электротехнический персонал.

2.2. Обучение и аттестацию работника на I-ю группу по электробезопасности организует и проводит инженерно-технический работник Института, обученный, аттестованный и имеющий группу по электробезопасности не ниже III, который в соответствии с п.1.4.4 ПТЭЭП оформляет журнал учета присвоения группы I по электробезопасности не электротехническому персоналу.

2.3. При поступлении на работу каждый работник обязан пройти предварительный медицинский осмотр и в дальнейшем обязан проходить организуемые работодателем периодические медосмотры.

2.4. С работником проводятся инструктажи по охране труда: вводный (при поступлении на работу), первичный на рабочем месте (в случае если его профессия и должность не входит в утвержденный руководителем Перечень освобожденных от прохождения инструктажа профессий и должностей), повторный (не реже одного раза в шесть месяцев).

2.5. Работник, направленный для участия в выполнении несвойственных его профессии и не связанных с выполнением должностных обязанностей работ (благоустройство территории, хозяйственные работы и т.п.), должен пройти целевой инструктаж по безопасному проведению предстоящих работ.

При изменении условий труда на рабочем месте работника, требований нормативных правовых актов РФ или локальных нормативных актов Института по охране труда, а также в случае нарушения требований охраны труда, при перерыве в работе более чем на 60 календарных дней работник должен пройти внеплановый инструктаж.

2.6. Проведение первичного, повторных, внеплановых и целевых инструктажей проводится и регистрируется непосредственным руководителем работника в Журнале регистрации инструктажей.

2.7. Работник обязан:

соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка и Устава Института, которыми предусматриваются: время начала и окончания работы, перерывы для отдыха и питания, порядок предоставления дней отдыха и другие вопросы использования рабочего времени;

соблюдать настоящую инструкции по охране труда;

выполнять только те виды работ, которые соответствуют его квалификации, предусмотрены должностными инструкциями и указаниями руководителей, не противоречащие требованиям законодательства о труде и об охране труда, а также требованиям действующих в Институте локальных нормативных актов;

выполнять требования своих должностных и производственных инструкций, инструкций по охране труда и о мерах пожарной безопасности;

знать в необходимом объеме и выполнять инструкции по эксплуатации средств вычислительной техники и средств оргтехники, имеющихся на рабочем месте, и иных используемых в работе электронных средств и устройств;

использовать в работе только по прямому назначению и только исправные мебель, приспособления, средства оргтехники и другое оборудование рабочего места;

уметь осуществлять аварийное обесточивание электрооборудования и бытовых электроприборов при возникновении угрозы жизни или здоровью людей, возникновении пожара, чрезвычайной ситуации или аварии;

знать порядок действий при возникновении пожара или иной чрезвычайной ситуации и эвакуации, сигналы оповещения о пожаре;

знать пути эвакуации людей при чрезвычайных ситуациях;

содержать рабочее место в чистоте и порядке, знать и соблюдать требования гигиены и санитарии (не принимать пищу на рабочем месте и т.д.);

знать места расположения санитарных постов с аптечками первой помощи работникам;

уметь оказывать первую помощь пострадавшим при поражении электрическим током и при других несчастных случаях;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также о безопасности окружающих в процессе выполнения работ либо во время нахождения на территории Института;

немедленно сообщать своему непосредственному руководителю, а при его отсутствии - вышестоящему руководителю о произошедшем несчастном случае

и обо всех замеченных нарушениях требований настоящей Инструкции, а также о неисправностях сооружений, оборудования и защитных устройств;

уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.

2.8. На работника могут воздействовать опасные и (или) вредные производственные факторы:

тяжесть трудового процесса при выполнении стереотипных рабочих движений - рабочая поза (длительное статическое напряжение мышц спины, шеи, рук и ног в положении «сидя»);

напряженность трудового процесса, обусловленная сенсорной нагрузкой и монотонностью рабочей обстановки.

Факторы признаются вредными, если это подтверждено результатами СОУТ.

2.9. В качестве опасностей, представляющих угрозу жизни и здоровью работника 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 подскользывании при перемещении по лестничным проходам, при передвижении по скользким поверхностям или мокрым полам;

опасность, связанная с получением травмы из-за неприменения безопасных методов работ и нарушения инструкций по охране труда и инструкций по эксплуатации оборудования;

опасность воздействия скорости движения воздуха;

опасность, связанная с состоянием здоровья работника, в том числе получение травмы на рабочем месте вследствие заболевания, о котором работник не сообщил работодателю;

опасность психических нагрузок, стрессов;

риск пореза частей тела, в том числе кромкой листа бумаги, канцелярским ножом, ножницами;

риск получения травмы вследствие неосторожного обращения с канцелярскими принадлежностями или при использовании их не по прямому назначению.

2.10. Работнику запрещается:

выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном потреблением наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ, а также распивать спиртные напитки, употреблять наркотические средства, психотропные, токсические или другие одурманивающие вещества на рабочем месте или в рабочее время;

приносить, хранить и использовать в помещениях и на территории Института оружие, взрывчатые вещества, порох, пиротехнические изделия, яды, токсические вещества;

прикасаться к токоведущим частям электрооборудования, бытовых электроприборов, к оголённым шинам и проводам, а также к неисправным электроустановочным устройствам (выключатели, переключатели, электрические соединители, патроны к лампам накаливания, люминесцентные лампы и т.п.);

использовать бытовые электроприборы с неисправностями;

начинать работы на электрооборудовании с неисправностями, которые могут привести к несчастному случаю, а также при отключенных контрольно-измерительных приборах и технологической автоматике, обеспечивающих контроль заданных режимов;

устранять неисправности на электрооборудовании, находящимся под напряжением;

привлекать посторонних лиц, не имеющих на это специального допуска к устранению неисправностей на электрооборудовании;

оставлять без присмотра включенными в электрическую сеть электрооборудование и бытовые электроприборы;

курить табак на территории Института, а также использовать электронные системы доставки никотина или продуктов, не являющихся никотином;

укрывать от должностных лиц сведения о произошедшем несчастном случае.

2.11. В целях соблюдения правил личной гигиены и эпидемиологических норм советник должен:

проходить в установленные сроки медицинские осмотры и обследования;

при работе с веществами, вызывающими раздражения кожи рук, следует пользоваться защитными перчатками, защитными кремами, очищающими пастами, а также смывающими и дезинфицирующими средствами;

перед приемом пищи обязательно мыть руки теплой водой с мылом;

для питья употреблять воду из диспенсеров, чайников;

принимать пищу только в специально отведенных для этой цели местах;

соблюдать требования СанПиН 1.2.3685-21.

2.12. Работник не обеспечивается спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты в соответствии с Едиными типовых нормами выдачи средств индивидуальной защиты и смывающих средств.

2.13. Порядок уведомления администрации о случаях травмирования работника и неисправности оборудования, приспособлений и инструмента:

при возникновении несчастного случая, микротравмы пострадавший должен привлечь внимание кого-либо из работников к произошедшему событию

в целях оказания ему помощи, при возможности, сообщить о произошедшем непосредственному руководителю любым доступным для этого способом и обратиться в медицинское учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь;

работник должен немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о каждом несчастном случае, микротравме происшедших в Институте или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков заболевания (отравления);

при обнаружении в зоне работы несоответствий требованиям охраны труда (неисправность оборудования, приспособлений и инструмента, неогороженный проём, открытый колодец, отсутствие или неисправность ограждения опасной зоны, оголенные провода и т.д.) немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю.

3. Требования охраны труда перед началом работы

3.1. Перед началом работы на ПК работник должен осмотреть и подготовить свое рабочее место. Убрать все лишние предметы, не требующиеся для выполнения текущей работы (коробки, сумки, папки, книги и т. п.).

3.2. Проверить окна в кабинете на наличие трещин и иное нарушение целостности стекол.

3.3. Визуально оценить состояние выключателей, включить полностью освещение в кабинете и убедиться в исправности электрооборудования:

осветительные приборы должны быть исправны и надежно подвешены к потолку, иметь целостную светорассеивающую конструкцию и не содержать следов загрязнений;

уровень искусственной освещенности в кабинете должен составлять 300 люкс;

коммутационные коробки должны быть закрыты крышками, корпуса выключателей и розеток не должны иметь трещин и сколов, а также оголенных контактов.

3.4. Убедиться в свободности выхода из рабочего кабинета.

3.5. Убедиться в наличии первичных средств пожаротушения, срока их годности и доступности.

3.6. Убедиться в безопасности своего рабочего места:

проверить мебель на предмет ее устойчивости и исправности;

убедиться в отсутствии внешних повреждений персонального компьютера (ноутбука);

оценить целостность шнура питания, проверить плотность подведения к персональному компьютеру;

проверить подключение клавиатуры, принтера, при этом их кабели должны свободно и с запасом доставать до портов;

не допускать переплетения, скручивания, защемления кабелей компьютера;

кабели электропитания должны располагаться с тыльной стороны ПК;

оценить правильное расположение и устойчивость монитора, системного блока, клавиатуры, мыши;

не устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели;

убедиться в отсутствии посторонних предметов на системном блоке и мониторе компьютера;

источник бесперебойного питания должен быть удален на максимальное расстояние от пользователя для исключения его вредного влияния на организм человека повышенным магнитным полем.

3.7. Рационально организовать рабочее место, привести его в порядок.

3.8. При необходимости протереть экран монитора персонального компьютера (ноутбука) с помощью специальных салфеток.

3.9. Включить ПК, удостовериться в его исправности, отсутствии предупредительных звуковых или текстовых сигналов, сообщающих о поломке.

3.10. Убедиться в отсутствии мерцаний, четкости изображения, соответствующей яркости и контрастности экрана монитора. При необходимости произвести регулировку.

3.11. При недостаточном освещении задействовать искусственное местное освещение – настольную лампу, которая должна располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука). Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

3.12. Приступать к работе разрешается после выполнения подготовительных мероприятий и устранения всех недостатков и неисправностей

3.13. При работе на ПК работник 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.

4. Требования охраны труда во время работы

4.1. Персональный компьютер (ноутбук) необходимо использовать только в исправном состоянии, использовать в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом.

4.2. Необходимо регулировать монитор в соответствии с рабочей позой, так как рациональная рабочая поза способствует уменьшению утомляемости в процессе работы. Конструкция рабочего кресла должна позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

4.3. Соблюдать зрительную дистанцию до экрана монитора не менее 50 см.

4.4. Сидя за ПК, осанку держать правильно. Спинка кресла должна быть установлена максимально вертикально.

4.5. Не выполнять действий, которые потенциально способны привести к несчастному случаю (качаться на стуле, облокачиваться на компьютер и т.п.).

4.6. При работе на персональном компьютере соблюдать порядок, не загромождать рабочее место документацией, бумагой и любыми другими предметами. Не загромождать выходы из помещения и подходы к первичным средствам пожаротушения.

4.7. Клавиатуру и мышь, тачпад ежедневно дезинфицировать в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

4.8. Следить за исправной работой компьютера, быть внимательным в работе, не отвлекаться посторонними делами и разговорами.

4.9. При длительной работе с документами, при работе за ПК с целью снижения утомления зрительного анализатора, предотвращения развития позотонического утомления через час работы делать перерыв на 10-15 минут, во время которого следует выполнять комплекс упражнений для глаз, делать физкультурные паузы.

4.10. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила личной гигиены в работе.

4.11. Для поддержания здорового микроклимата через каждые 2 ч работы за ПК проветривать помещение, при этом окна фиксировать в открытом положении крючками или ограничителями.

4.12. Переводить в режим ожидания компьютер, когда его использование приостановлено, выключать – когда его использование завершено, а также при длительном отсутствии на рабочем месте.

4.13. При использовании персонального компьютера (ноутбука) запрещается:

прикасаться к движущимся частям средств оргтехники и другого оборудования;

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

производить переключение разъемов интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

работать при снятых и поврежденных кожухах средств оргтехники и другого оборудования;

загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;

касаться элементов средств оргтехники и другого оборудования влажными руками;

вскрывать корпуса средств оргтехники и другого оборудования и самостоятельно производить их ремонт;

использовать самодельные электроприборы и электроприборы, не имеющие отношения к выполнению производственных обязанностей;

оставлять включенными электроприборы;

включать в электросеть и отключать от неё компьютерную технику мокрыми и влажными руками;

включать персональный компьютер совместно с другим электрооборудованием или аппаратурой высокой мощности от одного источника электроснабжения;

допускать попадание влаги на клавиатуру, монитор и системный блок;

производить подключение монитора, принтера и иных периферийных устройств к включенному системному блоку;

прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;

закрывать вентиляционные отверстия персонального компьютера (ноутбука);

открывать и производить чистку персонального компьютера при включенном электропитании;

выполнять выключение рывком за шнур питания;

размещать на персональном компьютере, мониторе какие-либо вещи, предметы;

передвигать включенный в электрическую сеть компьютер;

разбирать включенную в электросеть компьютерную технику;

прикасаться к оголенным или с поврежденной изоляцией шнурам питания;

сгибать и заземлять кабели питания;

оставлять без присмотра включенный в электрическую сеть персональный компьютер, покидать рабочее место, не выключив устройство;

самостоятельно разбирать и проводить ремонт ПК. Эти работы может выполнять только специалист или инженер по техническому обслуживанию компьютерной техники.

4.14. Соблюдать во время работы настоящую инструкцию по охране труда, установленный режим рабочего времени (труда) и времени отдыха.

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

4.16. Указания по безопасному содержанию рабочего места.

При работе на персональном компьютере работник должен поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

Отходы бумаги, скрепок и т.п. следует своевременно удалять с рабочего стола.

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

4.17. Действия, направленные на предотвращение аварийных ситуаций.

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 ближайшее медицинское учреждение или вызвать бригаду скорой помощи.

Для предупреждения преждевременной утомляемости работника, использующего ПК, рекомендуется чередовать работу с использованием ПК и без него.

При возникновении у работника зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений, несмотря на соблюдение санитарно-гигиенических и эргономических требований, рекомендуется применять индивидуальный подход с ограничением времени работы с ПК.

4.18. При работе на персональном компьютере работникам СИЗ не выдаются, работа не связана с загрязнениями.

4.19. Не курить на рабочем месте, не принимать пищу.

4.20. Соблюдать правила перемещения в помещении и на территории организации, пользоваться только установленными проходами.

5. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

При выполнении работ на персональном компьютере возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности;

ощущение действия электрического тока, поражение током при неисправности ксерокса, шнура питания, отсутствии заземления (зануления);

пожар, возгорание, задымление, искрение вследствие неисправности персонального компьютера.

5.2. Не допускается приступать к работе с персональным компьютером при плохом самочувствии или внезапной болезни.

5.3. При возникновении неисправности в персональном компьютере (посторонний шум, искрение, ощущение действия электрического тока, запаха тлеющей изоляции электропроводки) прекратить с ним работу и обесточить, сообщить непосредственному руководителю и использовать только после выполнения ремонта и получения разрешения.

5.4. Отключить персональный компьютер (ноутбук) при прекращении подачи электроэнергии.

5.5. В случае возникновения у пользователя ПК зрительного дискомфорта и других неблагоприятных субъективных ощущений следует ограничить время работы с ПК, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием компьютера.

5.6. В случае получения травмы прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи, при необходимости обратиться в медицинское учреждение, поставить в известность непосредственного руководителя. При получении травмы иным сотрудником оказать ему первую помощь, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефону «03» («103») и сообщить о происшествии руководителю. Обеспечить до начала расследования сохранность обстановки на месте происшествия, а если это невозможно (существует угроза жизни и здоровью окружающих)- фиксирование обстановки путем фотографирования, протоколирования или иным методом.

5.7. Действия по оказанию первой помощи пострадавшим при травмировании, отравлении и других повреждениях здоровья.

В случае получения травмы, отравлении или внезапном заболевании прекратить работу, позвать на помощь, воспользоваться аптечкой первой помощи и, при необходимости, вызвать скорую медицинскую помощь по телефонам

«103» или «112», сообщить о случившемся непосредственному руководителю, далее действовать по его указанию.

При несчастном случае с работником необходимо оказать пострадавшему первую помощь, руководствуясь «Инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях», вызвать скорую медицинскую помощь по телефонам «103» или «112», сообщить своему непосредственному руководителю и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для работающих и не приведет к аварии.

5.8. В случае возникновения задымления или возгорания ПК прекратить работу, по возможности обесточить ПК, вывести людей из помещения – опасной зоны, вызвать пожарную охрану по телефону «01» («112»), оповестить голосом о пожаре и вручную задействовать АПС, сообщить руководителю. При условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей принять меры к ликвидации пожара в начальной стадии с помощью первичных средств пожаротушения.

6. Требования охраны труда по окончании работы

6.1. По окончании работы выключить персональный компьютер (ноутбук) и обесточить отключением из электросети. При отключении из электророзетки не дергать за электрический шнур.

6.2. Внимательно осмотреть рабочее место, привести его в порядок. Убрать документацию в места хранения.

6.3. Убрать рабочее место от использованной бумаги. Проконтролировать вынос сгораемого мусора из помещения.

6.4. Удостовериться в противопожарной безопасности помещения, что противопожарные правила в помещении, где установлен ПК, соблюдены, огнетушители находятся в установленных местах. 6.5. Тщательно проветрить помещение.

6.6. Вымыть руки с мылом.

6.7. Об окончании работы и о недостатках, влияющих на безопасность труда при использовании ПК, обнаруженных во время работы, известить непосредственного руководителя.

Время регламентированных перерывов в зависимости от продолжительности рабочей смены, вида и категории трудовой деятельности с персональным компьютером

1. Виды трудовой деятельности разделяются на 3 группы:

группа А – работа по считыванию информации с экрана компьютера с предварительным запросом;

группа Б – работа по вводу информации;

группа В – творческая работа в режиме диалога с компьютером. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к различным видам трудовой деятельности, за основную работу с компьютером следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочей смены или рабочего дня.

2. Для видов трудовой деятельности устанавливается 3 категории тяжести и напряженности работы с компьютером, которые определяются:

для группы А – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену (не более 60000 знаков за смену);

для группы Б – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену (не более 40000 знаков за смену);

для группы В – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену (не более 6 часов за смену).

3. При 8-часовой рабочей смене и работе на компьютере регламентированные перерывы следует устанавливать:

для I категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 2 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый;

для II категории работ через 2 часа от начала рабочей смены и через 1,5 – 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 15 минут каждый или продолжительностью 10 минут через каждый час работы;

для III категории работ – через 1,5 – 2,0 часа от начала рабочей смены и через

1,5 – 2,0 часа после обеденного перерыва продолжительностью 20 минут каждый или продолжительностью 15 минут через каждый час работы.

4. При 12-часовой рабочей смене регламентированные перерывы должны устанавливаться в первые 8 часов работы аналогично перерывам при 8-часовой рабочей смене, а в течение последних 4 часов работы, независимо от категории и вида работ, каждый час продолжительностью 15 минут.

Категория работы	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с компьютером			Суммарное время регламентированных перерывов, мин.	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, час.	при 8- часовой смене	при 12- часовой смене
I	До 20000	До 15000	До 2,0	30	70
II	До 40000	До 30000	До 4,0	50	90
III	До 60000	До 40000	До 6,0	70	120

Инструкцию разработал:

Главный специалист по охране труда

 / В.В. Логачев /