



Министерство образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Каменск-Уральский радиотехнический техникум»  
(ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГАПОУ СО «Каменск-  
Уральский радиотехнический техникум»  
от 29.01.2026 № 47од

## ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ИОТ-018-2026С

по охране труда при работе на компьютере  
для обучающихся

### 1. Перед началом

Перед началом работы следует подготовить свое рабочее место: проветривается комната, регулируется мебель (высота стула, наклон спинки, подставки под ноги), настраивается свет. Важно проверить целостность ПК, чтобы отсутствовали видимые повреждения монитора, системного блока. Нельзя допустить повреждение кабелей. Обязательно протереть пыль с монитора, системного блока, рабочего стола, дополнительных устройств.

Включается компьютер в такой последовательности: стабилизатор напряжения (при наличии), бесперебойник, вспомогательная техника (принтер, сканер и т.д.), сам компьютер (системный блок).

Нельзя работать за компьютером, если:

~ неисправен монитор (мерцания, пятна, дрожания изображения);  
~ повреждены провода, розетки или другие детали ПК.

### 2. В процессе работы за ПК

Провода не следует лишний раз трогать, переключать из розеток.

На рабочем столе не должно быть ничего лишнего, запрещается пить или есть за компьютером.

~ Соблюдаем правильное положение тела за компьютером:

~ расстояние от глаз до монитора – больше 50 сантиметров;

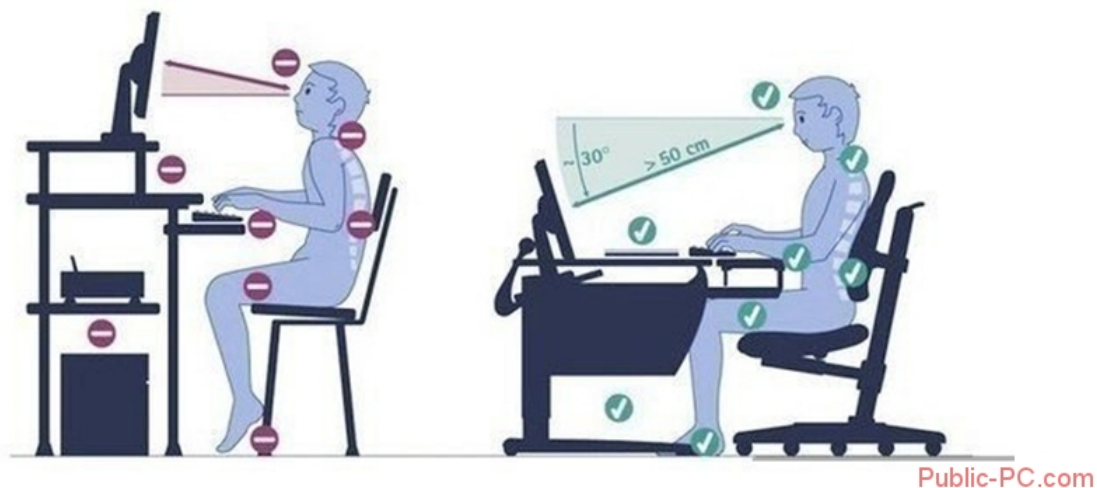
~ оптимальный угол экранного наклона – 30 градусов;

~ колени сгибаются под 90-градусным прямым углом;

~ под столом – ничего лишнего, что бы мешало ногам;

~ позвоночник должен принимать естественное положение.

На изображении видим, как правильно и как неправильно сидеть за компьютером.



Перерывы 10-15 минут через каждые 1-2 часа, в зависимости от специфики работы (операторы набора, программисты и т.д.).

### 3. Действия в аварийных ситуациях

Если пользователь заметил повреждение кабеля, появление запаха гари, непривычного шума, любых других сбоев в работе ПК, нужно сразу же отключить питание компьютера и сообщить о случившемся ответственному сотруднику.

Возгорание локализуется первичными средствами пожаротушения – огнетушителями. Обязательно перед этим отключить проводку. Если это не удастся сделать, тушить технику под напряжением можно только углекислотным составом (вода и пена исключены). В более масштабных пожарных ситуациях – незамедлительно вызвать пожарную службу.

При ухудшении самочувствия сотрудника или травме – срочный вызов скорой помощи.

### 4. Техника безопасности по окончании работы за компьютером

Завершаем работу на ПК:

- ~ закрыть все активные программы и задачи;
- ~ извлечь все накопители (диски, флешки);
- ~ отключить компьютер, а затем питание системника;
- ~ выключить вспомогательную технику, бесперебойник, стабилизатор;
- ~ вынуть все кабели из розетки (обесточить технику).

Важно оставить рабочее место чистым, без мусора и посторонних предметов.

Разработал  
Специалист по охране труда

Т.А. Маркова

СОГЛАСОВАНО  
Общим собранием работников и  
представителей обучающихся  
ГАПОУ СО «Каменск-Уральский  
радиотехнический техникум»  
(Протокол от 29.01.2026 № 1)