**Требования безопасности при работе на персональном компьютере**

Гигиенические требования к электронно-вычислительным машинам, а также работе с ними устанавливает СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 от 30.05.2003.

**Основы безопасной работы на компьютере:**

В первую очередь, стоит помнить, что компьютер - электроприбор. Значит, и меры безопасного обращения с ним такие же, как и для любого другого электрооборудования. Но кроме этого, работа с ЭВМ сопряжена с длительным напряжением зрения и опорно-двигательного аппарата, что может привести к профессиональному заболеванию. Неконтролируемое обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения, нарушению кровообращения, проблемам с позвоночником, суставами, а также защемлению нервных окончаний. Именно поэтому так важно делать перерывы в труде.

В зависимости от того, чем занимается сотрудник, для него предусмотрена различная длительность перерывов.

Вот эти группы:

А - чтение информации с монитора

Б - набор текста

В - творческий труд в режиме диалога с ЭВМ.

В случаях, когда характер работы требует постоянного взаимодействия с ЭВМ (набор текстов или ввод данных и т.п.) с напряжением внимания и сосредоточенности, при исключении возможности периодического переключения на другие виды трудовой деятельности, не связанные с ПЭВМ, рекомендуется организация перерывов на 10 - 15 мин. через каждые 45 - 60 мин. работы. Продолжительность непрерывной работы с ЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 ч.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития физического утомления целесообразно выполнять комплексы упражнений (СанПин2.2.2/2.4.1340-03 - приложения 9 - 11).

Требования к помещениям для работы с ПЭВМ:

помещения должны отвечать следующим требованиям: хорошо освещены; хорошо вентилироваться; на каждого сотрудника должно приходиться 4,5 м²; оборудовано заземлением и т. д.

Исправные ЭВМ не должны выделять в воздух вредные вещества, быть шумными, создавать сильное электромагнитное поле и т. д. Для снижения воздействия излучений оптического диапазона и электромагнитных полей от ПЭВМ можно применять приэкранные защитные фильтры для видеомониторов,

нейтрализаторы электрических полей промышленной частоты. Очки защитные со спектральными фильтрами.

Сотрудники, работающие за компьютером более 50 % рабочего времени, должны проходить обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры. Порядок их проведения и организации предусмотрен Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н.

Что касается беременных сотрудниц, то их необходимо перевести на виды труда, не связанные с ЭВМ вовсе или сократить контакт с ним до трех часов в день.

**Отдел охраны труда Свердловской областной организации Профсоюза**