**Охрана труда при работе за компьютером**

В настоящее время компьютер стал частью нашей жизни: без него не обойтись ни дома, ни на работе. Конечно, у всех разные условия труда: кто-то работает за компьютером всего пару часов в день, а кто-то всю смену из-за него не выходит. Несмотря на то, что современные технологии постоянно совершенствуются, «нажить» проблемы со здоровьем работники могут, работая за компьютером даже незначительное количество рабочего времени. Давайте подробнее разберем какие требования предъявляются к организации рабочего места с компьютером, каким должен быть режим труда и отдыха у сотрудников, работающих за компьютером.

**Какие вредные факторы воздействуют на работника?**

Cогласно **Типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОИ Р-45-084-01** при эксплуатации компьютера на работника могут оказывать влияние следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;

- повышенный уровень статического электричества;

- пониженная ионизация воздуха;

- статические физические перегрузки;

- перенапряжение зрительных анализаторов.

Кроме того, если работник длительное время работает за компьютером, у него могут возникать боли в позвоночнике и венозная недостаточность, потеря (или ухудшение) зрения из-за перенапряжения глаз, хронический стресс из-за необходимости постоянного принятия решений, от которых зависит эффективность работы.

Однако если правильно организовать рабочие места (помещение, освещенность, микроклимат), то можно существенно сократить воздействие на здоровье работников вредных факторов и снизить вероятность развития осложнений.

**Организация рабочего места**

В современных фирмах большинство сотрудников проводят свой рабочий день за компьютером. Зачастую в помещении площадью 10 кв. м трудятся пять, а то и шесть человек. Между тем требования к организации рабочего места при работе за компьютером установлены **СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»**. Так, площадь на одно рабочее место сотрудника, проводящего за компьютером более четырех часов в день, зависит от типа монитора:

если компьютер снабжен монитором на базе электронно-лучевой трубки, площадь должна быть не менее 6 кв. м;

если компьютер снабжен жидкокристаллическим или плазменным монитором, площадь может составлять 4,5 кв. м.

При этом в помещении, где эксплуатируются компьютеры, окна рекомендуют ориентировать на север и северо-восток. Ну а если компьютеры эксплуатируются в помещениях без естественного освещения (например, склад или офис на цокольном этаже), то работодатель должен организовать искусственное освещение в соответствии с требованиями нормативной документации, а для этого необходимы расчеты, обосновывающие соответствие нормам естественного освещения и безопасность для здоровья сотрудников.

Отметим, что освещенности как помещений, так и рабочих мест уделяется особое внимание, поскольку уровень освещенности напрямую влияет на интенсивность зрительного утомления. Общее освещение при использовании люминесцентных светильников следует выполнять в виде сплошных или прерывистых линий светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии зрения пользователя при рядном расположении мониторов. Если компьютеры расположены по периметру комнаты, линии светильников должны располагаться локализованно над рабочим столом, ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.

Особое внимание в **СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03** уделяется осве­щенности на поверхности стола: она должна быть в пределах от 300 до 500 лк. Светильники местного освещения не должны быть слишком яркими и не должны создавать бликов на поверхности экрана, так как ее освещенность не должна превышать 300 лк. Для обеспечения нормируемых значений освещенности в кабинетах следует проводить чистку окон и светильников не реже двух раз в год и свое­временную замену перегоревших ламп.

Вообще **СанПиН2.2.2/2.4.1340-03**достаточно подробно регламентирована организация рабочего места. Так, при размещении рабочих мест с компьютерами расстояние между рабочими столами должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов – не менее 1,2 м.

**Обратите внимание**

Рабочие места с ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рекомендуется изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5 – 2 м (**п. 9.3СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**).

Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемой работы. Оптимальными размерами поверхности рабочего стола для компьютеров следует считать: ширину – от 800 до 1 400 мм, глубину – 800 и 1 000 мм при нерегулируемой его высоте, равной 725 мм.

Монитор на столе нужно располагать на расстоянии 60 – 70 см от глаз пользователя, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100 – 300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

Стул должен обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы, позволять изменять ее с целью снижения напряжения мышц спины и шейно-плечевой области. Лучше всего, если рабочее кресло будет подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона спинки, причем регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществимой и иметь надежную фиксацию.

Рабочее место пользователя компьютера следует оборудовать подставкой для ног (**п. 9.3** и**10.5 СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**). Подставка должна иметь ширину не менее 0,3 м, глубину не менее 0,4 м, регулировки по высоте в пределах до 0,15 м и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.

Кроме того, **СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**установлены требования по уровням электромагнитных полей, шума, вибрации, микроклимату.

В помещениях, оборудованных ПЭВМ, должна проводиться ежедневная влажная уборка, а также систематическое проветривание после каждого часа работы (**п. 4.4 СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**). Кроме того, помещение нужно оборудовать системами отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха.

Оптимальными параметрами микроклимата в помещении с компьютерами считаются:

температура воздуха – от 19 до 21°;

относительная влажность – от 62 до 55%;

скорость движения воздуха – не более 0,1 м/с.

**Перерывы в работе**

Для предупреждения преждевременной утомляемости пользователей компьютеров рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работы с использованием компьютера и без него (п. 1.3 приложения 7 к**СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**). Если же работа требует постоянного взаимодействия с монитором (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 организовывать перерывы на 10 – 15 минут через каждые 45 – 60 минут работы.

Такие перерывы:

- включаются в рабочее время в силу **ч. 1 ст. 109 ТК РФ**;

- увеличиваются на 30% при работе в ночное время (п. 1.6 приложения 7 к**СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**).

Отметим, что в зависимости от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе за компьютером продолжительность перерывов может варьироваться от 50 до 90 минут (при 8-часовой смене) и от 80 до 140 минут (при 12-часовой смене). Продолжительность и начало каждого перерыва устанавливаются работодателем в правилах внутреннего трудового распорядка (**ст. 109 ТК РФ**).

Для снижения нервно-эмоционального напряжения, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии целесообразно устраивать физкультурные минутки. Они различны по содержанию и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц (например, для общего воздействия, улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук и др.).

**Специальная оценка условий труда**

Прежде всего отметим, что в связи с принятием **Федерального закона от 28.12.2013 №426-ФЗ «О специальной оценке условий труда»** (далее – **Закон №426-ФЗ**) работодатель должен выявлять вредные и опасные производственные факторы и оценивать их влияние на здоровье работников с помощью процедуры специальной оценки условий труда, которая заменила аттестацию рабочих мест по условиям труда.

Введение специальной оценки внесло некоторые корректировки и в отношении рабочих мест с компьютерами. Так, в соответствии с ранее действовавшим порядком проведения аттестации рабочих мест, который утвержден **Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.04.2011 №342н**, рабочие места, на которых работники были исключительно заняты на персональных электронно-вычислительных машинах (персональных компьютерах) и (или) эксплуатировали аппараты копировально-множительной техники настольного типа, единичные стационарные копировально-множительные аппараты, используемые периодически, для нужд самой организации, иную офисную организационную технику, а также бытовую технику, не используемую в технологическом процессе производства, не подлежали оценке на наличие вредных и опасных производственных факторов.

**Законом №426-ФЗ** установлено, что условия труда по степени вредности и (или) опасности подразделяются на четыре класса:

оптимальные (1-й класс), допустимые (2-й класс), вредные (3-й класс) и опасные (4-й класс). В свою очередь, вредные условия труда делятся на подклассы (3.1 – 3.4). Так вот, если по результатам специальной оценки условий труда рабочие места с компьютерами будут отнесены к вредным условиям труда 3-й или 4-й степени или опасным условиям труда, работодателю придется предоставлять работникам, трудящимся на таких рабочих местах, определенные гарантии и компенсации.

В частности, в силу **ст. 92 ТК РФ** им нужно установить сокращенную продолжительность рабочей недели – не более 36 часов.

Также работникам, условия труда на рабочих местах которых по результатам специальной оценки отнесены к вредным условиям труда 2-й, 3-й или 4-й степени либо опасным условиям труда, полагается ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск (**ст. 117 ТК РФ**). Напомним, что минимальная продолжительность такого отпуска составляет семь дней.

Эти работники вправе рассчитывать и на повышенную оплату труда. Напомним, что согласно **ст. 147 ТК РФ**минимальный размер повышения оплаты труда работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, составляет 4% тарифной ставки (оклада), установленной для различных видов работ с нормальными условиями труда. Конкретные размеры повышения оплаты труда устанавливаются работодателем локальным нормативным актом либо коллективным или трудовым договором.

**Инструкция по охране труда**

**Статьей 212 ТК РФ** для обеспечения безопасных условий труда на работодателя возложены определенные обязанности. Одна из них – разработка и утверждение правил и инструкций по охране труда с учетом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации или иного уполномоченного работниками органа.

Поскольку технологический процесс не стоит на месте, а постоянно совершенствуется и развивается, необходимо пересматривать инструкции не реже одного раза в пять лет. Однако инструкции по охране труда могут быть досрочно пересмотрены:

1. при изменении межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
2. при изменении условий труда работников;
3. при внедрении новой техники и технологии;
4. по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

Для разработки инструкций следует использовать **Методические рекомендации**, по которым инструкция для работника разрабатывается исходя из его должности, профессии или вида выполняемой им работы, на основе межотраслевой или отраслевой типовой инструкции по охране труда (а при ее отсутствии – межотраслевых или отраслевых правил по охране труда), требований безопасности, изложенных в эксплуатационной и ремонтной документации организаций – изготовителей оборудования, а также в технологической документации организации с учетом конкретных условий производства.

Напомним, что с такой инструкцией работник должен быть озна­комлен до подписания трудового договора на основании **ст. 68 ТК РФ**.

**Электробезопасность**

Офисное оборудование, включая компьютеры, относится к электрическим приборам, поэтому работодатель должен обеспечить электробезопасность работников. Чтобы избежать короткого замыкания, а значит, возникновения пожара и получения электротравмы, помещения, где размещаются рабочие места с компьютерами, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации (**п. 3.7 СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03**).

Кроме того, в силу **Межотраслевых правил по охране труда (Правил безопасности) при эксплуатации электроустановок (ПОТ Р М-016-2001. РД 153-34.0-03.150-00)**, утвержденных **Постановлением Минтруда РФ от 05.01.2001 №3**, **Приказом Мин­энерго РФ от 27.12.2000 №163** (далее – **ПОТ Р М-016-2001. РД 153-34.0-03.150-00**), всему персоналу, работающему с приборами, через которые проходит ток (в частности, с компьютерами), должна присваиваться I группа по электробезопасности. Присвоение такой группы производится путем проведения инструктажа, который, как правило, должен завершаться проверкой знаний в форме устного опроса и (при необходимости) проверкой приобретенных навыков безопасных способов работы или оказания первой помощи при поражении электрическим током с фиксацией в журнале установленной формы (приложение 6 к**ПОТ Р М-016-2001. РД 153-34.0-03.150-00**).

**Ответственность работодателя**

Действующим законодательством предусмотрена ответственность за нарушение трудового законодательства, в том числе правил охраны труда. Ведь каждый работник имеет право на условия труда, отвечающие требованиям безопасности и гигиены.

Так, государственная инспекция труда при проведении контрольных мероприятий может проверить:

наличие инструкций по охране труда (по профессиям и видам работ);

соблюдение требований законодательства о специальной оценке условий труда;

наличие в локальных нормативных актах закрепленных положений о регламентированных перерывах при работе за компьютером;

фактическое соблюдение норм охраны труда (как расположены рабочие места с компьютерами, проводится ли инструктаж с работниками и пр.).

Соблюдение СанПиН проверяет Роспотребнадзор, причем он активно штрафует работодателей:

за нарушение норм освещенности на рабочем столе (**Постановление ФАС ВСО от 22.11.2012 по делу №А19-5282/2012**);

за отсутствие подставок для ног на рабочих местах пользователей персональных электронно-вычислительных машин (**Постановление ФАС ВСО от 29.12.2010 по делу №А33-8142/2010**);

за несоответствие рабочих стульев пользователей компьютеров требованиям СанПиН (**Постановление ФАС ВСО от 16.09.2013 по делу №А58-6877/2012**).

Как мы выяснили, работа за компьютером не так уж безобидна, и наличие работников, проводящих более 50% рабочего времени за экраном монитора, накладывает на работодателя определенные обязанности – проведение медицинских осмотров, специальной оценки условий труда, а возможно, и обеспечение повышенной оплаты труда, предоставление дополнительного оплачиваемого отпуска.

С точки зрения санитарных норм работу за компьютером можно сделать безопасной. Для этого нужно обеспечить работников правильными стульями и столами, расставить мониторы и столы по правилам СанПиН, а также предоставлять работникам перерывы в работе. Тогда ни инспекторы ГИТ, ни проверяющие Роспотребнадзора не смогут оштрафовать работодателей, да и работники будут выполнять свои функции гораздо эффективнее.

**Источник: Журнал**["Оплата труда: бухгалтерский учет и налогообложение"](http://www.audar-press.ru/magazine/4)