Изучив несколько сайтов, где есть инструкция по охране труда программиста, на мой взгляд, приведенный ниже сайт, является наиболее информативным, нежели другие источники. В данной статье можно более подробно рассмотреть инструкцию по охране труда, в каждом пункте подробно описаны требования, необходимые при выполнении трудовых обязанностей перед началом работы, непосредственно во время работы, в случае аварийных ситуаций и по окончанию рабочего времени.

<http://prom-nadzor.ru/content/instrukciya-po-ohrane-truda-dlya-programmista-pevm>