

Директор школи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Р.П.Заброцький

наказ від 25.10.2024 № 762

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці №89

при роботі на персональному комп'ютері

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Користувачу персонального комп'ютеру (далі – ПЕОМ) під час його експлуатації необхідно дотримуватися вимог інструкції з охорони праці.

1.2 До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які пройшли обов'язковий медичний огляд (попередній – під час оформлення на роботу та періодичний – на протязі трудової діяльності) та не мають медичних протипоказань по експлуатації ПЕОМ; мають навички роботи на ПЕОМ; пройшли інструктаж з питань охорони праці (вступний, первинний, періодичний один раз на півріччя).

1.3 Під час експлуатації ПЕОМ (до складу якого входить монітор, системний блок, пристрій для друку, сканер, модем та інші спеціальні периферійні пристрої) на користувача можуть діяти такі небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

- наявність шуму та вібрації;
- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може статися через тіло людини;
- підвищений рівень статичної електрики;
- м'яке рентгенівське випромінювання;
- електромагнітне випромінювання;
- ультрафіолетове і інфрачервоне випромінювання;
- електростатичне поле між екраном і оператором;
- пряма та відбита від екранів відблиск; несприятливий розподіл яскравості в полі зору;

1.4 Основним обладнанням робочого місця користувача комп'ютера є монітор, клавіатура, робочий стіл, стілець (крісло). Відносно вікон, робоче місце доцільно розташовувати таким чином, щоб природне світло падало на нього збоку, переважно зліва.

1.5 Робочі місця, обладнані моніторами, слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Джерела освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрана паралельно напрямку погляду. Для уникнення світлових відблисків з екрана, в напрямку очей користувача від світильників загального освітлення або сонячних променів необхідно використовувати захисні козирки, на вікнах - жалюзі.

1.6 При роботі з текстовою інформацією (у режимі введення даних, редагування тексту та читання з екрана монітора) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.7 Розташовувати монітори на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана монітора знаходилася в центрі поля зору і відстань до ока працівника повинна складати:

при розмірі екрану по діагоналі

- 35/38 см - 600 - 700 мм;
- 43 см - 700 - 800 мм;
- 48 см - 800 - 900 мм.

1.8 Приміщення з ПЕОМ повинні мати природне і штучне освітлення. Вікна приміщень повинні мати регульовальні пристрої для відкривання, а також жалюзі,

штори, зовнішні козирки тощо.

1.9 Зручна робоча поза при роботі на комп'ютері забезпечується регулюванням висоти робочого сидіння (стілець, крісло). Висота робочої поверхні столу для ВДТ має бути в межах 680 – 800 мм.

1.10 Для підтримки допустимих значень мікроклімату та концентрації позитивних та негативних іонів необхідно в приміщенні збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів.

1.11. Заземлені конструкції, що знаходяться в приміщенні (батареї опалення, водопровідні труби тощо), мають бути надійно захищені діелектричними щитками або сітками від випадкового дотику.

1.12. У приміщенні з ПЕОМ слід щоденно проводити вологе прибирання.

1.13. Приміщення з ПЕОМ повинно бути оснащено переносним вуглекислотним вогнегасником.

1.14. Рівень освітлення на робочому столі в зоні розташування документів має бути в межах 300 – 500 лк.

1.15. ПЕОМ повинно підключатися до електромережі тільки з допомогою справних штепсельних з'єднань і електричних розеток заводського виготовлення.

1.16. Є неприпустимим:

- експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; залишення під напругою кабелів та проводів з неізольованими провідниками;
- застосування саморобних подовжувачів;
- застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання;
- користування пошкодженими розетками, вимикачами та іншими електровиробами;

1.17. Відстань між бічними поверхнями моніторів ПЕОМ має бути не меншою за 1,2 м. Відстань між тильною поверхнею одного монітора та екраном іншого не повинна бути меншою 2,5 м.

1.18. Конструкція робочого місця користувача ПЕОМ (при роботі сидячи) має забезпечувати підтримання оптимальної робочої пози з такими ергономічними характеристиками: ступні ніг – на підлозі або на підставці для ніг; стегна – в горизонтальній площині; передпліччя – вертикально; лікті – під кутом 70-90° до вертикальної площини; зап'ястя зігнуті під кутом не більше 20° відносно горизонтальної площини, нахил голови 15-20° відносно вертикальної площини.

1.19. Порухення працівниками вимог цієї інструкції розглядається як порушення трудової дисципліни, за яке до нього може бути застосоване стягнення згідно з чинним законодавством.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Перед початком роботи користувач ПЕОМ зобов'язаний:

- перевірити загальний стан апаратури;
- перевірити справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розетки, заземлення;
- перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі;
- відрегулювати освітленість робочого місця;
- провести очищення екрану монітора ПЕОМ від пилу та інших

забруднень спеціальною салфеткою;

- перевірити правильність встановлення столу, сидіння, положення обладнання.

2.2. При включенні ПЕОМ користувач зобов'язаний додержуватися послідовності включення обладнання: блок живлення, монітор, принтер, сканер та інше, системний блок (процесор).

2.3. Прибрати сторонні предмети з робочого місця та обладнання.

2.4. Відрегулювати освітленість робочого місця та усунути відблиски на екрані монітору.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, зручний для користувача нахил його спинки.

2.6. Відрегулювати яскравість свічення екрану монітора ПЕОМ, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

2.7. При виявленні будь яких несправностей, роботу не розпочинати, повідомити про це безпосереднього керівника робіт.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ

3.1. Необхідно стійко розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Разом з тим має бути передбачена можливість її поворотів та переміщень. Положення клавіатури та кут її нахилу мають відповідати побажанням користувача.

Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

3.2. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу "миша" (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення "миші" і зручного упору ліктьового суглоба.

3.3. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

3.4. У разі виникнення аварійної ситуації необхідно негайно відключити ПЕОМ від електричної мережі.

3.4. Під час виконання робіт на ПЕОМ необхідно дотримуватись режимів праці та відпочинку згідно з вимогами п. 3.8. цієї інструкції.

3.5. Забороняється:

- самостійно ремонтувати апаратуру, скривати захисні кришки апаратури. Ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів;

- класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера;

- закривати будь-чим вентиляційні отвори апаратури; розміщувати системний блок (процесор) в місцях столу або шафи, де відсутній свободний доступ повітря (закритих просторах), що може призвести до її перегрівання і виходу з ладу;

- протирати апаратуру ПЕОМ, коли вона підключена до електричної мережі;

- знаходження будь-яких посудин з рідиною поряд з апаратурою;

- залишати включений ПЕОМ без нагляду;

- доторкатися до проводів живлення, з'єднання елементів апаратури та задній панелі системного блоку під час її підключенні до електричної мережі;

- доторкатися одночасно до монітора і клавіатури або системного блоку під час її підключенні до електричної мережі;

- допускати попадання вологи на поверхні апаратури ПЕОМ;

- відключати живлення ПЕОМ під час виконання активної задачі (програми);
- захищати робоче місце паперами, щоб не допускати накопичування органічного пилу.

3.6. Для підвищення вологості повітря в приміщенні з ПЕОМ необхідно зволожувати повітря за допомогою кімнатних зволожувачів.

3.7. Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності. З метою зменшення негативного впливу монотонної роботи, доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту та числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпу роботи) і т. і.

Тривалість спостереження користувача за екраном монітору ПЕОМ рекомендовано не перевищувати 4 години.

3.8. Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів, пов'язаних з роботою на комп'ютерах, необхідно раціонально організувати режим праці і регламентовані перерви для відпочинку.

У всіх випадках, коли виробничі обставини не дозволяють застосувати регламентовані перерви, тривалість безперервної роботи з монітором не повинна перевищувати 4 години.

3.9. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики (додатки 1 та 2).

3.10. Забороняється вчиняти:

- **самостійно виконувати обслуговування, ремонт та налагоджування ПЕОМ безпосередньо на робочому місці користувача ПЕОМ;**
- **зберігати біля ПЕОМ паперу, дискет, інших носіїв інформації, запасних блоків, деталей тощо, якщо вони не використовуються для поточної роботи;**
- **робота з ПЕОМ, в яких під час роботи з'являються нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані тощо;**
- **робота на матричному принтері, сканері зі знятою (трохи піднятою) верхньою кришкою.**

3.11. Розташовувати принтер необхідно поруч з системним блоком таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на системний блок.

3.12. Перед тим, як програмувати роботу принтера, переконайтеся, що він знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером.

3.13. Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільною здатністю зображень, і щоб не зіпсувати принтер, має використовуватися папір, вказаний в інструкції до апарату.

Зрізи паперу мають бути зроблені гострим лезом без задирок - це зменшить імовірність зминання паперу.

3.14. Забороняється використовувати папір:

- вага якого виходить за межі рекомендованої;
- занадто гладкий і блискучий, а також високо текстурований; ламінований;
- надрукований з однієї сторони;

- рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркопробивача чи стиплера;
- фірмові бланки, заголовок яких надрукований не термостійкими фарбами.

3.15. Використовувати прозорі плівки. Для друкування на прозорих матеріалах, а також конвертах мають бути застосовані відповідні лотки.

3.16. Забороняється:

- зберігати картридж без упаковки;
- ставити картридж на торці, тобто вертикально;
- перевертати картридж етикеткою донизу;
- відкривати кришку валика і доторкатися до нього;
- самому заповнювати використаний картридж.

3.17. При виконанні робіт по скануванню документів за допомогою комп'ютера, кришка сканера повинна бути закритою, щоб унеможливити травмування очей яскравим світлом.

3.18. У випадку відключення електроживлення припиніть роботу і повідомте керівнику робіт. Не намагайтесь самостійно виявити та усунути причину. Пам'ятайте, що напруга може також несподівано з'явитись.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. По закінченню роботи користувач ПЕОМ зобов'язаний провести закриття всіх активних задач (програм). Впевнитись, що в дисководах відсутні дискета та компакт диск.

4.2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути монітор і системний блок. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

4.3. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

4.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5. Вимкнути освітлення і загальне електроживлення.

4.6. Про всі недоліки роботи ПЕОМ доповісти безпосередньому керівнику робіт або відповідальному за справний стан апаратури.

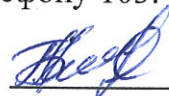
5 ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При раптовому припиненні подачі електроенергії вимкнути комп'ютер в такій послідовності: периферійні пристрої, монітор, системний блок, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

5.2. **При виникненні небезпечної ситуації** (ознаки горіння, дим, запах гару, дія електричного струму, тощо) **негайно відключіть ПЕОМ від електромережі**, повідомте самі чи через працівника про це особу, відповідальну за справний стан апарату, та не залишайте ПЕОМ без постійного нагляду.

5.3. У разі виникнення пожежі негайно приступіть до гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння (порошковим вогнегасником ВП-2), при необхідності повідомте пожежну частину за номером телефону **101**; При ураженні електричним струмом надати потерпілому від нещасного випадку першу медичну допомогу, викликати медичну швидку допомогу за номером телефону **103**.

Інструкцію розробив інженер з охорони праці
БІЛИЙ



Андрій