

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ІНСТРУКЦІЯ
з охорони праці № 23 / І
під час роботи на персональному
комп'ютері**

Охтирка, 2024

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом директора
ВСП «Охтирський фаховий
коледж Сумського НАУ»
Ставицьким А.А.

«12» 04 2024 р. № 39-02

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці № 23 / І

при роботі на персональному комп'ютері

1. Загальні положення

1.1. До самостійної роботи на персональному комп'ютері допускаються особи, які пройшли:

- попередній медичний огляд. До безпосередньої роботи на персональному комп'ютері допускаються особи, які не мають медичних протипоказань. Жінки з часом встановленої вагітності та в період годівлі дитини молоком до виконання всіх видів робіт, пов'язаних використанням персонального комп'ютера не допускаються;
- первинний інструктаж на робочому місці та мають I кваліфікаційну групу по електробезпеці.

1.2. небезпечними та шкідливими виробничими факторами при виконанні робіт на персональному комп'ютері являються:

а) фізичні:

- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- підвищений рівень рентгенівського випромінювання;
- підвищений рівень ультрафіолетового випромінювання;
- підвищений рівень інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень запиленості повітря робочої зони;
- підвищений рівень вмісту позитивних аероіонів у повітрі робочої зони;
- пониження вмісту негативних аероіонів у повітрі робочої зони;
- пониження та підвищення вологості повітря робочої зони;
- пониження та підвищення рухомості повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму;
- підвищений чи понижений рівень освітлення;
- підвищений рівень прямого блиску;
- підвищений рівень відбитого блиску;
- підвищений рівень засліпленості;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищення яскравості світлового зображення;
- підвищення рівня пульсації світлового потоку;
- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замкнення якого може пройти через тіло людини;

б) хімічні:

- підвищений вміст в повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду і полівінілхлоридних біфенілів;

в) психофізіологічні:

- напруження зору;
- напруження уваги;
- інтелектуальне навантаження;
- емоційне навантаження;
- продовжені статичні навантаження;
- монотонність праці;
- великий об'єм інформації, оброблюваної в одиницю часу;
- нераціональність організації робочого місця;

г) біологічні:

- підвищений вміст в повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.3. Площа на одне робоче місце з персональним комп'ютером для дорослих користувачів повинна складати не менше 6 м², а об'ємом – не менше 20 м³.

1.4. Для підвищення вологості повітря в приміщеннях з персональним комп'ютером слід застосовувати зволожувачі повітря, які заправляються щоденно дистильованою чи кип'яченою питною водою.

1.5. Забороняється проводити ремонт персональних комп'ютерів безпосередньо в робочих, навчальних і дошкільних приміщеннях.

1.6. Стосовно світлових потоків робочі місця з персональним комп'ютером повинні розташовуватися так, щоб природне світло падало збоку, переважно зліва.

1.7. Схема розміщення місць з персональним комп'ютером повинна враховувати відстані між робочими столами з відеомоніторами, які повинні бути не менше 2 м, а відстань між боковими поверхнями відеомоніторів – не менше 1,2 м.

1.8. Робочий стілець (крісло) повинен бути підйомно-поворотним і регульованим по висоті та кутам нахилу сидіння і спинки, а також по відстані спинки від переднього краю сидіння, при цьому регулювання кожного параметру повинне бути незалежним, легко здійснюватися та мати надійну фіксацію.

1.9. Екран відеомонітора повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 60-70 см, але не ближче 50 см з урахуванням розмірів алфавітно-числових знаків та символів.

1.10. В приміщеннях з персональним комп'ютером щоденно повинно проводитися вологе прибирання.

1.11. Приміщення з персональним комп'ютером повинно бути забезпечено аптечкою першої допомоги та вуглекислотним вогнегасником.

1.12. Висота робочої поверхні стола для дорослих користувачів повинна регулюватися в межах 60-80 см; при відсутності такої можливості висота робочої поверхні стола повинна складати 72,5 см.

1.13. Робочий стіл повинен мати простір для ніг висотою не менше 60 см, шириною не менше 50 см, глибиною на рівні колін не менше 45 см та на рівні витягнутих ніг не менше 65 см.

1.14. Робоче місце повинно бути обладнане підставкою для ніг, яка має ширину не менше 30 см, глибину не менше 40 см, регулювання на висоті в межах 15 см та по куту нахилу опорної поверхні підставки до 20°. Поверхня підставки повинна мати рифлену форму, по передньому краю бортик висотою 1 см.

1.15. Робоче місце з персональним комп'ютером повинно бути оснащено легкорухомим пюпітром для документів.

1.16. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столі на відстані 10-30 см від краю, звернутого до користувача чи на спеціальній регульованій на висоті робочої поверхні столу.

1.17. Тривалість безперервної роботи на персональному комп'ютері без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 год.

1.18. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного навантаження, стомленості зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії та гіпокінезії, попередження розвитку стомленості доцільно виконувати комплекси спеціальних фізичних вправ.

1.19. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій змістовного вводу тексту та цифрових даних, зміна редагованих текстів та вводу даних.

1.20. У випадку виникнення у працюючих з персональним комп'ютером зорового дискомфорту та інших негативних відчуттів, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог, режимів праці та відпочинку слід застосовувати індивідуальний підхід в обмеженні часу робіт з персональним комп'ютером, корекцію довжини перерв для відпочинку чи проводити заміну діяльності на іншу, не пов'язану з персональним комп'ютером.

1.21. Працюючим за персональним комп'ютером з високим рівнем напруги під час регламентованих перерв та в кінці робочого дня показана психологічне розвантаження в спеціально обладнаних приміщеннях (кімната психологічного розвантаження).

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи оператор зобов'язаний:

- вимити обличчя та руки з милом та вдягти білий бавовняний халат;
- оглянути та привести в порядок робоче місце;
- відрегулювавши освітлення на робочому місці, впевнитися в достатньому освітленні, відсутності відображень на екрані, відсутності зустрічного світлового потоку;
- перевірити правильність підключення обладнання до мережі;
- впевнитися в наявності захисного заземлення і підключення екранного провідника до корпусу процесора;
- протерти спеціальною серветкою поверхню екрану та захисного фільтра;
- впевнитися у відсутності дискет в дисководах персонального комп'ютера;
- перевірити правильність установки столу, стільця, підставки для ніг, пюпітра, положення обладнання, кута нахилу екрана, положення клавіатури і при необхідності виконати регулювання робочого столу та крісла, а також розміщення елементів комп'ютера з метою виключення незручних поз, довгострокових напружень і у відповідності з вимогами ергономіки.

2.2. При ввімкненні комп'ютера оператор зобов'язаний дотримуватися наступної послідовності вмикання обладнання:

- блок живлення;
- периферійне обладнання (принтер, монітор, сканер та ін);
- системний блок.

2.3. Оператору забороняється приступати до роботи при:

- відсутності ВДТ гігієнічного сертифіката, який включає оцінку візуальних параметрів;
- відсутність інформації про результати атестації умов праці на даному робочому місці чи при наявності інформації про невідповідність параметрів даного обладнання вимогам санітарних норм;
- відсутність захисного екранного фільтру класу "повний захист";
- вимкненому заземлювальному провіднику захисного фільтру;
- виявленні несправного обладнання;
- відсутності захисного заземлення улаштувань ПЕВМ та ВДТ;

- відсутності вуглекислого чи порошкового вогнегасника та аптечки першої допомоги;
 - порушення гігієнічних норм розташування ВДТ (при однорядному розташуванні менш 1 м від стін, при розміщенні робочих місць в колону на відстані менш 1,5 м, при розташуванні на площадці менше 6 м² на одне робоче місце, при рядному розташуванні дисплеїв екранами один перед одним).
- 2.4. Для зменшення дії шкідливих факторів рекомендується:
- підготувати робоче місце так, щоб виключити незручні пози та довгострокові напруження;
 - виключити блиски на екрані;
 - не користуватися люмінесцентними лампами, якщо ви бачите їх мерехтіння;
 - забезпечити освітлення стіни чи іншої поверхні позаду дисплея так, як і екрана;
 - краще використовувати рідкокристалічний дисплей;
 - встановити фільтр на екран та заземлити його;
 - забезпечити відстань від розташованих поряд терміналів не менше 1,2 м;
 - встановити центр зображення на дисплеї на висоті 0,7-1,2 м від рівня підлоги.
- 2.5. Рекомендується улаштувати робоче місце пюпітром для розміщення документів та підставкою для відпочинку рук.
- 2.6. Оглянути робоче місце та прибрати сторонні документи.

3. Вимоги безпеки під час виконання робіт

3.1. Оператор під час роботи зобов'язаний:

- виконувати тільки ту роботу, яка йому доручена та по якій він проінформований;
- тримати в чистоті та порядку робоче місце;
- тримати відкритими всі вентиляційні отвори улаштування;
- зовнішній пристрій "миша" застосовувати тільки при наявності спеціального килимка;
- при необхідності перерви в роботі на короткий час коректно закрити всі активні задачі;
- вимикати живлення тільки в тому випадку, коли під час перерви в роботі на комп'ютері повинен знаходитися безпосередньо поблизу біля відео-терміналу, в інших випадках живлення дозволяється не вимикати;
- виконувати санітарні норми і дотримувати режиму роботи та відпочинку;
- дотримуватися правил експлуатації обчислювальної техніки відповідно інструкціям з експлуатації;
- при роботі з текстовою інформацією вибрати більш фізіологічний режим відображення чорних символів на білому фоні;
- дотримуватися встановлених режимом робочого часу регламентованих перерв в роботі і виконувати в фізкультпаузах і в фізкультхвилинках рекомендовані вправи для очей, шиї, рук, тулуба, ніг;
- дотримуватися відстані від екрану до очей в межах 60-80 см.

3.2. Оператору під час роботи забороняється:

- торкатися одночасно до екрану монітора та клавіатури;
- торкатися до задньої панелі системного блоку при ввімкненому живленні;
- перемикаючи роз'єми інтерфейсних кабелів периферійних пристроїв при ввімкненому живленні;

- захищати верхні панелі пристроїв папером та сторонніми предметами;
- захищати робоче місце папером, щоб не допускати накопичення органічного пилу;
- вимикати живлення під час виконання активної задачі;
- виконувати часті перемикання живлення;
- допускати потрапляння вологи на поверхню системного блоку, монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів та інших пристроїв;
- вмикати сильне охолодження обладнання;
- виконувати самостійне відкриття та ремонт обладнання.

3.3. Один з багаточисельних режимів роботи являється 40-45 хв. роботи на комп'ютері і 15-20 хв. перерви.

3.4. При постійній роботі екран повинен знаходитися в центрі поля зору, документи розташовуються зліва на столі чи на пюпітрі в одній площині з екраном.

4. Вимоги безпеки по закінченні роботи

4.1. По закінченні роботи оператор зобов'язаний дотримуватися наступної послідовності вимкнення обчислювальної техніки:

- виконати закриття всіх активних задач;
- виконати паркування зчитуючої головки жорсткого диску (якщо не передбачене автоматичне паркування головки);
- впевнитися, що в дисководах немає дисків;
- вимкнути живлення системного блоку;
- вимкнути живлення всіх периферійних пристроїв;
- вимкнути блок живлення.

4.2. По закінченні роботи оператор зобов'язаний оглянути і привести в порядок робоче місце, зняти халат та вимити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Оператор зобов'язаний:

- в усіх випадках виявлення обривів дротів живлення, несправності заземлення та інших пошкоджень електрообладнання, появи запаху гарі терміново вимкнути живлення та сповістити про аварійну ситуацію керівнику;
- при виявленні людини, яка потрапила під напругу терміново звільнити її від дії струму шляхом вимкнення електроживлення та до прибуття лікаря надати потерпілому першу допомогу;
- в будь-яких випадках неполадок в роботі технічного обладнання чи програмного забезпечення терміново викликати представника інженерно-технічної служби експлуатації обчислювальної техніки;
- у випадку появи різі в очах, різкого погіршення видимості, неможливості сфокусувати погляд чи навести його на різкість, появи болю в пальцях чи кистях рук, послабленні серцебиття швидко покинути робоче місце, повідомити про це керівникові робіт та звернутися до лікаря;
- при загоранні обладнання вимкнути живлення та прийняти заходи щодо гасіння пожежі за допомогою вуглекислотного чи порошкового вогнегасника, викликати пожежну команду та сповістити керівника робіт.

5.2. У випадку вимкнення електроживлення припинити роботу та доповісти керівникові. Не потрібно самостійно з'ясовувати та усувати причину. Пам'ятайте, що напруга може несподівано з'явитися.

5.3. При пожежі та загоранні пам'ятайте, що гасити електроустановки слід вуглекислотним та порошковим вогнегасником, а також сухим піском, запобігаючи ураження електричним струмом.

5. Відповідальність за порушення вимог інструкції

Особи, винні за порушення вимог даної інструкції, несуть відповідальність згідно чинного законодавства України.

Розробив:

Заступник директора з
навчально-виховної роботи

Олена Гавриш

Узгоджено:

Інженер з ОП

Юрій Івченко

Юрисконсульт

Олексій Гончаров

Голова профкому

Павло Завгородній