

Інструкція з охорони праці для працюючих з персональними комп'ютерами

1. Загальні положення

1.1. Інструкцію розроблено на основі Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплеями терміналами електронно-обчислювальних машин (ДСанПіН 3.3.2.007-98), затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря МОЗ України 10.12.98 р. № 7, та Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Міністерства соціальної політики України 14.02.2018 № 207.

1.2. Дія цієї інструкції поширюється на користувачів персональних комп'ютерів (далі - ПК), які за умови їх праці зчитують текстову або іншу інформацію з екрана відео дисплея (далі - ВД) в Державному закладі професійної (професійно-технічної) освіти зі специфічними умовами навчання «Житомирська академія поліції» (далі - Житомирська академія поліції, заклад). Списки користувачів ПК повинні бути затверджені керівником закладу.

1.3. До самостійної роботи з ПК працівники допускаються після проходження інструктажів з охорони праці перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні 6 місяців (повторний інструктаж).

1.4. Працюючі з ПК підлягають обов'язковим медичним оглядам:

- попередньому – при влаштуванні на роботу;
- періодичним – протягом трудової діяльності відповідно до діючих нормативних документів.

1.5. Періодичність проходження медичних оглядів встановлюється залежно від інтенсивності використання ПК протягом робочого дня, але не рідше ніж один раз на два роки.

1.6. Жінки з часу встановлення вагітності та в період годування дитини грудьми до виконання всіх робіт, пов'язаних з використанням ПК, не допускаються.

1.7. Протипоказання до роботи з ПК встановлені Порядком проведення медичних оглядів працівників певних категорій, затвердженим наказом МОЗ від 21.05.2007 № 246.

1.8. За порушення або невиконання вимог Інструкцій працюючий та роботодавець несуть відповідальність згідно з чинним законодавством.

1.9. Приміщення для роботи з ПК і ВД мають бути обладнані системами опалення, кондиціонування повітря або припливно-витяжною вентиляцією.

1.10. У приміщення повинна підтримуватись температура +22 - +24 С, вологість від 40 % до 60%, швидкість руху повітря не вища 0,1 м/с.

1.11. Приміщення з робочими місцями ПК повинні бути достатньо освітлені і мати як природне, так і штучне освітлення. Природне освітлення має бути розсіяним і не давати відблисків від прямих сонячних променів. Система освітлення повинна задовольняти таким вимогам:

- освітленість на робочому місці має відповідати характеру зорової роботи (300-500 лк);
- розташовувати робоче місце, обладнання ВД, необхідно таким чином, щоб у поле зору оператора не потрапляли вікна або освітлювальні прилади; також вони не повинні знаходитись безпосередньо за його спиною;
- для запобігання засліпленню світильники місцевого освітлення повинні мати відбивачі з непрозорого матеріалу чи скло молочного кольору. Захисний кут відбивача повинен бути не менше 40 градусів;
- при переважній роботі з документами (рукописні, друковані тексти тощо) рекомендовано застосування системи комбінованого освітлення (додатково до загального освітлення встановити світильники місцевого освітлення);
- вікна приміщень з ВД повинні мати регульовальні пристрої для відчинення, а також жалюзі, штори і зовнішні козирки;
- застосування світильників без розсіювачів та екранних сіток забороняється.

1.12. При розміщенні елементів робочого місця необхідно враховувати можливість ведення записів, розміщення документації та додаткових матеріалів, які потрібні користувачу (оператору). Взаємне розташування елементів робочого місця не повинно заважати виконанню всіх необхідних рухів та переміщень для експлуатації ПК; сприяти оптимальному режиму праці і відпочинку, зниженню втоми користувача.

1.13. Екран візуального дисплейного терміналу має розташовуватись не відстані від очей користувача, що становить 600-700 мм.

1.14. Стіл, на якому обладнане робоче місце, обов'язково повинен мати простір для ніг: заввишки не менше 600 мм, завширшки не менше 500 мм, глибину на рівні колін – не менше 450 мм. Поверхня столу має бути матовою з малим відбиттям та теплоізолюючою.

1.15. Робочий стілець повинен відповідати вимогам п.4.8. Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплеями терміналами електронно-обчислювальних машин (ДНАОП 3.3.2.007-98).

1.16. При розташуванні екрана ВД на технологічному обладнанні необхідно передбачити зручність зорового нагляду вертикальної площини під кутом $+30^{\circ}$ від нормальної лінії погляду користувача ПК; відстань від екрана до ока працівника повинна складати 500-900 мм в залежності від розміру екрана.

1.17. Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори, які діють на користувача ПК:

- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може статися через тіло людини;
- наявність статичної електрики;
- наявність електромагнітного випромінювання;
- напруженість електричного поля;
- пряма та відбита від екранів блискучість; несприятливий розподіл яскравості в полі зору;
- фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;
- нервово-психічні перевантаження (монотонність праці);
- підвищена напруга зору, пов'язана з постійним спостереженням за екраном дисплея;

- фізичні навантаження, пов'язані з довгостроковим перебуванням у вимушеному положенні, а саме: локальне м'язове напруження, переважно м'язів передпліччя та кісті рук.

1.18. Вимоги електробезпеки:

- підключення ПК до мережі електроживлення має передбачити обов'язкове заземлення. Заземлення повинно відповідати вимогам Правил безпечної експлуатації електроустановок споживачів (ДНАОП 0.00-1.21-98);

- штепсельні з'єднання та електророзетки для напруги 12 В та 36 В за своєю конструкцією повинні відрізнятися від штепсельних з'єднань для напруги 127 В та 220 В або мати відповідний напис;

- штепсельні з'єднання та електророзетки, розраховані на напругу 12 В та 36 В, мають бути пофарбовані у колір, який відрізняється від штепсельних з'єднань, розрахованих на напругу 127 В та 220 В або мати відповідний напис "127 В", "220 В", "12 В".

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце і привести його в порядок, упевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети, які не використовуються при роботі.

2.2. Перевірити:

- загальний стан апаратури на робочому столі;
- справність електропроводки, штепсельних вилок, розетки, заземлення захисного екрана;

- справність кабелів живлення та з'єднувальних шнурів;
- відсутність відкритих частин приладів, які можуть перебувати під напругою;

- надійність встановлення апаратури на робочому столі.

2.3. Підготувати робоче місце до роботи:

- відрегулювати освітленість робочого місця;
- протерти клавіатуру та дисплей серветкою;
- видалити пил з поверхні системного блоку, принтера та інших допоміжних пристроїв;

- приєднати до процесора необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо).

2.4. Увімкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах у послідовності, відповідній до інструкції з експлуатації виробника. При виявленні недоліків усунути їх за допомогою відповідних служб.

2.5. Заборонено проводити роботи, не передбачені посадовою інструкцією конкретного користувача (відкривання захисного кожуха системного блоку, дисплея, принтерів. Встановлення або вилучення окремих вузлів ПК тощо).

2.6. У разі виявлення будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника робіт.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Необхідно стійко розташувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи хитання. Положення клавіатури та кут її нахилу мають відповідати побажанням користувача.

3.2. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуючись.

3.3. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу «миша» (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій)

належить забезпечити вільну поверхню столу для переміщення “миші” і зручного упору ліктьового суглоба.

3.4. Для зниження напруженості праці на ПК необхідно рівномірно розподіляти, чергуючи, характер робіт відповідно до їх складності. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосувати чергування операцій введення тексту на числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпів роботи) тощо.

3.5. Не залишати працюючих ПК та пристрої без нагляду.

3.6. При виявленні запаху горілого слід негайно вимкнути прилади, повторно не вмикати і звернутися до відповідної служби з технічного обслуговування ПК.

3.7. При виникненні порушень у роботі ПК необхідно завершити сеанс роботи згідно з правилами експлуатації, вимкнути обладнання і звернутися до відповідної служби з технічного обслуговування ПК. Подальша експлуатація ПК можлива після усунення причин порушень та наявності висновку відповідного фахівця про можливість роботи на цьому ПК.

3.8. Підключення або відключення кабелів пристроїв ПК повинні виконуватись тільки при знятій напрузі електроживлення.

3.9. Напругу та пристрої та окремі блоки ПК подавати тільки після ретельної перевірки надійності кріплення провідників живлення, заземлення.

3.10. Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів необхідно застосувати регламентовані перерви для відпочинку тривалістю 10 хвилин після кожної години роботи за ПК.

3.11. Тривалість безперервної роботи за ВД без регламентованої перерви має не перевищувати 2 години.

3.12. Під час трудового процесу у користувача ПК значно знижена загальна активність при локальній напрузі кистей рук. Під час перерви бажано виконувати спеціальні вправи для кистей рук та комплекс вправ для очей.

3.13. На принтерах:

- розташувати принтер необхідно поруч з системним блоком ПК таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на системний блок ПК;

- переконатися, що принтер знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером;

- для роботи використовувати тільки той папір, що вказаний в інструкції до принтера. Використовування іншого паперу може призвести до псування принтера;

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Вимкнути вимикачі на всіх пристроях відповідно до вимог інструкції з експлуатації кожного пристрою.

4.2. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в шухляду стола.

4.3. Протерти клавіатуру та екран від пилу. Накрити клавіатуру захисним кожухом.

4.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Аварійна ситуація (нещасний випадок, пожежа, ураження електричним струмом тощо) можуть статися в разі:

- невиконання вимог Інструкції та інструкції з експлуатації ПК підприємства – виробника;
- загорання апаратури.

5.2. У разі аварії електромережі від короткого замкнення і, як наслідок, можливості виникнення пожежі працюючий повинен:

- негайно припинити роботу;
- вимкнути подачу електроенергії;
- покинути небезпечну зону і вжити заходів до запобігання подальшому розвитку аварії (при пожежі вимкнути вентиляцію);
- повідомити про аварію або нещасний випадок керівництво підрозділу.

5.3. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару) вимкнути апаратуру, повідомити керівника робіт, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації первинними засобами пожежогасіння. При необхідності викликати пожежну охорону.

5.4. Якщо стався нещасний випадок, необхідно надати потерпілому домедичну допомогу. При необхідності викликати швидку медичну допомогу.

5.5. Виконувати всі вказівки керівника робіт з ліквідації небезпеки.

Інженер з охорони праці І-ї категорії
ВЛМТЗ Житомирської академії поліції



Андрій ЗАГОРУЙКО