

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 96-ОП

під час роботи на персональному комп'ютері

м.Кропивницький

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРОПИВНИЦЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ директора КБФК
08.06.2022р. № 78

ІНСТРУКЦІЯ

З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 96-ОП

під час роботи на персональному комп'ютері

1. Загальні положення

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

- попередній медичний огляд. До безпосередньої роботи з персональним комп'ютером допускаються особи, що не мають медичних протипоказань. Жінки з часу установлення вагітності й у період годівлі дитини грудьми до виконання усіх видів робіт, зв'язаних з використанням персонального комп'ютера, не допускаються;
- первинний інструктаж на робочому місці і що мають I кваліфікаційну групу по електробезпечності;
-

1.2. Небезпечними і шкідливими виробничими факторами при виконанні робіт на персональному комп'ютері є:

а) фізичні:

- підвищені рівні електромагнітного випромінювання;
- підвищені рівні рентгенівського випромінювання;
- підвищені рівні ультрафіолетового випромінювання;
- підвищені рівні інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищені рівні запилованості повітря робочої зони;
- підвищений зміст позитивних іонів у повітрі робочої зони;
- знижена чи підвищена вологість повітря робочої зони;
- знижена чи підвищена рухливість повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму;
- підвищений чи знижений рівень освітленості;
- підвищений рівень прямої блескості;
- підвищений рівень засліпленості;
- нерівномірність розподілу яскравості в поле зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- підвищений рівень пульсації світлового потоку

б) хімічні:

- підвищений зміст у повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду

в) психофізіологічні:

- напруга зору;
- напруга уваги;
- інтелектуальні навантаження;
- емоційні навантаження;
- тривалі статичні навантаження;
- монотонність праці;
- великий обсяг інформації, обробленої в одиницю часу;

1.3. Площа на одне робоче місце з персональним комп'ютером для дорослих користувачів повинна складати не менш 6 м². а обсяг - не менш 20 м³.

1.4. Для підвищення вологості повітря в приміщеннях з персональним комп'ютером варто застосовувати волю прибирання. Забороняється проводити ремонт персональних комп'ютерів безпосередньо в комп'ютерному класі.

1.5. Стосовно світлових прорізів робочі місця з персональним комп'ютером повинні розташовуватися так, щоб природне світло падало збоку, переважно ліворуч.

1.6. Схеми розміщення робочих місць з персональним комп'ютером повинні враховувати відстані між робочими столами з відео монітором (у напрямку тилу поверхні одного відео монітора й екрана іншого відео монітора), що повинні бути не менше 2 м, а відстань між бічними поверхнями відео моніторів - не менше 1.2 м.

1.7. Робочий стілець (крісло) повинний бути зі спинкою

1.8. Екран відео монітора повинний знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм, але не ближче 500 мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів

1.9. У приміщення з персональним комп'ютером щодня повинно проводитися вологе прибирання.

1.10. Приміщення з персональним комп'ютером повинні бути оснащені аптечкою першої допомоги й вуглекислотними вогнегасниками.

1.11. Висота робочої поверхні столу для дорослих користувачів повинні регулюватися в межах 680-800 мм, при відсутності такої можливості висота робочої поверхні столу повинна складати 725 мм.

1.12. Робочий стіл повинний мати простір для ніг висотою не менш 600 мм, шириною не менш 500 мм, глибиною на рівні колін не менш 450 мм і рівні витягнутих ніг не менш 650 мм.

1.13. Робоче місце бажано обладнати підставкою для ніг, що має ширину не менше 300 мм, глибину не менше 400 мм, регулювання по висоті в межах 150 мм і по куті нахилу опорної поверхні підставки до 20 °. Поверхня підставки повинна бути рифленою і мати по передньому краї бортик висотою 10 мм.

1.14. Робоче місце з персональним комп'ютером бажано обладнати легко переміщуваним пюпітром для документів.

1.15. Клавіатуру варто розташувати на поверхні столу на відстані 100-300 мм. від краю, зверненого до користувача, чи на спеціальній регульованій по висоті робочій поверхні – стільниці.

1.16. Тривалість безперервної роботи з персональним комп'ютером без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 години.

1.17. Під час регламентованих перерв і з метою зниження нервово-емоційної напруги, стомлення зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії і гіпокінезії, запобігання розвитку стомлення доцільно виконувати комплекси спеціальних фізичних вправ.

1.18. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосувати чергування операцій осмисленого введення тексту і числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів і введення даних.

1.19. У випадках виникнення в працюючих з персональним комп'ютером зорового дискомфорту і інших несприятливих суб'єктивних відчуттів, незважаючи на співволодіння санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог режимів праці і відпочинку варто застосовувати особистий підхід в обмеженні часу робіт з персональним комп'ютером корекцію тривалості перерв для відпочинку, зміну діяльності на іншу, не зв'язану з використанням персонального комп'ютера.

1.20. Працюючи з персональним комп'ютером її високим рівнем напруженості під час регламентування перерв і наприкінці робочого дня показане психологічне розвантаження в підсобному приміщенні.

2.Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи оператор зобов'язаний:

- оглянути й упорядкувати робоче місце;
- відрегулювавши освітленість на робочому місці, переконатися в достатній освітленості, відсутності відображень на екрані, відсутності зустрічного світлового потоку;
- перевірити правильність підключення обладнання електромережі;
- переконатися в наявності захисного заземлення і підключення екранного провідника до корпусу процесора;
- протерти спеціальною серветкою поверхню екрана і захисного фільтра;
- переконатися у відсутності дискет у дисководі процесора персонального

комп'ютера;

- перевірити правильність установки столу, стільця, комп'ютера, положення устаткування, кута нахилу екрана, положення клавіатури і при необхідності зробити регулювання робочого столу і крісла, а також розташування елементів комп'ютера з метою виключення незручних поз, тривалих напруг і відповідно до вимог ергономіки.

2.2 .При включенні комп'ютера оператор зобов'язань дотримуватись наступної послідовності включення устаткування:

- мережа повинна бути включена;
- комп'ютер повинен бути включений в мережу;
- включити системний блок ;
- якщо підключено монітор не до системного блоку, а окремо в мережу, включити монітор;
- почекати повне завантаження комп'ютера, т.т. поява робочого столу на екрані;
- почати роботу.

2.3 Оператору забороняється приступати до роботи при:

- відсутності інформації про результати атестації умов праці на даному робочому місці при наявності інформації про невідповідність параметрів даного устаткування вимогам санітарних норм;
- відсутності захисного екранного фільтра класу «повний захист», якщо клас монітору не відповідає класу «повний захист»;
- відключеному провіднику захисного фільтра, що заземлює;
- виявлені несправності устаткування;
- відсутності вуглекислотного чи порошкового вогнегасника й аптечки першої допомоги;
- порушення гігієнічних норм розміщення обладнання (при однорядному розташуванні менше 1 м від стін, при розташуванні робочих місць у колону на відстані менше 1,5 м. при розміщенні до площі менше 6 м² на одне робоче місце, при рядному розміщенні дисплеїв екранах один до одного).

2.4. Для зменшення впливів шкідливих факторів необхідно:

- підготувати робоче місце так, щоб виключити незручні пози і тривалі напруги;
- виключити відблиски на екрані,
- не користатися люмінесцентними лампами, якщо ви заважаєте їхнє миготіння;
- забезпечити висвітлення чи стіни якої-небудь поверхні за дисплеєм приблизно так само як екрана;
- переважніше використовувати жидкокристалічні дисплеї;
- забезпечити відстань від розташованих поруч терміналів не менше 1,2 м;
- установити центр зображення на дисплеї на висоті 1.7-1.2 м від рівня підлоги.

2.5. Рекомендується обладнати робоче місце пюпітром для розташування документів і підставкою для відпочинку рук.

2.6 . оглянути робоче місце і забрати сторонні предмети

.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1 Оператор під час роботи зобов'язаний:

- Виконувати тільки ту роботу, що йому була доручена і по якій він

проінструктований;

- Тримати в порядку і чистоті робоче місце;
- Тримати відкритими усі вентиляційні отвори пристроїв;
- При необхідності припинення роботи на якийсь час коректно закрити всі активні задачі;
- Виконувати санітарні норми і дотримувати режими роботи і відпочинку;
- Дотримуватись правил експлуатації обчислювальної техніки відповідно до інструкції з експлуатації;
- При роботі з текстовою інформацією вибрати найбільше фізіологічний режим представлення чорних символів на білому фоні;
- Дотримуватись встановленого режимом робочого часу регламентовані перерви в роботі і виконувати рекомендовані вправи для очей, шиї, рук, тулуба, ніг;

3.4. Оператору під час роботи забороняється:

- Торкатись екрана монітора;
- Доторкатись до задньої панелі системного блоку при включеному живленні;
- Переключати-виключати кабелі периферійних пристроїв при включеному живленні;
- Класти на верхні панелі пристроїв папір та інші сторонні предмети;
- Відключати живлення під час виконання активної задачі;
- Робити повторні включення живлення;
- Допускати улучення вологи на поверхню системного блоку (процесора), монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів і інших пристроїв;
- робити самостійні розкриття і ремонт устаткування.

3.5. одним зчисленних режимів роботи є:

40-45 хв. роботи на комп'ютері і 15-20 хв перерви.

3.6. При постійній роботі екран повинен знаходитись в центрі поля зору, документи розташовувати ліворуч на столі або пюпітрі в одній площині з екраном.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Після закінчення роботи оператор зобов'язаний дотримуватись наступної послідовності вимикання обчислювальної техніки:

- зробити закриття всіх активних задач;
- закрити вікна програм, які були відкриті при роботі;
- у вікні «Завершення роботи» обрати рядок «Виключити комп'ютер» (в колі повинна бути крапка);
- клацнути мишою на кнопці «Да» або «Ок»;
- виключити живлення системного блоку
- виключити живлення всіх периферійних пристроїв;

4.2. По закінченню роботи оператор зобов'язаний оглянути й упорядкувати робоче місце, вимити з милом руки й обличчя.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Оператор зобов'язаний:

- у всіх випадках виявлення обривів проводів живлення, несправності заземлення й інших ушкоджень електроустаткування, появи запаху гару негайно відключити живлення

і повідомити про аварійну ситуацію керівника і електрика;

- при виявленні людини, що попала під напругу негайно звільнити його від дії струму шляхом відключення електроживлення і до прибуття лікаря надати потерпілому долікарську допомогу;

у будь-яких випадках збою в роботі технічного чи устаткування програмного забезпечення негайно викликати представника інженерно-технічної служби експлуатації обчислювальної техніки;

- у випадку появи різі в очах, різкому погіршенні видимості - неможливості сфокусувати погляд, навести його на різкість, появи болю в пальцях і кистях рук, посиленні серцебиття негайно залишити робоче місце, повідомити про пригоду керівника робіт і звернутися до лікаря;

- при згоранні устаткування відключити живлення і вжити заходів по гасінню вогнища пожежі за допомогою вуглекислотного чи порошкового вогнегасника, викликати пожежну команду і повідомити про подію керівника.

5.2. У випадку відключення електроживлення припинити роботу і доповісти керівнику. Не намагайтеся самостійно з'ясувати і усувати причину. Пам'ятайте, що напруга може так само зненацька з'явитися.

5.3. При пожежі пам'ятайте, що при гасінні електроустановок слід використовувати вуглекислотний чи порошковий вогнегасник, а також сухий пісок, щоб уникнути поразки електричним струмом.

РОЗРОБЛЕНО:

Заступник директора з
навчальної роботи

З.АНОСОВА

ПОГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці

І.ГАБУРА