

ЗАТВЕРДЖЕНО

розпорядження міського голови
19 листопада 2019 року № 369

Інструкція з охорони праці № 4 при роботі на комп'ютерах

I. Загальні положення

1.1. При виконанні робіт на персональних комп'ютерах (ПК) необхідно дотримуватись вимог загальної та даної інструкцій з охорони праці.

1.2. До самостійної роботи на комп'ютерах опускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання з професії, ввідний інструктаж з охорони праці і первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці. В подальшому вони проходять повторні інструктажі з охорони праці на робочому місці один раз на півріччя.

1.3. При роботі на комп'ютерах, до складу яких входять відеодисплейні термінали (ВДТ), на працівників можуть діяти наступні шкідливі та погрожуючі життю і здоров'ю виробничі фактори:

фізичні:

- підвищений рівень шуму (від вентилятора мікропроцесора та плат);
- високий рівень напруги в електричній мережі, торкання до якої може викликати нещасний випадок;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- підвищений рівень напруженості електричного поля;
- пряма і відбита від екрана блесккість;
- несприятливе розподілення яскравості об'єктів в полі зору.

психологічні:

- фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;
- нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, перенапруження зорових аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

1.4. Основним обладнанням робочого місця користувача ПК є: ВДТ, системний блок, клавіатура, друкуючий пристрій (принтер), зовнішні пристрої пам'яті, сканер, "мишка", блок безперервного живлення, робочий стіл, стілець та інше; допоміжним — шафи, полиці, сейф та ін.

Робочі місця з ВДТ повинні бути розташовані на відстані не менше 1,5 м від стіни з вікнами, від інших стін — на відстані 1 м, між собою — на відстані не менше 1,5 м.

Відносно вікон робочі місця доцільно розташувати таким чином, щоб природне світло падало на нього збоку, переважно зліва.

1.5. Робочі місця, обладнані ВДТ, слід розташовувати таким чином, щоб запобігти попаданню в очі прямого світла. Джерела освітлення слід розташовувати з обох боків екрану, паралельно напрямку зору.

Для запобігання світлових відблисків від екрана, клавіатури в напрямку очей користувача від освітлювачів загального призначення або сонячних променів необхідно застосовувати антивідблискові сітки, спеціальні фільтри, захисні козирки, на вікнах регульовані жалюзі.

Фільтри із металевої або нейлонової сітки використовувати не рекомендується тому, що сітка спотворює зображення внаслідок інтерференції світла. Найкраща якість зображення забезпечується скляними поляризаційними фільтрами – вони усувають практично усі відблиски і забезпечують чітке та контрастне зображення.

1.6. При роботі з текстовою інформацією (в режимі введення даних, редагування тексту і читання з екрану ВДТ) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.7. Розташовувати ВДТ на робочому місці слід так, щоб поверхня екрану знаходилась в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Пропонується розташовувати елементи робочого місця таким чином, щоб підтримувалась однакова відстань від очей користувача до екрана, клавіатури, пюпітра.

1.8. Робота комп'ютера супроводжується електромагнітним випромінюванням різних частот і рівнів, інтенсивність котрого зменшується пропорційно квадрату відстані до екрану. Оптимальною для працюючого за ПК є відстань 50 см від екрану ВДТ.

1.9. Рациональною робочою позою працюючого за ПК вважається таке розташування тіла, при якому ступні працівника розташовані горизонтально на підлозі або на підставці для ніг, стегна зорієнтовані в горизонтальній площині, верхні кінцівки рук – вертикально, кут ліктявого суглоба коливається в межах 70-90 град., зап'ястя зігнуті під кутом, не перевищує 20 град., нахил голови – в межах 15-20 град.

1.10. Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах, в тому числі на лазерних та світлодіодних принтерах, пропонується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг з синтетичних матеріалів.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи.

2.1. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. ВДТ не повинен стояти на краю столу. Повернути ВДТ так, щоб було зручно дивитись на екран – під прямим кутом (а не збоку) і трохи згори вниз, а екран повинен бути нахиленим під невеликим кутом (нижній край ближче до оператора).

2.2. Перевірити загальний стан апаратури, справність проводки електромережі, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок та розеток, заземлення захисного екрана.

2.4. Відрегулювати освітленість робочого місця.

2.5. Відрегулювати і зафіксувати висоту стільця (крісла), зручний для користувача нахил його спинки.

2.6. Під'єднати до системного блока необхідну апаратуру (принтер, сканер і т.п.). Всі кабелі, що з'єднують системний блок з іншими пристроями слід вставляти і виймати тільки при вимкненому електричному живленні.

2.7. Увімкнути апаратуру ПК вмикачами на корпусах в такій послідовності : стабілізатор (або блок безперервного живлення), ВДТ, системний блок, принтер (якщо передбачається друкування).

2.8. Відрегулювати яскравість світіння екрану ВДТ, фокусування, контрастність. Не слід робити яскравість екрану занадто великою, тому що це втомлює очі (і зменшує термін роботи електронно-променевої трубки).

Рекомендується:

- яскравість світіння екрану – не менше 100 кд/ кв.м (кандел на кв.м);
- відношення яскравості екрану ВДТ до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні – не більше 3:1;
- мінімальний розмір точки світіння – не більше 0,4 мм для монохромного ВДТ і не більше 0,6 мм для кольорового;
- контрастність зображення знака – не менше 0.8.

2.9. При появі несправностей комп'ютерної техніки повідомити керівника.

3.Вимоги безпеки під час виконання роботи.

3.1. З відеодісплейним терміналом (ВДТ)

3.1.1. Необхідно стійко розташувати всі складові пристрої на столі, в тому числі і клавіатуру. Разом з тим повинна бути передбачена можливість переміщення клавіатури. Її розташування і кут нахилу повинні відповідати побажанням користувача ПК. Якщо в конструкції клавіатури не передбачений простір для опору долонь, то її слід розташовувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля. При роботі на клавіатурі слід сидіти прямо, не напружуватись.

3.1.2. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу "миша" (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) слід забезпечити вільною більшу площу поверхні столу для переміщення "миші" і зручного упору ліктьового суглоба.

3.1.3. Не припустимі сторонні розмови, роздратовуючи шуми тощо.

3.1.4.Періодично при вимкненому ПК слід видаляти злегка зволоженою мильним розчином хлопко-паперовою салфеткою пил з поверхонь апаратури. Екран і захисний екран протирають ватою, зволоженою спиртом.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь ПК.

3.1.5. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- самостійно ремонтувати апаратуру (особливо ВДТ), в яких кінескоп та інші елементи можуть знаходитись під високою напругою (до 25 кВ0:)

-класти будь-які речі на апаратуру ПК, бутерброди та напої на клавіатуру або поруч з нею. Це може вивести її з ладу;

-затуляти вентиляційні отвори в апаратурі, це може призвести до її перегріву і виходу з ладу.

Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу торкатися до металевих поверхонь (наприклад батарей центрального опалення і т.п.).

3.1.7. Для зниження напруженості праці на ПК необхідно рівномірно чергувати характер робіт в залежності від їх складності.

З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту і введення даних (зміна змісту і темпу роботи) і т.п.

3.1.8. Для зменшення негативного впливу на стан здоров'я працівників різних факторів ризику, пов'язаних з роботою на ПК, необхідно дві години відволікатися і робити перерву 15 хвилин, під час якої доцільно виконати фізичні вправи.

3.2. При роботі на лазерних принтерах:

3.2.1. Розташовувати принтер необхідно поряд з системним блоком так, щоб з'єднувальні шнури не були натягнуті. Забороняється ставити принтер на системний блок.

3.2.2. Перш, ніж програмувати роботу принтера, впевніться, що він знаходиться в режимі зв'язку з системним блоком.

3.2.3. Для досягнення високоякісного, чистого, з високою роздільною здатністю зображення щоб не зіпсувати апарат, потрібно використовувати папір, марка якого вказана в інструкції до принтера (найчастіше папір вагою 60-135 г/кв.м., типу Canon або Xerox 4024).

Обрізання країв паперу повинно бути виконаним гострим лезом ножа, без заусенців – це зменшить вірогідність загинання паперу).

3.2.4. забороняється використовувати папір:

- надрукований з одного боку;
- вага якого виходить за межі рекомендованого;
- з занадто гладкою поверхнею, а також високо текстурований;
- ламінований;
- рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркоколу або степлера;
- перфорований на декілька частин або цигарковий (основи копіювального паперу);
- фірмові бланки, заголовки котрих надруковані нетермостійкими фарбами, що витримують 200 град. С протягом 0,1 сек; ці фарби можуть перекопіюватись на термозакріплюючий циліндр і стати причиною дефектів друку.

3.2.5. Використовувати прозорі плівки, подібні плівкам фірми 3M. Для друку на прозорих матеріалах, а також конвертах повинні використовуватись відповідні лотки.

4. Вимоги безпеки при закінченні роботи на ПК.

4.1. Закінчити і зберегти в пам'яті ПК файли, які знаходились у роботі. Виконати всі дії для коректного завершення роботи в оперативній системі.

4.2. Вимкнути принтер та інші периферійні пристрої, вимкнути ВДТ і системний блок. Вимкнути стабілізатор (або блок безперервного живлення при його наявності). Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для попередження попадання в неї пилу.

4.3. Навести порядок на робочому місці.

4.4. Вимкнути освітлення та електроприлади.

5. Вимоги безпеки при аварійних ситуаціях.

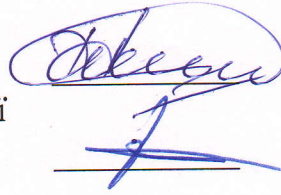
5.1. При раптовому припиненні подачі електричної енергії вимкнути всі пристрої ПК в такій послідовності: периферійні пристрої, ВДТ, системний блок, стабілізатор (або блок безперервного живлення). Витягнути вилки з розеток.

5.2. При наявності ознак горіння (дим, запах горілого) необхідно вимкнути всі пристрої ПК, згідно з пунктом 5.1. Знайти місце загоряння і виконати всі можливості заходи для його ліквідації, попередивши терміново про це керівництво.

5.3. У випадку виникнення пожежі негайно попередити про це пожежну частину та керівництво, виконати усі можливі заходи по евакуації людей з приміщення і розпочати гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння.

Погоджено:

Голова служби охорони праці
Голова Первинної профспілкової організації
працівників Решетилівської міської ради



Т.А. Малиш

Д.С. Момот