Додаток 3 до рішення виконкому

Вороньківської сільської ради

№\_\_\_ від .10.2024 р.\_

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №3 ПРИ РОБОТІ З ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП’ЮТЕРОМ

І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1. Інструкція з охорони праці № 3 при роботі на персональному комп’ютері (далі – Інструкція) містить основні вимоги з охорони праці при роботі на персональних комп’ютерах і має на меті створення безпечних умов при експлуатації персональних комп’ютерів (далі - ПК) та комп’ютерного обладнання (принтерів, сканерів та ін.).
2. Дія Інструкції поширюється на всіх працівників та усі структурні підрозділи Вороньківської сільської ради Бориспільського району Київської області (далі - установа), які використовують у своїй роботі комп’ютерну та іншу оргтехніку (далі – користувачі ПК), та встановлює загальні вимоги з охорони праці, яких необхідно дотримуватися при роботі з персональним комп’ютером (ПК) та іншим комп’ютерним обладнанням.
3. Інструкція розроблена на основі ДНАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», ДНАОП 0.00-4.12-99 «Типове положення про навчання з питань охорони праці».
4. Працівники зобов'язані:

* дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі експлуатації ПК;
* знати і виконувати вимоги нормативно-правових актів з охорони праці та вимоги цієї Інструкції;
* проходити інструктажі з техніки безпеки під час експлуатації ПК перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні 6 місяців (повторний інструктаж).

1. За порушення вимог цієї Інструкції користувачі ПК несуть дисциплінарну, адміністративну, а у випадку настання нещасних випадків чи спричинення матеріальних збитків матеріальну та кримінальну відповідальність згідно з чинним законодавством.
2. До самостійної роботи на комп’ютерах допускаються особи, які:

* пройшли вступний інструктаж та інструктаж з питань охорони праці, пожежної безпеки, при виконанні роботи на ПК;
* не мають медичних протипоказань та за станом здоров’я здатні виконувати роботи на ПК;
* знають правила надання першої долікарської допомоги потерпілим;
* пройшли інструктаж і перевірку знань з електробезпеки.

1. Користувач повинен:

* виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
* не допускати в робочу зону сторонніх осіб;
* не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці;
* пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці та безпеку колег;
* вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілим від нещасних випадків;
* вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння;
* дотримуватися правил особистої гігієни.

1. Основним обладнанням робочого місця користувача ПК є: ВДТ, системний блок, клавіатура, друкуючий пристрій (принтер), зовнішні пристрої пам’яті, сканер, комп’ютерна «миша», блок безперервного живлення, робочий стіл, стілець та інше; допоміжним - шафи, полиці, сейф та ін.
2. Основними шкідливими факторами, пов’язаними з роботою на ПК є:

* напруга зорових органів і пов’язана з нею втома та побічні ефекти;
* значне навантаження на пальці та кисті рук;
* тривалі статичні навантаження, довге перебування в одному і тому самому положенні, що викликає застійні явища в організмі;
* нервово-емоційне напруження при роботі на ПК;
* великий обсяг інформації, оброблюваної в одиницю часу;
* випромінювання різного виду при використанні відеомоніторів на електроннопроменевих трубках;
* механічні шуми, які виникають при роботі електромеханічного принтера та вентиляторів.
* підвищений чи знижений рівень освітленості;
* підвищений рівень засліпленості;
* нерівномірність розподілу яскравості в поле зору;
* підвищена яскравість світлового зображення;
* підвищений рівень пульсації світлового потоку;
* ураження електричним струмом.

1. Необхідно виконувати роботу з дотриманням наведених вимог.
2. Загальні вимоги до обладнання робочого місця з ПК:
3. Робоче місце для працюючих з відеотерміналами необхідно розташувати таким чином, щоб до поля зору працюючого не потрапляли вікна, освітлювальні прилади, поверхні, які мають властивість віддзеркалювання. Поверхня робочого столу не повинна бути полірованою. Для попередження відблисків на екрані відеомоніторів, особливо влітку та у сонячні дні, екран відеомонітора слід розміщувати так, щоб світло від вікна падало збоку, бажано зліва.
4. Екран відео монітору ПК повинен знаходитись від очей користувача (надалі - оператора) на відстані не менше 500 – 700 мм. Кут зору в межах 10-40 градусів. Найбільш раціональним є розташування екрану перпендикулярно до лінії зору оператора.
5. ПК повинен розташовуватися на відстані не ближче 1 метра від джерела тепла.
6. Клавіатура повинна розміщуватися на поверхні столу або спеціальній підставці на відстані 100-300 мм від краю, повернутого до користувача. Кут

нахилу панелі клавіатури до горизонтальної поверхні повинен бути в межах від 5 до 15 градусів.

1. Висота робочої поверхні стола повинна бути в межах 680-800 мм.
2. Крісло (робочий стілець) повинно забезпечувати користувачеві ПК зручні умови праці та фізіологічну раціональну робочу позу в процесі праці. Крісло повинно забезпечувати можливість регулювання висоти поверхні сидіння, кут нахилу спинки та висоту спинки.
3. Для захисту від прямих сонячних променів, які створюють відблиски на екрані відеомонітора на вікнах повинні бути встановлені сонцезахисні пристрої. Екран відеомонітора повинен розміщуватись так, щоб світло від вікна падало на робоче місце збоку, бажано зліва.
4. Як джерело штучного освітлення в приміщеннях, де встановлено ПК, бажано використовувати люмінесцентні лампи. Можливе застосування ламп розжарювання в світильниках місцевого освітлення. Освітленість робочого місця у горизонтальній площині на висоті 0,8 м від рівня підлоги повинна бути не менш 400 лк. Вертикальна освітленість у площині екрану не більше 200 лк. Для зменшення напруженості зору необхідно забезпечити достатньо рівномірне розподілення яскравості робочої поверхні відео монітора та навколишнього простору.
5. У приміщеннях для роботи ПК необхідно проводити щоденне вологе прибирання та регулярне провітрювання протягом робочого дня. Видалення пилу з екрану необхідно проводити не рідше 1 разу на день.
6. Для захисту оператора від електромагнітного випромінювання і електростатичних полів, які створює відеомонітор необхідно використовувати захисні екрани.
7. Згідно з ГОСТ 12 1 005-85 «Воздух робочей зоны. Общие санитарно- гигиенические требования» температура навколишнього середовища повинна бути в межах 18-22 градусів за С, відносна вологість повітря близько 55% швидкість руху повітря 0,1-0,2 м сек.

ІІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

1. Перед початком роботи працівник повинен зовнішнім оглядом перевірити цілісність корпусів системного блоку, відеомонітора, принтера, клавіатури.
2. Перевірити цілісність кабелів живлення, місць їх підключення (розетокелектромережі, продовжувачів електромережі, розгалужувальних коробок, штепсельних вилок).
3. Підготувати своє робоче місце, прибравши речі, які можуть заважати при виконанні роботи.
4. Ввімкнути живлення ПК.
5. У випадку, якщо після ввімкнення ПК не проходить завантаження або комп’ютер не виходить на робочий режим, працівник повинен повідомити про це керівника чи спеціаліста відповідального за забезпечення працездатного стану комп’ютерної техніки.
6. При виявленні ушкодження або яких-небудь інших недоліків повідомити безпосереднього керівника. Не приступати до роботи без його вказівки.

ІІІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБИТИ

1. Необхідно надійно (щоб не було шату) 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 побажання 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.
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.

1. Не припустимими під час роботи з використанням ПК є сторонні розмови та використання пристроїв, що створюють значний шум.
2. Пил з поверхень ПК слід видаляти лише при відключенні з електромережі злегка зволоженою мильним розчином хлопко-паперовою серветкою. Екран і захисний екран протирати ватою, зволоженою спиртом. Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь ПК.
3. Забороняється:

* самостійно ремонтувати апаратуру, в якій кінескоп та інші елементи можуть знаходитись під високою напругою (до 25 кВт.);
* класти будь-які речі на апаратуру ПК, їжу та напої на клавіатуру або поруч з нею. Це може вивести її з ладу;
* затуляти вентиляційні отвори в апаратурі, оскільки це може призвести до її перегріву і виходу з ладу.

1. Для зменшення негативного впливу на стан здоров’я працівників різних факторів ризику, пов’язаних з роботою на ПК, передбачаються додаткові регламентовані перерви для відпочинку користувачів ПК:

* через кожну годину безперервної роботи - 10 хвилин;
* через кожні 2 години - 15 хвилин.

При цьому слід чергувати зміну діяльності з іншою, не пов’язаною з роботою на ПК.

1. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту і введення даних (зміна змісту і темпу роботи) і т.п.
2. При роботі на принтерах:
3. Розташовувати принтер необхідно поряд з системним блоком так, щоб з’єднувальні шнури не були натягнуті. Забороняється ставити принтер на системний блок.
4. Перш, ніж програмувати роботу принтера, впевніться, що він знаходиться в режимі зв’язку з системним блоком.
5. Для досягнення високоякісного, чистого, з високою роздільною здатністю зображення, щоб не зіпсувати апарат, потрібно використовувати папір, марка якого вказана в інструкції до принтера.
6. При виконанні роботи (більше 20 хвилин), коли втручання користувача в роботу програми не потрібне, бажано вимикати живлення відеомонітора.
7. Для підтримки загального тонусу м’язів, профілактики кістково- м’язових порушень, зорового дискомфорту та інших несприятливих суб’єктивних факторів під час регламентованих перерв необхідно виконувати комплекси рекомендованих вправ для очей, для хребта, для рук.
8. Кількість мікропауз до 1-2 хвилин слід визначити індивідуально. Форма та зміст перерв можуть бути різними виконання допоміжних робіт, не пов’язаних з роботою ПК, приймання їжі, виконання рекомендованих вправ. Виконання фізичних вправ протягом дня рекомендується індивідуально, залежно від почуття втоми. Гімнастика повинна біти на корекцію вимушеної пози покращення кровообігу, часткову компенсацію, дефіциту рухової активності.
9. Про виявлені несправності (іскріння, пробоїв, запаху гару, ознак горіння тощо) негайно припинити роботу, відключити все обладнання від електромережі і терміново повідомити безпосереднього керівника або спеціаліста відповідального за забезпечення працездатного стану комп’ютерної техніки.

VI. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ НА ПК

1. Закінчити і зберегти в пам’яті ПК файли, які знаходились у роботі. Виконати всі дії для коректного завершення роботи в оперативній системі.
2. Вимкнути принтер та інші периферійні пристрої, вимкнути системний блок. При наявності пристрою безперебійного живлення (ПБЖ) вимкнути його живлення.
3. Вимкнути ПК кнопкою «POWER» (ЖИВЛЕННЯ) та вийняти штепсельну вилку кабелю живлення з розетки.
4. Накрити клавіатуру кришкою для попередження попадання в неї пилу.
5. Навести порядок на робочому місці.

V. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Якщо після ввімкнення ПК відчувається запах горілого або при доторканні до металевих частин ПК відчувається дія електричного струму, потрібно негайно відключити ПК від електромережі та повідомити про це своєму керівникові.
2. У випадку виникнення пожежі негайно розпочати гасіння наявними засобами пожежогасіння і повідомити за телефоном 101 (пожежну охорону) та керівництво селищної ради. Гасити полум’я, що виникло в електроустановці, слід лише вуглекислотними вогнегасниками, сухим піском, щоб уникнути ураження електричним струмом.
3. При отриманні травми припинити роботу, надати першу долікарську допомогу, викликати швидку (екстрену) допомогу за телефоном 103, при необхідності доставити в лікарняний заклад.
4. Послідовність надання першої долікарської допомоги:

* усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які загрожують здоров’ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо);
* визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування;
* виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов’язку тощо);
* підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника;
* викликати швидку (екстрену) допомогу або лікаря, або прийняти заходи для транспортування постраждалого до найближчого медичного закладу.

Допомога постраждалому, яка надається не медичними працівниками, не повинна замінювати допомогу з боку медичного персоналу та повинна надаватися лише до прибуття лікаря.

1. У разі виникнення інших аварійних ситуацій слід припинити роботу і повідомити про це безпосереднього керівника чи керівництво селищної ради.
2. При виникненні нещасного випадку та отриманні поранень, інших ушкоджень користуватися Інструкцією з охорони праці №2 про надання першої долікарської допомоги при нещасних випадках

Завідувач сектору цивільного захисту

населення та охорони праці Дмитро ШАФОРОСТ