

ЗАТВЕРДЖЕНО

Розпорядження начальника
Щастинської міської військової
адміністрації Щастинського
району Луганської області
30 грудня 2024 р. № 01/167

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 2
при роботі на персональному комп'ютері, принтером, ксероксом та іншою
оргтехнікою

I. Загальні положення

1. Інструкція з охорони праці при роботі на персональному комп'ютері, ксероксом та іншою оргтехнікою (далі - Інструкція) містить основні вимоги з охорони праці і має на меті створення безпечних умов при експлуатації персональних комп'ютерів та комп'ютерного обладнання (принтерів, сканерів та ін.).

2. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Щастинської міської військової адміністрації.

3. До самостійної роботи на комп'ютерах, ксероксом та іншою оргтехнікою допускаються особи, які пройшли медичний огляд, вступний інструктаж з охорони праці та первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці. В подальшому вони проходять повторні інструктажі з охорони праці на робочому місці один раз на півріччя.

4. Основні небезпечні і шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на користувача:

фізичні:

підвищений рівень електромагнітного випромінювання;

підвищений рівень рентгенівського випромінювання;

підвищений рівень ультрафіолетового випромінювання;

підвищений рівень інфрачервоного випромінювання;

підвищений рівень статичної електрики;

підвищений рівень запиленість повітря робочої зони;

підвищений зміст позитивних аероіонів у повітрі робочої зони;

знижений вміст негативних аероіонів у повітрі робочої зони;

знижена чи підвищена вологість повітря робочої зони;

знижена чи підвищена рухомість повітря робочої зони;

підвищений рівень шуму на робочому місці (від вентиляторів, процесорів, аудіоплат, принтерів);

підвищений чи знижений рівень освітленості;

підвищений рівень прямої і відбитої блискісті;

підвищений рівень засліпленості;

нерівномірність розподілу яскравості в поле зору;

підвищена яскравість світлового зображення;

підвищений рівень пульсації світлового потоку;

- ураження електричним струмом;
 - хімічні:
 - підвищений зміст у повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду;
 - психофізіологічні:
 - напруга зору;
 - напруга уваги;
 - інтелектуальні навантаження;
 - емоційні навантаження;
 - тривалі статичні навантаження;
 - монотонність праці;
 - великий обсяг інформації, оброблюваної в одиницю часу;
 - нераціональна організація робочого місця;
 - У приміщеннях із ПК має бути природне і штучне освітлення.
9. При розміщенні робочих місць необхідно унеможливити пряме засвічування екрана природним освітленням.
 10. При природному освітленні слід передбачити наявність сонцезахисних засобів (плівка, жалюзі, штори тощо).
 11. Світлові відблиски із клавіатури, екрана та інших частин ПК у напрямку очей користувача неприпустимі.
 12. Основним обладнанням робочого місця є ПК або ноутбук, монітор, клавіатура, маніпулятор, робочий стіл, стілець (крісло).
 13. При розміщенні елементів робочого місця слід враховувати:
 - робочу позу користувача;
 - простір для розміщення користувача;
 - можливість огляду елементів робочого місця;
 - можливість огляду простору поза межами робочого місця;
 - можливість робити записи, розміщувати на робочому столі документацію та матеріали, які використовує користувач.
 14. Розміщення елементів робочого місця не має заважати рухам та переміщенню для експлуатування ПК.
 15. Монітор встановлюють так, щоб відстань від поверхні екрана до очей користувача була 600-700 мм залежно від розміру екрана.
 16. Клавіатуру розміщують на робочому або окремому столі на відстані 100-300 мм від краю з боку користувача. Положення клавіатури та кут її нахилу залежить від побажання користувача (як правило, в межах 5-15°). Не допускати хитання клавіатури.
 17. Конструкція робочого столу має бути такою, щоб оптимально розмістити на робочій поверхні обладнання, що використовують, з урахуванням кількості, розмірів, конструктивних особливостей і характеру його роботи.
 18. Крісло має забезпечувати підтримування раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій та можливість зміни пози. Тип робочого крісла обирають залежно від характеру та тривалості роботи.
 19. Раціональна поза користувача:
 - ступні розташовані на підлозі або на підставці для ніг;
 - стегна зорієнтовані у горизонтальній площині;

верхні ділянки рук вертикальні;
 кут ліктьового суглоба у межах 70 - 90°;
 зап'ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20°;
 нахил голови у межах 15 - 20°, а часті її повороти виключені.

20. Для забезпечення оптимальної робочої пози користувача необхідно:

засоби праці, з якими користувач має тривалий або найбільш частий зоровий контакт, розмістити у центрі зони зорового спостереження та моніторного поля;

забезпечити відстань близько 500 мм між найважливішими засобами праці, з якими користувач працює найчастіше.

21. ПК встановлювати на рівній твердій поверхні (столі). Не дозволено встановлювати ПК та оргтехніку на хитких підставках чи на похилій поверхні.

22. ПК не встановлювати впритул до стіни, перегородки тощо. Не допускати загородження вентиляційних отворів ПК сторонніми предметами.

23. Розетка біля ПК має бути в доступному місці, щоб в аварійних випадках можна було своєчасно його відімкнути. Не рекомендовано використовувати подовжувачі.

24. Під час переміщення ПК, периферійних пристроїв витягти вилку живлення з розетки.

25. Не допускати ушкодження чи модифікування шнура живлення. Заборонено ставити важкі речі на шнур живлення, тягнути чи надмірно перегинати його, скручувати та зав'язувати шнур живлення у вузол.

26. ПК під'єднувати до електромережі лише за допомогою справних штепсельних з'єднань та електророзеток заводського виробництва.

27. Штепсельні з'єднання та електророзетки мають бути зі спеціальними контактами для під'єднання нульового захисного провідника. Їхня конструкція має забезпечувати з'єднання нульового захисного провідника раніше, ніж з'єднання фазового та нульового робочого провідників. Порядок роз'єднань при вимкненні має бути зворотнім.

28. Заборонено під'єднувати електрообладнання до звичайної двошнурової електромережі.

29. У приміщенні кабінету і на робочому місці необхідно підтримувати чистоту і порядок, не захащувати його сторонніми предметами, проводити систематичне провітрювання.

30. Про всі виявлені під час роботи несправності обладнання необхідно доповісти керівнику, у випадку поломки необхідно припинити роботу до усунення аварійних обставин. При виявленні можливої небезпеки, попередити оточуючих та негайно повідомити керівнику; утримувати в чистоті робоче місце, не захащувати його сторонніми предметами.

31. За невиконання цієї інструкції працівники несуть відповідальність згідно з чинним законодавством.

II. Вимоги безпеки перед початком роботи

1. Оглянути і переконатися у справності обладнання, електропроводки. У разі виявлення несправностей, до роботи не приступати. Повідомити про це

керівника і, тільки після усунення несправностей і його дозволу, приступити до роботи.

2. Оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети; все обладнання і блоки комп'ютера з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів.

3. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Комп'ютер має стояти не на краю стола. Повернути комп'ютер так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом (а не збоку) і трохи зверху вниз; при цьому екран має бути трохи нахиленим - нижній його край ближче до користувача.

4. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлення захисного екрана.

5. Забороняється:

експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; залишення під напругою кабелів та проводів з неізольованими провідниками;

застосування саморобних подовжувачів, які не відповідають вимогам Правил будови електроустановок до переносних електропроводок;

застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;

користування пошкодженими розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;

підвішування світильників безпосередньо на струмопровідних проводах, обгортання електроламп і світильників папером, тканиною та іншими горючими матеріалами, експлуатація їх зі знятими ковпаками (розсіювачами);

використання електроапаратури та приладів в умовах, що не відповідають вказівкам (рекомендаціям) підприємств-виготовлювачів.

6. Відрегулювати освітленість робочого місця.

7. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, зручний для користувача нахил його спинки.

8. У разі необхідності приєднати до процесора необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо).

Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вмикати та вимикати тільки при вимкненому комп'ютері.

9. Ввімкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах в послідовності: стабілізатор напруги, процесор, принтер (якщо передбачається друкування).

10. Відрегулювати яскравість свічення екрана комп'ютера, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність.

Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей. Рекомендується:

яскравість свічення екрана - не менше 100 кд/м;

відношення яскравості екрана комп'ютера до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні - не більше 3:1;

мінімальний розмір точки свічення - не менше 0,4мм для монохромного ВДТ і не менше 0,6 мм для кольорового;

контрастність зображення знаку - не менше 0,8.

III. Вимоги безпеки під час роботи

1. Вмикайте і вимикайте комп'ютер, ноутбук та іншу оргтехніку тільки вмикачами, забороняється проводити вимкнення витягуванням вилки з розетки.

2. Забороняється знімати захисні пристрої з обладнання і працювати без них.

3. Не допускати до комп'ютера та оргтехніки сторонніх осіб, які не беруть участі в роботі.

4. Забороняється переміщати та переносити системний блок, монітор, принтер, будь-яке обладнання, яке знаходиться під напругою.

5. Забороняється будь-яке фізичне втручання у пристрій комп'ютера, принтера, сканера, ксерокса під час їх роботи.

6. З відео дисплейним терміналом

Необхідно стійко розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Разом з тим має бути передбачена можливість її поворотів та переміщень. Положення клавіатури та кут її нахилу мають відповідати побажанням користувача.

Якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для опори долонь, то її слід розташовувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моторного поля. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу "миша" (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення "миші" і зручного упору ліктьового суглоба.

Забороняється:

самостійно ремонтувати апаратуру, тим більше ВДТ, в якому кінескоп знаходиться під високою напругою (близько 25 кВ);

класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера, канапки та напої на клавіатуру або поруч з нею - це може вивести її з ладу;

закривати будь-чим вентиляційні отвори апаратури, що може призвести до її перегрівання і виходу з ладу.

Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу доторкатися до металевих поверхонь (батарея центрального опалення тощо).

Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності. З метою зменшення негативного впливу монотонії доцільно застосовувати чергування

операцій введення тексту та числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпу роботи).

Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів, пов'язаних з роботою на комп'ютерах, необхідно раціонально організувати режим праці і відпочинку. Регламентовані перерви для відпочинку тривалістю 15 хвилин через кожні дві години.

Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у користувачів, усунення негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку позотонічної втоми рекомендується виконувати комплекс вправ гімнастики для очей.

7. На лазерних принтерах

Розташовувати принтер необхідно поруч з процесором таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на процесор.

Перед тим, як програмувати роботу принтера, переконатися, що він знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером.

Забороняється використовувати папір:

надрукований з однієї сторони;

вага якого виходить за межі рекомендованої;

надто гладкий і блискучий, а також високо текстурований;

ламінований;

рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркопробивача чи степлера;

Для друкування на прозорих матеріалах, а також конвертах мають бути застосовані відповідні лотки.

При змінанні паперу відкрити кришку і обережно витягнути лоток з папером.

Необхідно бути уважним, щоб не обпектися під час витягування аркуша з термо закріплюючого пристрою.

Дотримуватися правил зберігання картриджа згідно з інструкцією фірми-виготовлювача (подалі від прямих сонячних променів, при температурі 0-35°C тощо).

Забороняється:

зберігати картридж без упаковки;

ставити картридж на торці, тобто вертикально;

перевертати картридж етикеткою донизу;

відкривати кришку валика і доторкатися до нього;

самому заповнювати використаний картридж.

При погіршенні якості друку (сліди тонера на папері) почистити принтер зсередини від видимих слідів тонера. Перед чищенням принтер треба вимкнути.

Необхідно бути уважним, щоб не порвати тонкий дріт, що охороняє нитку розжарення коронатора. Коронатор належить чистити з усіх боків за допомогою спеціальної щітки до повного видалення слідів тонера. Якщо

щіточки не передбачено, можна скористатися бавовняним тампоном, змоченим ізопропиловим спиртом або водою. Слідкувати, щоб рідина з тампона не капала і не потрапляла на ролики або інші пластмасові деталі.

Сріблястий валик і направляючу паперо провідної системи чистити тільки серветкою, зволоженою водою. У такий спосіб чистять і замок паперо подавального лотка.

Дотримуватися обережності при чищенні термо закріплюючої системи, тому що вона нагрівається до 200°C.

Необхідно бути уважним, щоб тонер не потрапив на одяг він може залишити плями.

8. Забороняється залишати включене обладнання без нагляду.

9. Забороняється класти предмети на комп'ютерне обладнання, монітори, екрани та оргтехніку.

10. Суворо виконувати загальні вимоги з електробезпеки та пожежної безпеки.

IV. Вимоги безпеки під час роботи

1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі.

2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути комп'ютер і процесор. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

3. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

1. Аварійні та небезпечні ситуації під при роботі на персональному комп'ютері, принтером, ксероксом та іншою оргтехнікою можуть виникнути у разі: короткого замикання, перевантаження блоку живлення системного блоку, перегрівання, пожежі, поломки крісла тощо.

2. У разі виникнення аварії або ситуації, що може привести до аварії, нещасного випадку, негайно від'єднати ПК від електромережі, повідомити про інцидент керівникові.

3. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

4. Якщо стався нещасний випадок, зберегти обстановку в робочій зоні та устаткування у такому стані, в якому вони були на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків). Поінформувати про подію керівника (іншу відповідальну особу) та

в подальшому керуватися його вказівками. Вжити заходів, щоб запобігти подібним випадкам у подальшому.

5. У разі виникнення пожежі (ознак горіння), повідомити керівнику та, за потреби, викликати оперативно-рятувальну службу за телефоном 101 або 112 (назвати адресу та місце виникнення пожежі, наявність людей, повідомити своє прізвище) та вжити можливих заходів для евакуювання людей, гасіння (локалізації) пожежі наявними засобами пожежогасіння. Пам'ятати, що гасіння електротехнічних пристроїв, які перебувають під напругою, виконувати лише після їх попереднього від'єднання від електромережі. Гасити за допомогою вуглекислотних або порошкових вогнегасників, а в окремих випадках - сухим піском.

6. За потреби надати потерпілому долікарську допомогу згідно з Інструкцією Про надання першої долікарської допомоги потерпілим від нещасних випадків. У разі подальшого погіршення самопочуття потерпілого, не припиняючи надання долікарську допомоги, викликати за телефоном «103» швидку медичну допомогу.

Головний спеціаліст загального
відділу



Тетяна ГАВРІЮШЕНКО