

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО – ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Чернігівського центру ПТО

_____ Н.О. Потехіна

наказ від „___” _____ 20_р

№ _____

ІНСТРУКЦІЯ

з охорони праці № ____

при проведенні занять з використанням персональних комп'ютерів

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.

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;
- підвищений рівень інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищені рівні запиленої повітря робочої зони;
- підвищений вміст позитивних аероіонів в повітрі робочої зони;
- понижений вміст негативних аероіонів в повітрі робочої зони;
- знижена або підвищена вологість повітря робочої зони;
- знижена або підвищена рухливість повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму;
- підвищений або знижений рівень освітленості;
- підвищений рівень прямого блищання;
- підвищений рівень відображеного блищання;
- підвищений рівень засліпленості;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- підвищений рівень пульсації світлового потоку;
- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може відбутися через тіло людини;

б) хімічні:

- підвищений вміст в повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду і полівінілхлоридних біфенілів;

в) психофізіологічні:

- напруга зору;
- напруга уваги;
- інтелектуальні навантаження;
- емоційні навантаження;
- тривалі статичні навантаження;
- монотонність праці;
- великий об'єм інформації, що обробляється в одиницю часу;

- нераціональна організація робочого місця;

г) біологічні:

- підвищений вміст в повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.3. Екран відеомонітора повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм, але не ближче 500 мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

1.4. У приміщеннях з персональним комп'ютером щодня повинно проводитися вологе прибирання.

1.5. Приміщення з персональними комп'ютерами повинні бути оснащені аптечкою першої допомоги і вуглекислотними вогнегасниками.

1.6. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 100-300 мм від краю, зверненого до користувача, або на спеціальній регульованій по висоті робочій поверхні - стільниці.

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

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Перед початком роботи керівник зобов'язаний:

- оглянути і привести в порядок робоче місце;
- відрегулювавши освітленість на робочому місці, переконатися в достатній освітленості, відсутності віддзеркалень на екрані, відсутності зустрічного світлового потоку;
- перевірити правильність підключення устаткування до електромережі;
- переконатися в наявності захисного заземлення і підключення екранного провідника до корпусу системного блоку;
- протерти спеціальною серветкою поверхню екрану;
- переконатися у відсутності дискет в дисководах системного блоку персонального комп'ютера;
- перевірити правильність установки столу, стільця, підставки для ніг, пюпітра, положення устаткування, кута нахилу екрану, положення клавіатури і, при необхідності, провести регулювання робочого столу і крісла, а також розташування елементів комп'ютера в цілях виключення незручних поз, тривалої напруги і відповідно до вимог ергономіки.

2.2. При включенні комп'ютера керівник зобов'язаний дотримуватись наступної послідовності включення устаткування:

- блок живлення;
- периферійні пристрої (принтер, монітор, сканер і ін.)
- системний блок.

2.3. Учням **забороняється** приступати до роботи при:

- відсутності на ВДТ гігієнічного сертифікату, що включає оцінку візуальних параметрів;
 - відсутності інформації про результати атестації умов праці на даному робочому місці або за наявності інформації про невідповідність параметрів даного устаткування вимогам санітарних норм;
 - відсутності захисного екранного фільтру класу "повний захист";
 - відключеному заземляючому провіднику захисного фільтру;
 - виявленні несправності устаткування;
 - відсутності захисного заземлення пристроїв ПЕОМ і ВДТ;
 - відсутності вуглекислого або порошкового вогнегасника і аптечки першої допомоги;
- порушенні гігієнічних норм розміщення ВДТ (при однорядному розташуванні менше 1 м від стін, при розташуванні робочих місць в колону на відстані менше 1,5 м, при розміщенні на площі менше 6 м² на одне робоче місце, при рядному розміщенні дисплеїв екранами один до одного).

2.4. Для зменшення дії шкідливих факторів рекомендується:

- підготувати робоче місце так, щоб виключити незручні пози і тривалу напругу;
 - виключити відблиски на екрані;
 - не користуватися люмінесцентними лампами, якщо помічаєте їх мигання;
 - забезпечити освітлення стіни або якої-небудь поверхні позаду дисплея приблизно так само, як екрану;
 - переважно використовувати рідкокристалічний дисплей;
 - встановити фільтр на екран і заземлити його;
 - забезпечити відстань від розташованих поряд терміналів не менше 1,2 м;
 - встановити центр зображення на дисплеї на висоті 0,7-1,2 м від рівня підлоги.
- 2.5.** Оглянути робоче місце і прибрати сторонні предмети.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ

3.1. Учень під час роботи зобов'язаний:

- виконувати тільки ту роботу, яка йому була доручена і по якій він проінструктований;
- тримати в порядку і чистоті робоче місце;
- тримати відкритими всі вентиляційні отвори пристроїв;
- зовнішній пристрій "мишу" застосовувати тільки за наявності спеціального килимка;
- при необхідності припинення роботи на деякий час коректно закрити всі активні завдання;
- відключати живлення тільки в тому випадку, якщо під час перерви в роботі на комп'ютері вимушений знаходитися в безпосередній близькості від відеотерміналу, інакше живлення дозволяється не відключати;
- виконувати санітарні норми і дотримувати режими роботи і відпочинку;
- дотримувати правила експлуатації обчислювальної техніки відповідно до інструкцій по експлуатації;
- при роботі з текстовою інформацією вибрати найбільш фізіологічний режим представлення чорних символів на білому фоні;
- дотримуватись встановлених режимом робочого часу регламентованих перерв у роботі і виконувати рекомендовані вправи для очей, шиї, рук, тулуба, ніг;
- дотримуватись відстані від очей до екрану в межах 60-80 см.

3.2. Учень під час роботи забороняється:

- торкатися одночасно екрану монітора і клавіатури;
- торкатися до задньої панелі системного блоку при ввімкненому живленні;
- перемикаючи роз'єми інтерфейсних кабелів периферійних пристроїв при ввімкненому живленні;
- захищати верхні панелі пристроїв паперами і сторонніми предметами;
- захищати робоче місце паперами, щоб не допустити накопичення органічного пилу;
- відключати живлення під час виконання активного завдання;
- проводити часті перемикання живлення;
- допускати попадання вологи на поверхню системного блоку (процесора), монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів і інших пристроїв;
- вмикати сильно охолоджене (принесене з вулиці в зимовий час) устаткування;
- проводити самостійне відкриття і ремонт устаткування

3.3. Рекомендований режим роботи є: 40-45 хвилин роботи на комп'ютері і 15-20 хвилин перерви.

3.4. При постійній роботі екран повинен знаходитися в центрі поля огляду, документи розташовувати зліва на столі або на пюпітрі в одній площині з екраном.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. Після закінчення роботи учень зобов'язаний дотримуватись наступної послідовності вимкнення обчислювальної техніки:

- провести закриття всіх активних завдань;
- переконатися, що в дисководах немає дискет;
- вимкнути живлення системного блоку (процесора);
- вимкнути живлення всіх периферійних пристроїв;
- відключити блок живлення.

4.2. Після закінчення роботи учень зобов'язаний оглянути і привести в порядок робоче місце, вимити з милом руки і обличчя.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. Учень зобов'язаний:

- у всіх випадках виявлення обривів проводів живлення, несправності заземлення і інших пошкоджень електроустаткування, появи запаху горілого негайно відключити живлення і повідомити про аварійну ситуацію керівникові і черговому електрикові;

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

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

- у разі появи різі в очах, різкому погіршенні видимості - неможливості сфокусувати погляд або навести його на різкість, появи болю в пальцях і кистях рук, посиленні серцебиття негайно покинути робоче місце, повідомити про те, що відбулось керівникові робіт і звернутися до лікаря;

- при спалаху устаткування відключити живлення і прийняти заходи по гасінню вогнища пожежі за допомогою вуглекислотного або порошкового вогнегасника, викликати пожежну команду і повідомити про подію керівникові робіт.

5.2. У разі відключення електроживлення припинити роботу і довести до відома керівникові. Не намагайтеся самостійно з'ясувати і усунути причину. Пам'ятаєте, що напруга може так само несподівано з'явитися.

5.3. При загорянні або пожежі пам'ятаєте, що гасити електроустановки слід вуглекислотними або порошковими вогнегасниками, а також сухим піском, щоб уникнути ураження електричним струмом.