ЗАТВЕРДЖЕНО

Розпорядження голови

 Рівненської районної

 державної адміністрації

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

# ІНСТРУКЦІЯ

**з охорони праці № 1 при роботі з персональним комп’ютером**

1. **Загальні положення**

 1. Дія інструкції поширюється на всіх працівників Рівненської районної

державної адміністрації.

 2. Інструкція розроблена на основі "Положення про розробку інструкцій з охорони праці", "Положення про навчання та перевірку знань з питань охорони праці", “Правил охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальної техніки”, «Вимог щодо безпеки та захисту працівників під час роботи з екранними пристроями».

 3. Оператор (користувач) персонального комп’ютера (відеодисплейного термінала) раз на рік проходить навчання та перевірку знань з питань охорони праці.

 4. Працівник зобов’язаний дбати про особисту безпеку і здоров’я, а також про безпеку і здоров’я оточуючих людей у процесі виконання будь – яких робіт під час перебування на території установи. За невиконання цієї інструкції працівник несе відповідальність згідно з чинним законодавством.

 5. До роботи на комп’ютері або відеодисплейному терміналі (ВДТ) допускаються працівники, які пройшли попередній медичний огляд, навчання та перевірку знань з питань охорони праці, а при необхідності стажування протягом 2-15 змін під керівництвом досвідчених працівників, пройшли вступний інструктаж із питань охорони праці, пожежної безпеки, перевірку знань з електробезпеки.

 6. Оператор (користувач) повинен:

 виконувати правила внутрішнього, службового та 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 по роботі.

 вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілим від нещасних випадків;

 вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння;

 виконувати правила особистої гігієни.

 Основні небезпечні і шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на оператора (користувача):

 **фізичні:**

 підвищений рівень електромагнітного випромінювання;

 підвищений рівень рентгенівського випромінювання;

 підвищений рівень ультрафіолетового випромінювання;

 підвищений рівень інфрачервоного випромінювання;

 підвищений рівень статичної електрики;

 підвищений рівень запиленості повітря 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 засліпленості;

 нерівномірність розподілу яскравості в поле зору;

 підвищена яскравість світлового зображення;

 підвищений рівень пульсації світлового потоку;

 ураження електричним струмом.

 **хімічні:**

 підвищений вміст 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.

 **біологічні:**

 підвищений вміст у повітрі робочої зони мікроорганізмів.

 7. Робочі місця з ВДТ рекомендується розміщувати в окремих приміщеннях із природним освітленням та організованим повітрообміном.

 8. Площа, на якій розташовується одне робоче місце з ПЕОМ або ВДТ, повинна становити не менше як 6,0 м2, об'єм приміщення - не менше як 20 м3.

 9. Поверхня підлоги має бути рівною, без вибоїн, неслизькою, зручною для очищення та вологого прибирання, мати антистатичні властивості.

 10. При розміщенні робочих місць необхідно виключити можливість прямого засвічування екрана джерелом природного освітлення.

 11. Штучне освітлення у приміщеннях з ВДТ треба здійснювати у вигляді комбінованої системи освітлення з використанням енергозберігаючих ламп 4100 люменів, які слід розташовувати над робочими поверхнями у рівномірно-прямокутному порядку.

 12. У разі природного освітлення слід передбачити наявність сонцезахисних засобів, з цією метою можна використовувати плівки з металізованим покриттям або жалюзі.

 13. Розташовувати робоче місце, обладнане ВДТ, необхідно таким чином, щоб в поле зору оператора не потрапляли вікна або освітлювальні прилади, вони не повинні знаходитися й безпосередньо за його спиною.

 14. Для запобігання засліплення, світильники місцевого освітлення повинні мати відбивачі з непрозорого матеріалу, чи скло молочного кольору. Захисний кут відбивача повинен бути не менше 40 °.

 15. Забороняється застосовувати для оздоблення інтер'єру полімерні матеріали, що виділяють у повітря шкідливі хімічні речовини.

 16. Основним обладнанням робочого місця оператора ВДТ є монітор, клавіатура, робочий стіл, крісло; допоміжним - шафи, полиці та інше.

 17. Взаємне розташування елементів робочого місця не повинно заважати виконанню всіх необхідних рухів та переміщень для експлуатації ПЕОМ; сприяти оптимальному режиму праці і відпочинку, зниженню втоми оператора (користувача).

 18. Розташовувати ВДТ на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилась на відстані 500-600 мм від очей оператора (користувача), в залежності від розміру екрана.

 19. Необхідно розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Положення клавіатури та кут її нахилу повинен відповідати побажанням оператора (користувача) - кут нахилу в межах 5° ‑ 15°.

 20. Принтер треба розташовувати так, щоб доступ до нього оператора (користувача) та його колег був зручним.

 21. Конструкція робочого столу повинна забезпечувати можливість оптимального розміщення на робочій поверхні облад­нання, що використовується, з урахуванням його кількості. Перевагу слід віддавати модульним розмірам столу.

 22. Поверхня столу має бути матовою з малим відбиттям.

 23. Крісло повинно забезпечувати підтримування раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій, створювати умови для зміни пози. З метою попередження втоми, крісло повинно забезпечувати зниження статичного напруження м'язів шийно - плечової ділянки та спини.

 24. Сидіння та спинка крісла мають бути напівм'якими, такими, що не електризуються та з повітронепроникним покриттям, матеріал якого забезпечує можливість легкого очищення від забруднення.

1. **Вимоги безпеки перед початком роботи**

 1. Увімкнути систему кондиціювання повітря в приміщенні.

 2. Оглянути робоче місце і привести його в порядок, впевнитись, що на робочому місці відсутні сторонні предмети. Все обладнання і блоки ПЕОМ з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів. Кожного дня перед початком роботи необхідно очищати екранні пристрої від пилу та інших забруднень.

 3. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. ВДТ має стояти не на краю стола. Повернути ВДТ так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом, зверху вниз.

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

 5. Відрегулювати освітленість робочого місця.

 6. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, зручний для оператора (користувача) нахил його спинки.

 7. 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.

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

 9. У разі виявлення будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника робіт.

**3. Вимоги безпеки під час виконання роботи**

 1. Необхідно стійко розташувати 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 оператора (користувача). Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватись.

 2. Для зменшення несприятливого впливу на оператора (користувача) пристроїв типу «миша» належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення «миші» і зручного упору ліктьового суглоба.

 3. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

 4. Періодично при вимкненому комп'ютері прибирати ледь змоченою мильним розчином бавовняною ганчіркою пил з поверхонь апаратури.

Екран ВДТ та захисний екран протирають спеціальними екранними серветками.

 5. Операторам забороняється:

 експлуатація кабелів та проводів із пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією;

 використовувати саморобні подовжувачі;

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

 користуватися пошкодженими розетками, з’єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення;

 самостійно ремонтувати, технічно обслуговувати ВДТ пристрої;

 працювати з екранними пристроями, у яких під час роботи виникають нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані та інші несправності;

 класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера або поруч з нею: напої, їжа, гострі предмети;

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

 7. Для зниження напруженості праці на ПЕОМ необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.

 8. Із метою зменшення негативного впливу монотонії доцільно застосувати чергування операцій введення тексту та числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпу роботи) і т. ін. Необхідно застосовувати регламентовані перерви.

 Тривалість безперервної роботи за ВДТ без регламентованої перерви має не перевищувати 2 години.

 У випадку виникнення у працюючих за ВДТ зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних відчуттів, що настають, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних і ергономічних вимог, режимів праці та відпочинку, слід застосовувати індивідуальний підхід у обмеженні часу робіт за ВДТ та корекцію тривалості перерв для відпочинку або проводити заміну іншими видами робіт (не пов'язаних з використанням ВДТ).

**4. Особливості роботи з лазерними принтерами:**

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

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

 3. Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільною здатністю зображень і щоб не зіпсувати апарат, має використовуватися папір, вказаний в інструкції до принтера (звичайно вагою 60-135 г/м типу Canon, HP або Xerox 4024).

 4. Забороняється використовувати папір:

 вага якого виходить за межі рекомендованої;

 занадто гладкий і блискучий, а також високотекстурований,

ламінований;

 рваний, зморщений або папір з отворами від діркопробивача чи степлера.

 5. Під час зминання паперу відкрити кришку і обережно витягнути лоток із папером. Необхідно бути уважним, щоб не обпектися під час витягування аркуша з термозакріплюючого пристрою.

 6. Дотримуватися правил зберігання картриджа згідно з інструкцією фірми-виробника.

 7.  Забороняється:

 зберігати картридж без упаковки;

 перевертати картридж етикеткою донизу;

 відкривати кришку валика і доторкатися до нього;

 самому заповнювати використаний картридж.

**5. Вимоги безпеки після закінчення роботи**

 1. Закінчивши роботу, записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки і повернутися в середовище операційної системи.

 2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої. 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.

 4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

 5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

**6. Вимоги безпеки в аварійній ситуації**

 1. Аварійна ситуація чи нещасний випадок можуть статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури тощо. У разі виникнення аварійної ситуації необхідно негайно вимкнути екранний пристрій від електричної мережі.

 2. У разі раптового припинення подавання електроенергії вимкнути комп'ютер.

 3. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника робіт, не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

 4. Якщо є потерпілі, надавати їм першу домедичну допомогу, при необхідності, викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

 5. Надання першої домедичної допомоги.

 При ураженні електричним струмом необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електроустановку від джерела живлення, а при неможливості відключення - відтягнути його від струмоведучих частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

 При відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно зробити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці.

Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення починати необхідно негайно, після чого викликати швидку медичну допомогу.

В.о. керівника апарату

адміністрації Людмила НОВАК