

Інструкція з безпеки життєдіяльності, охорони праці під час роботи на персональному комп'ютері

1. Загальні положення

1.1. До самостійної роботи на персональному комп'ютері допускаються особи, які пройшли попередній медичний огляд та не мають медичних протипоказань та які пройшли відповідний інструктаж з техніки безпеки при користуванні комп'ютером.

1.2. Основним обладнанням робочого місця є монітор, клавіатура, робочий стіл, стілець (крісло); допоміжним – пюпітр, підставка для ніг та інше.

1.3. При виконанні робіт на персональному комп'ютері можливий вплив таких небезпечних та шкідливих факторів:

1.3.1. Фізичні, підвищений рівень:

- електромагнітного випромінювання;
- рентгенівського випромінювання;
- ультрафіолетового випромінювання;
- інфрачервоного випромінювання;
- статичної електрики;
- запиленість повітря робочої зони;
- вологості або сухості повітря робочої зони;
- шуму;

або понижений рівень освітлювання;

- осліплюваності;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- яскравість світлового зображення;
- пульсації світлового потоку;
- значення напруги в електроланцюзі, який може замкнутися через тіло людини.

1.3.2. Хімічні: підвищений вміст в повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду тощо.

1.3.3. Психофізіологічні:

- напруга зору
- напруга уваги
- інтелектуальні навантаження
- емоційні навантаження
- тривалі статичні навантаження
- монотонність праці
- великий потік інформації, яка обробляється в одиницю часу
- нерациональна організація робочого місця

1.3.4. Біологічні: підвищений вміст в повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.4. Площа одного робочого місця з персональним комп'ютером становить 6м², а об'єм не менше 20м³.

1.5. Робочі місця розміщують з розрахунком, щоб природне освітлення падало збоку, переважно зліва.

1.6. Розміщуйте екран монітора від очей на відстані 600-700мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

1.7. В приміщенні з персональним комп'ютером кожний день проводьте вологе прибирання.

1.8. Приміщення комп'ютерної укомплектуйте аптечкою та вуглекислотним вогнегасником.

1.9. Розміщуйте клавіатуру на відстані 100-300мм від краю стола під кутом нахилу 5° – 15°.

1.10. Тривалість безперервної роботи з персональним комп'ютером не повинна перевищувати 1 години.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи:

- перевірте правильність підключення устаткування до електромережі;

- відрегулюйте освітлення на робочому місці, переконайтеся в його достатності та відсутності відблисків на екрані, зустрічного світлового потоку;
 - впевніться в приєднанні захисного заземлення та підключення екранного під'єднання до корпусу процесора;
 - перевірте правильність установки стола, стільця, підставки для ніг, пюпітра, кута нахилу екрана, положення клавіатури, при необхідності - проведіть необхідне улаштування з метою забезпечення вимог ергономіки.
- 2.2. При включенні комп'ютера дотримуйтесь певної послідовності:
- блок живлення;
 - периферійне устаткування (принтер, монітор, сканер тощо);
 - системний блок (процесор).
- 2.3. Не розташовуйте на робочому місці сторонні предмети.

3. Вимоги безпеки під час роботи

- 3.1. Виконуйте тільки ту роботу, яка доручена і по якій пройшли інструктаж з безпеки життєдіяльності.
- 3.2. Утримуйте в чистоті робоче місце.
- 3.3. Витримуйте санітарні норми та режим роботи, відпочинку.
- 3.4. При роботі з текстовою інформацією вибирайте зручний фізіологічний режим подачі чорних символів на білому фоні.
- 3.5. Через 30 хвилин робіть перерву, під час якої виконуйте вправи для очей, шиї, рук, тулуба, ніг;
- 3.6. Витримуйте відстань від очей до екрана в межах 60 – 80 см.
- 3.7. Не торкайтеся одночасно екрана монітора та клавіатури.
- 3.8. Не загороджуйте верхні панелі обладнання паперами та сторонніми предметами та не захащуйте робоче місце паперами, запобігайте накопиченню органічного пилу.
- 3.9. Не допускайте потрапляння вологи на поверхню системного блока (процесора), монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів, іншого обладнання.
- 3.10. Під час постійної роботи екран повинен знаходитися в центрі поля зору, документи розміщуйте зліва на столі або на пюпітрі в одній площині з екраном.

4. Вимоги безпеки по закінченню роботи

- 4.1. По закінченню роботи виключіть комп'ютер.
- 4.2. Обстежте та приведіть в порядок робоче місце.
- 4.3. Вимкніть освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. У випадку виявлення обривів мережі живлення, пошкодження заземлення, електроустаткування, появи запаху гару негайно відключити живлення та повідомити про аварійну ситуацію вчителя.
- 5.2. У будь-яких випадках збою при роботі технічного устаткування чи програмного забезпечення негайно повідомте вчителя.
- 5.3. У випадку відключення електроживлення припинити роботу та повідомити вчителя.