

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ
ПРИ РОБОТІ З ПК**

ЗРАЗОК

Загальні вимоги

1.1. Дія інструкції поширюється на всі структурні підрозділи підприємства та встановлює загальні вимоги з охорони праці, яких необхідно дотримуватися при роботі з персональним комп'ютером (ПК).

1.2. Інструкція з охорони праці для користувачів комп'ютерів розроблена відповідно до таких нормативних документів:

- Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 № 9;
- Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005 № 15;
- Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207;
- Загальних вимог стосовно забезпечення роботодавцями охорони праці працівників, затверджених наказом Міністерства надзвичайних ситуацій України від 25.01.2012 № 67 (НПАОП 0.00-7.11-12).

1.3. Інструкція є обов'язковою для всіх працівників, які використовують при виконанні функціональних обов'язків персональний комп'ютер (далі — користувач).

1.4. За цією інструкцією користувач персонального комп'ютеру інструктується перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні 6 місяців (повторний інструктаж). Результати інструктажу заносяться в журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці.

1.5. До роботи на персональному комп'ютері допускаються особи, які:

- пройшли інструктажі з питань охорони праці та пожежної безпеки;
- пройшли попередній та періодичний медичний огляди та за станом здоров'я допущені до виконання робіт на ПК;
- пройшли інструктаж і перевірку знань з електробезпеки;
- знають правила надання першої допомоги потерпілим.

1.6. Користувач зобов'язаний:

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
- не допускати на своє робоче місце сторонніх осіб;
- не виконувати доручень, які суперечать правилам охорони праці;
- знати правила надання домедичної допомоги потерпілим від нещасних випадків;
- знати розташування та вміти користуватись первинними засобами пожежогашіння;
- виконувати правила особистої гігієни.

1.7. Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на користувача:

- напруга зорових органів і пов'язана з нею втома та побічні ефекти;
- монотонність праці, значний обсяг інформації, оброблюваної за одиницю часу;
- тривале перебування в одному і тому самому статичному положенні, що викликає застійні явища в організмі;
- нервово-емоційне напруження при роботі на ПК;
- ураження електричним струмом та інше.

1.8. У приміщенні, в якому використовуються ПК, має бути природне і штучне освітлення (відбите або розсіяне). При цьому розташовувати робоче місце, необхідно таким чином, щоб в поле зору користувача не потрапляли вікна або освітлювальні прилади;

1.9. Необхідно унеможливити пряме підсвічування екрана ПК природним освітленням.

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

1.11. Світлові відблиски із клавіатури, екрана та інших частин ПК у напрямку очей користувача неприпустимі.

1.10. При природному освітленні слід передбачити наявність сонцезахисних засобів (жалюзі, штори тощо).

1.12. Основним обладнанням робочого місця є ПК або ноутбук, монітор, клавіатура, робочий стіл, крісло тощо.

1.13. Розташування апаратури та інших елементів на робочому місці не повинно заважати виконанню всіх необхідних рухів та переміщень користувачем ПК і має сприяти оптимальному режиму праці.

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.

1.14. ПК повинен розташовуватися на відстані не ближче 1 метра від джерела тепла.

1.15. Монітор встановлюють так, щоб відстань від поверхні екрана до очей користувача була в межах 500-700 мм залежно від розміру екрана. Найбільш раціональним є розташування екрану перпендикулярно до лінії зору оператора.

1.16. Екран відео монітора повинен розміщуватись так, щоб світло від вікна падало на робоче місце збоку, бажано зліва.

1.17. 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.

1.18. 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.

1.19. Висота робочої поверхні столу повинна регулюватися у межах 680-800 мм, усереднена висота становить 725 мм.

1.20. 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.

1.21 Постава користувача має бути оптимальною, зокрема:

- ноги повинні твердо стояти на підлозі чи на спеціальній підставці;
- стегна розташовані під прямим кутом до тулуба, а гомілки – під прямим кутом до стегон;
- сидіти потрібно прямо або злегка нахилившись вперед;
- пальці рук мають знаходитись на рівні зап'ястків або трохи нижче – у такому положенні вони найбільш рухливі;
- плечі мають бути розслаблені та вільно опущені, що сприяє розслабленню рук;
- 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 не бажані.

1.22 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.

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

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

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

1.24. Під час переміщення ПК, периферійних пристроїв потрібно попередньо витягти вилку живлення з розетки.

1.25. Не допускати ушкодження чи модифікування шнура живлення. Заборонено ставити важкі речі на шнур живлення, тягнути чи надмірно перегинати його, скручувати та перев'язувати шнур живлення вузлом.

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

1.27. 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.

1.28. Заборонено під'єднувати електрообладнання до звичайної двошнурової електропроводки.

1.29. За невиконання цієї інструкції користувач несе відповідальність згідно з чинним законодавством.

Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце і навести на ньому лад; впевнитись, що на ньому немає сторонніх предмети, все обладнання і блоки ПК з'єднані з системним блоком з'єднувальними шнурами.

2.2. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Монітор не має стояти на краю стола. Повернути монітор 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 край ближче до користувача.

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

2.4. Вставити вилку в розетку і впевнитися, що вона міцно тримається. Заборонено вставляти і виймати вилку мокрими руками.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла та зручний для користувача нахил спинки.

2.6. За потреби приєднати до комп'ютера необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо). Усі кабелі, що з'єднують системний блок із іншими пристроями, вмикати та вимикати лише при вимкненому комп'ютері.

2.7. Ввімкнувши живлення ПК, необхідно відрегулювати яскравість свічення екрану та контрастність зображення на моніторі. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

2.8. Про всі виявлені несправності інформувати керівника робіт і не приступати до роботи, якщо їх не буде усунено.

Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1. Під час роботи на ПК:

- стійко встановити клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання, водночас передбачити можливість її поворотів та переміщень;
- якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для упору долонь, клавіатуру розміщують на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля;
- під час роботи на клавіатурі сидіти рівно, не напружуватися;
- щоб зменшити несприятливе навантаження на користувача при роботі з комп'ютерною мишею (вимушена поза, необхідність постійно контролювати якість дій), забезпечити велику вільну поверхню столу для переміщення комп'ютерної миші та зручного упору ліктьового суглоба;
- періодично при вимкненому комп'ютері прибирати пил із поверхонь апаратури спеціальними серветками.

3.2. Під час роботи з текстом рекомендується встановити темний колір шрифту, а колір фону – світлим (оптимальний варіант – чорний шрифт на білому фоні). Якщо шрифт занадто дрібний, то потрібно збільшити масштаб документу.

3.3. При роботі на ПК заборонено:

- виконувати роботу у стані алкогольного, наркотичного або медикаментозного сп'яніння, у хворобливому або стомленому стані;
- самостійно розбирати та ремонтувати системний блок (корпус ноутбука), монітор, клавіатуру, комп'ютерну мишу тощо;
- використовувати кабелі та проводи з пошкодженою ізоляцією або такою, що втратила захисні властивості за період експлуатації;
- залишати під напругою кабелі та проводи з неізольованими провідниками;
- користуватись пошкодженими розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;
- затуляти сторонніми предметами вентиляційні отвори ПК, ноутбука або монітора;
- ставити на системний блок ПК та периферійні пристрої металеві предмети, ємності з водою (вази, горщики для квітів, склянки тощо), оскільки через потрапляння води всередину апаратури може виникнути пожежа або ураження електрострумом.

3.4. У процесі роботи бажано періодично (приблизно раз на 20-30 хвилин) переводити погляд з екрану на найбільш віддалений предмет у кімнаті, ліпше – на віддалений об'єкт за вікном.

3.5. Для зменшення негативного впливу на стан здоров'я працівників негативних факторів, пов'язаних з роботою на ПК, рекомендовано робити перерви для відпочинку користувачів ПК, зокрема, через кожну годину – на 10 хвилин, а через 2 години – на 15 хвилин. Перерву зручно суміщати з провітрюванням.

За можливості слід чергувати зміну діяльності з іншою, не пов'язаною з роботою на ПК.

3.6. Також необхідно зробити коротку перерву якщо виник зоровий дискомфорт або інші неприємні відчуття.

3.7. Для профілактики кістково-м'язових порушень, зорового дискомфорту, дефіциту рухової активності та інших несприятливих факторів під час перерв необхідно виконувати комплекси рекомендованих вправ для очей, для хребта та для рук.

3.8. При роботі на лазерному принтері слід розташовувати принтер поряд з системним блоком так, щоб з'єднувальні шнури не були натягнуті. Ставити принтер на системний блок забороняється.

3.11. У разі несправності ПК, виявленні іскріння, пробою, запаху гару, ознак горіння тощо слід негайно припинити роботу, відключити обладнання від електромережі та повідомити про подію безпосереднього керівника або спеціаліста з ремонту ПК.

Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Зберегти в пам'яті ПК файли, які були у роботі, та виконати всі дії для коректного завершення роботи оперативної системи.

4.2. Вимкнути ПК (ноутбук), монітор та вийняти штепсельну вилку кабелю живлення з розетки.

4.3. Вимкнути принтер, а також пристрій безперебійного живлення, якщо комп'ютер був під'єднаний до мережі через нього.

4.4. Накрити клавіатуру кришкою для попередження попадання в неї пилу чи сміття.

4.5. Прибрати робоче місце.

Вимоги безпеки в аварійній ситуації

5.1. Аварійні та небезпечні ситуації під час виконання роботи на ПК можуть виникнути у разі: короткого замикання, перевантаження блоку живлення системного блоку, перегрівання, пожежі, поломки крісла тощо.

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

5.3. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.4. 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 робіт (іншу відповідальну особу підприємства) та в подальшому керуватися його вказівками. Вжити заходів, щоб запобігти подібним випадкам у подальшому.

5.5. За потреби потрібно надати потерпілому домедичну допомогу в згідно з вимогами інструкції з надання домедичної допомоги, яка діє на підприємстві. У разі подальшого погіршення самопочуття потерпілого, не припиняючи надання домедичної допомоги, викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу, за необхідності та можливості — доставити потерпілого в лікарняний заклад.

5.6. За потреби надати потерпілому домедичну допомогу згідно з інструкцією з надання домедичної допомоги, що діє на підприємстві. У разі подальшого погіршення самопочуття потерпілого, не припиняючи надання домедичної допомоги, викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

5.7. 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.

5.8. Виконувати вказівки керівника робіт для ліквідування небезпеки.

Зверніть увагу, наведена інструкція з охорони праці при роботі з комп'ютером також може бути адаптована до умов підприємства під назвою «Інструкція з охорони праці для користувачів ПЕОМ».