Додаток 13

до рішення виконавчого комітету

Сєвєродонецької міської ради

від « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017р. № \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ**

**з охорони праці для користувача персональним комп’ютером**

**Сєвєродонецької міської ради**

1. **Загальні положення**

1.1. До самостійної роботи на персональному комп’ютері допускаються особи, які пройшли:

- попередній медичний огляд. До безпосередньої роботи на персональному комп’ютері допускаються особи, які не мають медичних протипоказань. Жінки з часом встановленої вагітності та в період годівлі дитини молоком до виконання всіх видів робіт, пов’язаних використанням персонального комп’ютера не допускаються;

- первинний інструктаж на робочому місці та мають І кваліфікаційну групу по електробезпеці.

1.2. Небезпечними та шкідливими виробничими факторами при виконанні робіт на персональному комп’ютері являються:

а) 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;

- підвищений рівень вмісту позитивних аероіонів у повітрі робочої зони;

- пониження вмісту негативних аероіонів у повітрі робочої зони;

- пониження та підвищення вологості повітря робочої зони;

- пониження та підвищення рухомості повітря робочої зони;

- підвищений рівень шуму;

- підвищений чи понижений рівень освітлення;

- підвищений рівень прямого блиску;

- підвищений рівень відбитого блиску;

- підвищений рівень засліпленості;

- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;

- підвищення яскравості світлового зображення;

- підвищення рівня пульсації світлового потоку;

- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замкнення якого може пройти через тіло людини;

б) хімічні:

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

в) психофізіологічні:

- напруження зору;

- напруження уваги;

- інтелектуальне навантаження;

- емоційне навантаження;

- продовжені статичні навантаження;

- монотонність праці;

- великий об’єм інформації, оброблюваної в одиницю часу;

- нераціональність організації робочого місця;

г) біологічні:

- підвищений вміст в повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.3. Площа на одне робоче місце з персональним комп’ютером для користувачів повинна складати не менше 6 м2, а об’ємом – не менше 20 м3.

1.4. Для підвищення вологості повітря в приміщеннях з персональним комп’ютером слід застосовувати зволожувачі повітря, які заправляються щоденно дистильованою чи кип’яченою питною водою.

1.5. Стосовно світлових потоків робочі місця з персональним комп’ютером повинні розташовуватися так, щоб природне світло падало збоку, переважно зліва.

1.6. Схема розміщення місць з персональним комп’ютером повинна враховувати відстані між робочими столами з відеомоніторами, які повинні бути не менше 2м, а відстань між боковими поверхнями відеомоніторів – не менше 1,2м.

1.7. Робочий стілець (крісло) повинен бути підйомно-поворотним і регульованим по висоті та кутам нахилу сидіння і спинки, а також по відстані спинки від переднього краю сидіння, при цьому регулювання кожного параметру повинне бути незалежним, легко здійснюватися та мати надійну фіксацію.

1.8. Екран відеомонітора повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 60-70см, але не ближче 50см з урахуванням розмірів алфавітно-числових знаків та символів.

1.9. В приміщеннях з персональним комп’ютером щоденно повинно проводитися вологе прибирання.

1.10. Приміщення з персональним комп’ютером повинно бути забезпечено аптечкою першої допомоги та вуглекислотним вогнегасником.

1.11. Висота робочої поверхні стола для користувачів повинна регулюватися в межах 60-80см;

1.12. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столі на відстані 10 - 30см від краю, звернутого до користувача чи на спеціальній регульованій на висоті робочої поверхні столу.

1.13. Тривалість безперервної роботи на персональному комп’ютері без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 год.

1.14. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного навантаження, стомленості зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії та гіпокінезії, попередження розвитку стомленості доцільно виконувати комплекси спеціальних фізичних вправ.

1.15. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій змістовного вводу тексту та цифрових даних, зміна редагованих текстів та вводу даних.

1.16. У випадку виникнення у працюючих з персональним комп’ютером зорового дискомфорту та інших негативних відчуттів, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог, режимів праці та відпочинку слід застосовувати індивідуальний підхід в обмеженні часу робіт з персональним комп’ютером, корекцію довжини перерв для відпочинку чи проводити заміну діяльності на іншу, не пов’язану з персональним комп’ютером.

1. **Вимоги безпеки перед початком роботи**

2.1. Перед початком роботи працівник зобов’язаний:

- оглянути та привести в порядок робоче місце;

- відрегулювавши освітлення на робочому місці, впевнитися в достатньому освітленні, відсутності відображень на екрані, відсутності зустрічного світлового потоку;

- перевірити правильність підключення обладнання до мережі;

- впевнитися в наявності захисного заземлення і підключення екранного провідника до корпуса процесора;

- протерти спеціальною серветкою поверхню екрану та захисного фільтра;

- перевірити правильність установки столу, стільця, положення обладнання, кута нахилу екрана, положення клавіатури і при необхідності виконати регулювання робочого столу та крісла, а також розміщення елементів комп’ютера з метою виключення незручних поз, довгострокових напружень і у відповідності з вимогами ергономіки.

2.2. При ввімкненні комп’ютера працівник зобов’язаний дотримуватися наступної послідовності вмикання обладнання:

- блок живлення;

- периферійне обладнання (принтер, монітор, сканер та ін.);

- системний блок.

2.3. Працівнику забороняється приступати до роботи при:

- відсутність інформації про результати атестації умов праці на даному робочому місці чи при наявності інформації про невідповідність параметрів даного обладнання вимогам санітарних норм;

- відсутність захисного екранного фільтру класу “повний захист”;

- вимкненому заземлювальному провіднику захисного фільтру;

- виявленні несправного обладнання;

- відсутності захисного заземлення улаштувань ПК;

- порушення гігієнічних норм розташування (при однорядному розташуванні менш 1 м від стін, при розміщенні робочих місць в колону на відстані менш 1,5м, при розташуванні на площадці менше 6 м2 на одне робоче місце, при рядному розташуванні дисплеїв екранами один перед одним).

2.4. Для зменшення дії шкідливих факторів рекомендується:

- підготувати робоче місце так, щоб виключити незручні пози та довгострокові напруження;

- виключити блиски на екрані;

- не користуватися люмінесцентними лампами, якщо ви бачити їх мерехтіння;

- забезпечити освітлення стіни чи іншої поверхні позаду дисплея так, як і екрана;

- встановити фільтр на екран та заземлити його;

- забезпечити відстань від розташованих поряд терміналів не менше 1,2м;

- встановити центр зображення на дисплеї на висоті 0,7-1,2м від рівня підлоги.

2.5. Рекомендується улаштувати робоче місце пюпітром для розміщення документів та підставкою для відпочинку рук.

2.6. Оглянути робоче місце та прибрати сторонні документи.

1. **Вимоги безпеки під час виконання робіт**

3.1. Працівник під час роботи зобов’язаний:

- виконувати тільки ту роботу, яка йому доручена та по якій він проінструктований;

- тримати в чистоті та порядку робоче місце;

- тримати відкритими всі вентиляційні отвори улаштування;

- зовнішній пристрій “миша” застосовувати тільки при наявності спеціального килимка;

- при необхідності перерви в роботі на короткий час коректно закрити всі активні задачі;

- вимикати живлення тільки в тому випадку, коли під час перерви в роботі на комп’ютері повинен знаходитися безпосередньо поблизу біля відеотерміналу, в інших випадках живлення дозволяється не вимикати;

- виконувати санітарні норми і дотримувати режиму роботи та відпочинку;

- дотримуватися правил експлуатації обчислювальної техніки відповідно інструкціям з експлуатації;

- при роботі з текстовою інформацією вибрати більш фізіологічний режим відображення чорних символів на білому фоні;

- дотримуватися встановлених режимом робочого часу регламентованих перерв в роботі і виконувати в фізкультпаузах і в фізкультхвилинках рекомендовані вправи для очей, шиї, рук, тулуба, ніг;

- дотримуватися відстані від екрану до очей в межах 60 - 80см.

3.2.Працівнику під час роботи забороняється:

- торкатися одночасно до екрану монітора та клавіатури;

- торкатися до задньої панелі системного блоку при ввімкненому живленні;

- перемикати роз’єми інтерфейсних кабелів периферійних пристроїв при ввімкненому живленні;

- захаращувати верхні панелі пристроїв папером та сторонніми предметами;

- захаращувати робоче місце папером, щоб не допускати накопичення органічного пилу;

- вимикати живлення під час виконання активної задачі;

- виконувати часті перемикання живлення;

- допускати потрапляння вологи на поверхню системного блоку, монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів та інших пристроїв;

- виконувати самостійне відкриття та ремонт обладнання.

3.3. Один з багаточисельних режимів роботи являється 40-45 хв. роботи на комп’ютері і 15-20 хв. перерви.

3.4. При постійній роботі екран повинен знаходитися в центрі поля зору, документи розташовуються зліва на столі чи на пюпітрі в одній площині з екраном.

1. **Вимоги безпеки по закінченні роботи**

4.1. По закінченні роботи працівник зобов’язаний дотримуватися наступної послідовності вимкнення обчислювальної техніки:

- виконати закриття всіх активних задач;

- впевнитися, що в дисководах немає дисків;

- вимкнути живлення системного блоку;

- вимкнути живлення всіх периферійних пристроїв;

- вимкнути блок живлення.

4.2. По закінченні роботи працівник зобов’язаний оглянути і привести в порядок робоче місце, зняти халат та вимити руки та обличчя з милом.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. Працівник зобов’язаний:

- в усіх випадках виявлення обривів дротів живлення, несправності заземлення та інших пошкоджень електрообладнання, появи запаху гарі терміново вимкнути живлення та сповістити про аварійну ситуацію керівнику;

- при виявленні людини, яка потрапила під напругу терміново звільнити її від дії струму шляхом вимкнення електроживлення та до прибуття лікаря надати потерпілому першу допомогу;

- в будь-яких випадках неполадок в роботі технічного обладнання чи програмного забезпечення усунення неполадок повинен проводити тільки фахівець відділу АСУ та ТО міської ради або сервісної організації;

- у випадку появи різі в очах, різкого погіршення видимості, неможливості сфокусувати погляд чи навести його на різкість, появи болю в пальцях чи кистях рук, послабленні серцебиття швидко покинути робоче місце, повідомити про це керівникові робіт та звернутися до лікаря;

- при загоранні обладнання вимкнути живлення та прийняти заходи щодо гасіння пожежі за допомогою вуглекислотного чи порошкового вогнегасника, викликати пожежну команду та сповістити керівника робіт.

5.2. У випадку вимкнення електроживлення припинити роботу та доповісти керівникові. Не потрібно самостійно з’ясовувати та усувати причину. Пам’ятайте, що напруга може несподівано з’явитися.

5.3. При пожежі та загоранні пам’ятайте, що гасити електроустановки слід вуглекислотним та порошковим вогнегасником, а також сухим піском, запобігаючи ураження електричним струмом.

5.4. Конкретні дії з надання першої допомоги потерпілому від різних ушкоджень викладено в інструкції з надання першої долікарської медичної допомоги, яка вивчається користувачем при проведенні з ним первинного та повторного інструктажів з питань охорони праці

Заступник міського голови О.В. Ольшанський