

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ ректора № 70/1

« 06 » вересня 2013 р.

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**з охорони праці № 4/13**  
**під час експлуатації електронно-обчислювальних машин**

**1.ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1 Дія інструкції поширюється на всі підрозділи університету, працівники яких працюють на комп'ютерній техніці.

1.2 Інструкція розроблена на основі НПАОП 0.00-4.15-98 "Положення про розробку інструкцій з охорони праці" та Правила охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальних машин НПАОП 0.00-1. 28-10, затверджені наказом Держгірпромнагляду від 26.03. 2010 р. № 65.

1.3 До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які пройшли вступний та первинний інструктаж з охорони праці та пожежної безпеки на робочому місці. В подальшому вони проходять повторні інструктажі на робочому місці один раз на півріччя. Працівники інформаційно-обчислювального центру проходять медичні огляди (первинний і періодичні один раз на два роки).

1.4 За невиконання даної інструкції працівник несе адміністративну, дисциплінарну, матеріальну та кримінальну відповідальність.

**1.5 Працівник повинен:**

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку, інструкції з електробезпеки та пожежної безпеки;
- не допускати до роботи на комп'ютерах сторонніх осіб;
- не встановлювати на комп'ютер не ліцензоване програмне забезпечення;
- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці;
- пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці;
- вміти надавати першу медичну допомогу потерпілим від нещасних випадків. вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння.

1.6 При експлуатації комп'ютера на працівника можуть впливати наступні небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

**фізичні:**

- підвищений рівень шуму на робочому місці (від вентиляторів, процесорів та аудіоплат);
- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може статися через тіло людини;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- підвищена напруженість електричного поля;
- несприятливий розподіл яскравості в полі зору.

**психофізіологічні:**

- фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;
- нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, монотонність праці, емоційні перевантаження).

1.7 Робочі місця з ВДТ мають бути розташовані на відстані не менше 1,5 м від стіни з вікнами, від інших стін - на відстані 1 м, між собою на відстані не менше 1,5 м. Відносно вікон робоче місце доцільно розташовувати таким чином, щоб природне світло падало на нього збоку, переважно зліва.

1.8 Робочі місця, обладнані ВДТ, слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Джерела освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрана паралельно напрямку погляду.

1.9 При роботі з текстовою інформацією (у режимі введення даних, редагування тексту та читання з екрана монітора) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.10 Розташовувати монітора на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилася в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Рекомендується розміщувати елементи робочого місця таким чином, щоб витримувалася однакова відстань очей користувача від екрана і клавіатури.

1.11 Робота комп'ютерів супроводжується електромагнітним випроміненням низьких рівнів, інтенсивність якого зменшується пропорційно до квадрату відстані від екрана. Оптимальною для працюючого є відстань 50 см від екрана монітора.

1.12 Зручна робоча поза при роботі на комп'ютері забезпечується регулюванням висоти робочого столу, крісла та підставки для ніг.

1.13 Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах, в тому числі на лазерних та світлодіодних принтерах, рекомендується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг із синтетичних матеріалів.

1.14 Працівнику забороняється виконувати протирання вологою або мокрою серветкою електроустаткування, що знаходиться під напругою. Вологе або будь-яке інше прибирання робити тільки при відключеному обладнанні (коли вилка не вставлена в розетку).

## **2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1 Увімкнути систему кондиціонування повітря в приміщенні (при її наявності).

2.2 Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Монітор має стояти не 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 його край ближче до працівника.

2.3 Перевірити загальний стан апаратури, справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток. Пам'ятайте, що ремонт несправного електрообладнання повинен проводитися тільки працівниками енергетичної служби.

2.4 Відрегулювати освітленість робочого місця.

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

2.6 Приєднати до процесора необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо). Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вставляти та виймати тільки при вимкненому комп'ютері.

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

2.8 При необхідності відрегулювати яскравість свічення екрана монітора, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

2.9 Підключення комп'ютера проводити послідовно, згідно з інструкцією по експлуатації. Працівник зобов'язаний дотримуватися послідовності включення ПК:

- включити блок живлення;
- включити периферійні пристрої принтер монітор сканер тощо ;
- включити системний блок (процесор) .

2.10 Не підключати та не відключати з'єднувачі електроживлення при включеному комп'ютері.

#### **2.11 Забороняється:**

- експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; залишення під напругою кабелів та проводів з неізольованими провідниками;
- застосування саморобних подовжувачів, які не відповідають вимогам Правил будови електроустановок до переносних електропроводок;
- застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;
- користування пошкодженим електроустаткуванням (в т.ч. вилками, розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами).

2.12 При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника. **Пам'ятайте**, що ремонт та заміну електрообладнання повинні проводити електротехнічний персонал, а ремонт комп'ютерної техніки - тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів.

### **3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

#### **3.1 Вимоги безпеки під час роботи з ПК**

Працівнику при роботі на ПК **забороняється:**

3.1.1 Торкатися одночасно екрана монітора і клавіатури.

3.1.2 Доторкатися до задньої панелі системного блоку процесора при включеному живленні.

3.1.3 Допускати попадання вологи на поверхню системного блоку процесора монітора робочу поверхню клавіатури дисководів принтерів та інших пристроїв.

3.1.4 Працівник **зобов'язаний** відключити ПК від електромережі:

- при виявленні несправності;
- при раптовому зникненні напруги електромережі;
- під час чищення та прибирання обладнання.

3.1.5 Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів необхідно, застосовувати регламентовані перерви. Колективним договором університету встановлений перелік професій і посад працівників, робота яких пов'язана з використанням ВДТ, ЕОМ і ПЕОМ і для яких передбачено **внутрішньо змінні регламентовані перерви для відпочинку**.

Найменування професій і посад	Тривалість однієї перерви, хв	Кількість перерв за зміну	Загальна тривалість перерв за зміну
Працівники, робота з ВДТ ЕОМ і ПЕОМ є основною:	10 після першої і другої години роботи	2	50 хвилин
Інженери-програмісти, оператори ЕОМ, оператори комп'ютерного набору, спеціалісти лабораторії комп'ютерної підготовки видань	15 після третьої і четвертої години роботи	2	

**Примітки:** 1. Тривалість безперервної роботи за ВДТ не повинна перевищувати 4-х годин.  
2. Перелік розроблений на підставі "Санітарних норм та вимог при роботі з ВДТ".

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

3.1.7 Тривалість обідньої перерви визначається чинним законодавством про працю та правилами внутрішнього трудового розпорядку підприємства.

3.1.8 Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у операторів (користувачів) рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики, а також в спеціально обладнаних приміщеннях проводити сеанси психофізіологічного розвантаження.

3.1.9 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).

## **3.2 Вимоги безпеки під час роботи з електроустаткуванням**

При роботі електроустаткування **забороняється:**

3.2.1 Залишати включене електроустаткування без нагляду.

3.2.2 Передавати електроустаткування особам, які не мають права працювати з ним.

3.2.3 Ударяти по електроустаткуванню.

3.2.4 Знімати засоби захисту.

3.2.5 Смикати за провід живлення для відключення.

3.2.6 Тримати палець на вмикачі при переносі електроустаткування.

3.2.7 Натягувати перекручувати та перегинати кабель живлення.

3.2.8 Ставити на кабель шнур сторонні предмети.

3.2.9 Допускати торкання кабелю шнура до гарячих або теплих предметів.

3.2.10 Розбирати або виконувати ремонт електроустаткування.

3.3 Працівник зобов'язаний виконувати з електроустаткуванням тільки ту роботу для якої призначене устаткування.

3.4 Якщо під час роботи виявиться несправність електроустаткування або працюючий з ним відчує хоча б слабку дію струму робота повинна бути негайно припинена і несправне устаткування повинне бути здане для перевірки або ремонту.

3.5 Відключення електроустаткування необхідно робити: - при перерві в роботі; - при закінченні робочого процесу.

## **4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

4.1 Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки.

4.2 Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути монітор і процесор. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

4.3 Прибрати робоче місце. Документи та знімні електронні носії інформації покласти в ящик стола.

4.4 Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5 Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення кабінету (класу), аудиторії.

## **5 ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. Аварійна ситуація чи нещасний випадок можуть статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури тощо.

5.2 У разі раптового припинення подавання електроенергії вимкнути комп'ютер в такій послідовності: периферійні пристрої, ВДТ, процесор, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

5.3 При виявленні ознак горіння (дим, запах диму), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника робіт.

5.4 У разі виникнення пожежі приступити до гасіння первинними засобами пожежогасіння, негайно повідомити керівника і при необхідності пожежну частину (тел. № 101), вжити необхідних заходів щодо евакуації людей і матеріальних цінностей, знімних носіїв інформації та документів. Пам'ятайте, що електромережу, електрообладнання напругою до 1000В при неможливості їх відключення, слід гасити тільки вуглекислотними або порошковими вогнегасниками з відстані 1 м.

5.5 При будь-яких випадках збою в роботі технічного обладнання або програмного забезпечення негайно викликати представника відділу інформаційних технологій.

5.6 У випадку 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 залишити робоче місце повідомити керівнику.

5.7 Не приступати до роботи на ПК до усунення несправності.

5.8 При виникненні аварійної ситуації при роботі з електроустаткуванням працівник зобов'язаний:

5.9 В усіх випадках виявлення обриву проводів живлення ушкоджені електроустаткування появи запаху горіння негайно відключити живлення і повідомити про аварійну ситуацію керівнику.

5.10 Не приступати до роботи з несправним електроустаткуванням до усунення несправності.

5.11 При виявленні людини що попала під напругу негайно відключити електроживлення і звільнити її від дії струму, надати долікарську допомогу і викликати “ Швидку медичну допомогу ” (тел. №103).

5.12 При одержанні травми або раптового захворюванні негайно сповістити свого керівника та організувати першу долікарську допомогу або викликати “ Швидку медичну допомогу ”.

5.13 Виконувати вказівки керівника підрозділу для усуненню аварійної ситуації.

## **РОЗРОБИВ**

Начальник інформаційно-  
обчислювального центру

Р.Л. Піцик

## **ПОГОДЖЕНО**

Начальник ВОП та БЖД

Г.І. Семків

Головний енергетик

О.Г. Гавриленко

Провідний юрисконсульт

В.В. Протас