



МОЗ України
НМАПО імені П. Л. Шупика

ІНСТРУКЦІЯ
з охорони праці при роботі з
персональним комп'ютером

14.05.2019 № 14

м. Київ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор НМАПО імені П. Л. Шупика
академік НАМН України
професор В Ю. В. Вороненко

20.05.2019

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Дія Інструкції з охорони праці при роботі з персональним комп'ютером НМАПО імені П. Л. Шупика (далі - Інструкція) поширюється на всі структурні підрозділи НМАПО імені П. Л. Шупика.

1.2. По даній Інструкції працюючий перед початком роботи повинен пройти інструктаж. Результати інструктажу заносяться в «Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці», в журналі після проходження інструктажу повинен бути підпис особи, яка інструктує та працівника, а також відмітка у стовпчику 12 про допуск до роботи.

1.3. Комп'ютери повинні мати передбачений заводом - виробником захист від ураження електричним струмом.

1.4. Розташування комп'ютера:

1.4.1. Комп'ютер встановлюють на відстані не менше 1 м від стін, між собою на відстані не менше 1,5 м;

1.4.2. Виключають можливість прямого засвічування екрану джерелом природного освітлення;

1.4.3. Поверхня екрану повинна знаходитись на відстані 400-700 мм, від очей користувача;

1.4.4. Висота робочої поверхні столу повинна становити 680-800 мм, ширина не менше 500 мм;

1.4.5. Стілець повинен мати висоту 280-320 мм, ширину не менше як 380мм;

1.5. Працюючим на комп'ютерах забороняється:

1.5.1. Торкатися обірваних та оголених електричних проводів;

1.5.2. Користуватися пошкодженими розетками та вилками;

1.5.3. Працювати при знятому кожусі на моніторі чи системному блоці;

1.5.4. Працювати на комп'ютерах, монітори яких розташовані один проти одного в межах кімнати (приміщення).

1.6. При роботі з текстом, інформацією рекомендується працювати на світлому (білому) фоні з чорними знаками.

1.7. При роботі з комп'ютером можуть виникнути небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

1.2.1. Електростатичне поле;

1.2.2. Недостатнє освітлення;

1.7.3 Психоемоційна напруга при тривалій роботі з екраном відеомонітору.

1.3. Працюючі за комп'ютером повинні дотримуватися наступного режиму праці:

1.3.1. При введенні даних, читанні інформації з екрану безперервна тривалість роботи не повинна перевищувати 4-х годин при 8-годинному робочому дні;

1.3.2. Через кожну годину роботи необхідно робити перерву на 5-10 хвилин, а через 2 години на 15 хвилин;

1.3.3. Перерви використовувати для зорового та фізичного розвантажування:

1.3.4. Стоячи або сидячи робити похитування головою ліворуч-праворуч (темп швидкий);

1.3.5. Стоячи або сидячи робити нахили голови уперед-назад (темп помірний);

1.3.6. Масаж лоба, злегка його погладжуючи, а також погладжуючи ділянки над бровами у напрямку до скронь;

1.3.7. Стоячи або сидячи проводити самомасаж шиї та потилиці, погладжуючи потилицю та шию у напрямку до торса;

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

2.1. Перед початком роботи перевірити:

2.1.1. Розміщення складових частин комп'ютера (монітор, принтер, та інших блоків);

2.1.2. Монітор слід розташовувати таким чином, щоб кут зору на екран монітора становив 10-15 градусів, а відстань до екрана 400-800 мм;

2.1.3. Цілісність, з'єднувальних кабелів.

2.1.4. Підключення складових частин комп'ютера згідно схеми з'єднання.

2.1.5. Наявність і стан захисних кожухів. Підготовку комп'ютера до роботи проводити у відключеному стані.

2.1.6. Забезпечити освітлення робочого місця таким чином, щоб не утворювались відблиски від клавіатури та екрану відео монітора в напрямку очей працюючого.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

3.1. Підключення комп'ютера проводити послідовно, згідно з інструкцією по експлуатації.

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

3.3. Під час перерв у роботі виключити монітор комп'ютера

3.4. Не залишати працюючий комп'ютер без нагляду.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПО ЗАКІНЧЕННІ РОБОТИ

- 4.1. Виключити комп'ютер в послідовності згідно з інструкцією по експлуатації.
- 4.2. Доповідати керівнику за технічний стан комп'ютера, про всі зауваження і несправності в роботі комп'ютера, якщо вони мали місце.
- 4.3. Привести в порядок робоче місце, прибрати зайві предмети та сміття.
- 4.4. Покласти носії інформації до місць збереження.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

- 5.1. При появі шумів, скрипів запаху гарі та диму, які можуть привести до аварії, необхідно терміново відключити комп'ютер від електромережі і повідомити керівника та відповідального за технічний стан комп'ютера. Самостійна ліквідація несправності не дозволяється.
- 5.2. При необхідності надати першу медичну допомогу потерпілим.

УЗГОДЖЕНО:

Проректор з адміністративно-господарської роботи



Ю. О. Сохань

Голова профкому



В. І. Бугро

Начальник юридичного відділу



Т. І. Вознюк

Провідний інженер з охорони праці



В. М. Головка