

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ  
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО»**

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Наказ директора №60/02-01 від 01.09.2020

**Інструкція № 20  
з охорони праці для друкарки (оператора) при роботі на комп'ютері**

**1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ**

1.1. При виконанні робіт на комп'ютерах або інших системах з відео термінальними пристроями (ВТП) необхідно дотримуватися вимог загальної та даної інструкції з охорони праці.

1.2. До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які пройшли медичний огляд, навчання по професії, вступний інструктаж з охорони праці та первинний інструктаж з охорони праці на робочому місці. В подальшому вони проходять повторні інструктажі з охорони праці на робочому місці один раз на півріччя, періодичні медичні огляди один раз на два роки.

1.3. Під час виконання робіт на комп'ютерах або інших системах з ВТП мають місце наступні небезпечні та шкідливі фактори:  
фізичні:

- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;

психофізіологічні:

- статичні та динамічні перевантаження;
- перенапруження зорового аналізатора.

1.4. Робоче місце при роботі на комп'ютерах слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла.

1.5. Для уникнення полисків відбиття на екранах ВТП від світильників загального освітлення необхідно використовувати антиполискові сітки, спеціальні фільтри для екранів, захисні козирки або розташовувати джерела світла з обох сторін екрана (паралельно напрямку погляду).

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

1.7. Всі засоби, що використовують при роботі на комп'ютері, розташовують в центрі зони зору на однаковій віддалі від очей (450— 600 мм).

1.8. Робота комп'ютерів супроводжується електромагнітним випромінюванням низьких рівнів, інтенсивність якого зменшується пропорційно квадрату відстані від екрана. Оптимальною є відстань 50 см від екрана ВТП.

1.9. Для нейтралізації зарядів статичної електрики рекомендується збільшувати вологість повітря в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах.

**2. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1. Увімкнути систему кондиціонування повітря в приміщенні.

2.2. Оглянути загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, штепсельних вилок, розеток, наявність заземлення.

2.3. Відрегулювати освітленість робочого місця.

2.4. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, нахил його спинки відносно робочого столу.

2.5. Вмикати комп'ютер в послідовності: периферія, ВТП, процесор.

2.6. Відрегулювати яскравість свічення екрану, мінімальний розмір точки, що світиться, контрастність.

2.7. При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити керівника.

### 3. ПІД ЧАС РОБОТИ

3.1. При виконанні роботи на комп'ютері слід сидіти прямо, не напружуватися.

3.2. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

3.3. Постійно слідкувати за функціонуванням систем опалення і кондиціонування.

3.4. Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподілити і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.

3.5. Сумарна тривалість роботи за екраном ВТП при восьмигодинному робочому дні має не перевищувати 4 години в день, а за тиждень — 20 годин. Кількість опрацьованих символів (знаків) на комп'ютері не більше 30 тисяч знаків за 4 години роботи.

3.6. Через кожну годину праці необхідно робити перерву на 5—10 хв., а через дві години — на 15 хв., під час яких рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики (додаток 1), а також у спеціально обладнаних приміщеннях проводити сеанси психофізіологічного розвантаження (додаток 2).

3.7. **Забороняється:**

- використовувати рідинні або аерозольні засоби для чищення поверхонь комп'ютера (для чищення пластмасових поверхонь використовують чисту бавовняну ганчірку, зволожену мильним розчином; екрани та захисні екрани протирають ватою, змоченою спиртом);

- самостійно ремонтувати апаратуру;

- класти будь-які речі на вузли комп'ютера;

- закривати вентиляційні отвори апаратури, що може призвести до її перегрівання і виходу з ладу.

### 4. ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

4.1. Вимкнути периферійні пристрої, ВТП і процесор. Штепсельні вилки витягнути з розеток.

4.2. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик столу.

4.3. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.4. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

4.5. Рекомендується в спеціально обладнаному приміщенні провести сеанс психофізіологічного розвантаження і зняття втоми з виконанням спеціальних вправ аутогенного тренування (додаток 2).


### 5. В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. При раптовому припиненні подавання електроенергії вимкнути послідовно периферійні пристрої, ВТП, процесор і витягнути штепсельні вилки з розеток.

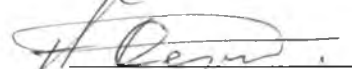
5.2. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів для його ліквідації, повідомити керівника робіт.

В разі виникнення пожежі негайно повідомити пожежну частину, вжити необхідних заходів для евакуації людей і приступити до гасіння первинними засобами пожежогасіння.

Інструкцію склав:

 Володимир БОГУН

Провідний фахівець (інженер з ОП)

 Микола СЕРДІУК