

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Відокремлений структурний підрозділ
«ГЛУХІВСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 222
ПРИ РОБОТІ НА ПЕСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Відокремлений структурний підрозділ
«ГЛУХІВСЬКИЙ АГРОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ в.о. директора коледжу

16 червня 2021 року, № 6-АГП

**ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 222
ПРИ РОБОТІ НА ПЕРСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ**

1. Загальні положення

1.1. Дія інструкції поширюється на всі підрозділи агротехнічного коледжу, де виконують роботи з персональним комп'ютером (ПК).

1.2. Інструкція розроблена відповідно до НПАОП 0.00-4.15-98 Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 29.01.1998 № 9, (у редакції наказу Міністерства соціальної політики України 30 березня 2017 року N 526), Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 26.01.2005 № 15 (із змінами), Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджені наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207, Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7, 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. За цією інструкцією працівника, який використовує персональний комп'ютер (*далі* — користувач), інструктують перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні 6 місяців (повторний інструктаж). Результати інструктажу заносять до Журналу реєстрації інструктажів з питань охорони праці на робочому місці (у журналі має бути підпис особи, яка інструктує, та користувача).

1.4. Терміни у цій Інструкції вживаються в таких значеннях:

- **екранні пристрої** - електронні засоби для відтворення будь-якої графічної або алфавітно-цифрової інформації (на основі електронно-променевої трубки, рідкокристалічні, плазмові, проекційні, органічні світлодіодні монітори та інші новітні розробки у сфері інформаційних технологій);

- **робоче місце (робоча станція)** - сукупність устаткування, що включає екранний пристрій, який може доповнюватися клавіатурою або пристроєм введення та/або програмним забезпеченням, що представляє інтерфейс «оператор-дисплей», іншими приладами (периферійні пристрої, що включають пристрої для електронних носіїв, телефон, модем, друкувальний пристрій, тримач документів, робоче крісло, робочий стіл або робоча поверхня «розумного» столу, а також інше необхідне виробниче середовище).

Інші терміни у цій Інструкції вживаються у значеннях, наведених у Законі України «Про охорону праці».

1.5. Користувач зобов'язаний дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я довколишніх при виконанні будь-яких робіт, а також під час перебування на території

агротехнічного коледжу.

1.6. До самостійної роботи на комп'ютерах допускаються особи, які:

- пройшли вступний інструктаж та інструктаж з питань охорони праці, пожежної безпеки при виконанні роботи на ПК з записом в журналах інструктажів;
- пройшли попередній та періодичний медичний огляди та за станом здоров'я допущені до виконання робіт на ПК.

1.7. Користувач зобов'язаний:

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
- не допускати за своє робоче місце сторонніх осіб;
- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці та пожежної безпеки;
- знати правила надання домедичної допомоги;
- знати розташування та вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння;
- пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці та безпеку товаришів по роботі;
- вміти працювати з ПК;
- виконувати правила особистої гігієни.

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

- енергетична небезпека (виникає через коротке замикання: опіки, електрична дуга, викид розплавленого металу);
- небезпека загоряння;
- термонебезпека (дія високих температур через нагрівання конструктивних елементів);
- механічна небезпека (травми через падіння, дію рухомих частин, поріз за гострі частини конструктивних елементів);
- напруга зорових органів і пов'язана з нею втома та побічні ефекти;
- підвищений рівень статичної електрики;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- ураження електричним струмом;
- значне навантаження на пальці та кисті рук;
- тривалі статичні навантаження (довге перебування в одному і тому самому положенні, що викликає застійні явища в організмі);
- механічні шуми, які виникають при роботі електромеханічного принтера та вентиляторів.

1.9. У приміщеннях із ПК має бути природне і штучне освітлення.

1.10. При розміщенні робочих місць необхідно унеможливити пряме засвічування екрана природним освітленням.

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

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

1.13. Основним обладнанням робочого місця є ПК або ноутбук, монітор, клавіатура, маніпулятор, робочий стіл, стілець (крісло); допоміжним – шафи, полиці, сейф тощо.

1.14. 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.

1.15. Розміщення елементів робочого місця не має заважати рухам та переміщенню для експлуатування ПК.

1.16. Монітор встановлюють так, щоб відстань від поверхні екрана до очей користувача була 600-700 мм залежно від розміру екрана.

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. Крісло має забезпечувати підтримання раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій та можливість зміни пози. Тип робочого крісла обирають залежно від характеру та тривалості роботи.

1.20. Раціональна поза користувача:

- ступні розташовані на підлозі або на підставці для ніг;
- стегна зорієнтовані у горизонтальній площині;
- 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 виключені.

1.21. 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.

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

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

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

1.25. Під час переміщення ПК, периферійних пристроїв витягти вилку живлення з розетки.

1.26. 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.

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

1.28. 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.

1.29. Заборонено під'єднувати електрообладнання до звичайної двошнурової електромережі.

1.30. **Забороняється:**

- проводити ремонт та технічне обслуговування комп'ютера за робочим місцем працівника;
- самочинно ремонтувати або намагатись здійснити технічне налагодження комп'ютера без залучення компетентних спеціалістів;

- відключати захисні пристрої, самочинно проводити зміни у конструкції та складі екранних пристроїв або їх технічне налагодження;
- складувати на робочому місці зайві документи, деталі та предмети, що не потрібні для роботи.

1.31. Допускати до роботи осіб, які не пройшли затверджений курс охорони праці для роботи з комп'ютером, не дозволяється.

1.32. За невиконання цієї інструкції працівники несуть відповідальність згідно з чинним законодавством.

2. 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. Відрегулювати яскравість свічення, контрастивість монітора. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

2.8. Включити монітор і перевірити стабільність і чіткість зображення на екрані, переконатися у відсутності запаху диму від комп'ютера та оргтехніки.

2.9. 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 улаштування електроустановок до переносних електропроводок;

- застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;

- користування пошкодженими розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання

2.10. Про всі виявлені несправності інформувати керівника робіт і не братися до роботи, доки їх не буде усунено.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Вмикайте і вимикайте комп'ютер, ноутбук та іншу оргтехніку тільки вимикачами, забороняється проводити вимкнення витягуванням вилки з розетки.

3.2. Забороняється знімати захисні пристрої з обладнання і працювати без них.

3.3. Не допускати до комп'ютера та оргтехніки сторонніх осіб, які не беруть участі в роботі.

3.4. 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. Екран і захисний екран протирають ватою, зволоженою спиртом.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь ПК.

3.5. При роботі з ПК заборонено:

- самостійно розбирати та ремонтувати системний блок (корпус ноутбука), монітор, клавіатуру, комп'ютерну мишу тощо;

- встромляти сторонні предмети до вентиляційних отворів ПК, ноутбука або монітора;

- ставити на системний блок ПК та периферійні пристрої металеві предмети, ємкості з водою (вази, горщики для квітів, склянки), оскільки через потрапляння води у середину апарата може виникнути пожежа або ураження електрострумом;

- переміщати та переносити системний блок, монітор, принтер, будь-яке обладнання, яке знаходиться під напругою;

- будь-яке фізичне втручання у пристрій комп'ютера, принтера, сканера, ксерокса під час їх роботи;

- розбирати та проводити ремонт електронної та електронно-механічної частини комп'ютера, периферійних пристроїв, оргтехніки. Ці роботи може виконувати тільки спеціаліст або інженер з технічного обслуговування комп'ютерної техніки;

- залишати включене обладнання без нагляду;

- під час роботи пити будь-які напої, приймати їжу.

3.6. Дотримуватись під час роботи загальних вимог з електробезпеки та пожежної безпеки.

3.7. Під час усунення застрявання паперу на ксероксі чи принтері, задля уникнення ураження електрострумом, необхідно відключити обладнання від електромережі. Необхідно також вимикати обладнання від мережі при тривалому простої.

3.8. Сумарний час безпосередньої роботи з персональним комп'ютером та іншою оргтехнікою протягом робочого дня має бути не більше 6 годин, для викладачів — не більше 4 годин у день.

3.9. Тривалість безперервної роботи з персональним комп'ютером та іншою оргтехнікою без регламентованої перерви не повинна перевищувати 2-х годин. Через кожну годину роботи слід робити перерву тривалістю 15 хв.

3.10. Під час регламентованих перерв, з метою зниження нервово-емоційного напруження, стомлення зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку познотонічного стомлення, слід виконувати комплекси вправ для очей або організовувати фізкультурні паузи.

3.11. Про всі виявлені несправності та збої в роботі апаратури необхідно повідомити безпосередньо інженера з обслуговування комп'ютерної техніки або безпосереднього керівника.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Зберегти інформацію.

4.2. Вимкнути комп'ютер, ноутбук, телевізор, плазмову панель, LCD-екран, принтер, ксерокс, сканер, колонки та іншу оргтехніку від електромережі, для чого необхідно вимкнути тумблери, а потім акуратно, притримуючи розетку, витягнути штепсельні вилки з розетки.

4.3. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер під'єднаний до мережі через нього.

4.4. Прибрати робоче місце.

4.5. Протерти зовнішню поверхню комп'ютера чистою вологою тканиною. При цьому не допускайте використання розчинників, одеколону, препаратів в аерозольній упаковці.

4.6. Ретельно провітрити приміщення з персональним комп'ютером та іншою оргтехнікою.

5. 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 про те, що сталося керівникові.

5.3. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.4. Якщо на металевих частинах обладнання виявлено напругу (відчуття струму), а заземлюючий провід обірваний, необхідно вимкнути обладнання, негайно доповісти безпосередньому керівникові про виявлені несправності електрообладнання і до їх усунення до роботи не приступати.

5.5. При припиненні подачі електроенергії, вимкнути обладнання.

5.6. При нещасному випадку необхідно, насамперед, звільнити потерпілого від травмуючого фактора, звернутися до медпункту, зберегти, по можливості, місце травмування в тому стані, в якому воно було 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 навчального закладу) та в подальшому керуватися його вказівками.

Вжити заходів, щоб запобігти подібним випадкам у подальшому.

При звільненні потерпілого від дії електроструму слідкуйте за тим, щоб самому не опинитися в контакті із струмовідною частиною, яка знаходиться під напругою.

5.7. У випадку травмування когось із оточуючих працівник повинен допомогти організувати надання домедичної допомоги чи самостійно її надати відповідно до інструкції з охорони праці № 199 з надання домедичної допомоги потерпілим при нещасних випадках, допомогти дістатися до медпункту чи викликає швидку медичну допомогу, при необхідності.



5.8. При появі незвичного звуку, запаху паленого, мимовільного відключення комп'ютера та оргтехніки, негайно припинити роботу і доповісти про те що сталося безпосередньому керівникові.

5.9. 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.

5.10. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.11. Виконувати вказівки керівника робіт для ліквідування небезпеки.

Узгоджено:

Викладач		
Інженер з ОП		Н.П. Чорнобай
Юрисконсульт		А.В. Полевик

Додаток

Як запобігти ураженню електричним струмом

Ніколи не піднімайте (прибирайте) дріт, що лежить на землі; не торкайтеся дротів, які стирчать із землі, звисають зі стовпів або трансформаторних установок.
Не торкайтеся дротів, що низько провисають над землею.
Не торкайтеся дерев, будівель, машин, які безпосередньо контактують із обірваним дротом.

Із зони, де розташований обірваний дріт, виходьте «гусячим кроком». У цьому випадку при ходьбі обидві ноги розміщені майже в одній точці з одним електричним потенціалом. Тому напруга між ними не виникне. Не втрачайте рівновагу і не торкайтеся під час ходьби інших предметів, людей, землі.

Якщо ви побачили потерпілого поряд із обірваним дротом, надавайте йому допомогу лише після того, як відключите електроживлення. Якщо це не вдалося зробити, викличте швидку і не наближайтеся до нього. Спробувати самостійно звільнити потерпілого від напруги можна, лише якщо ви впевнені, що провід низької (до 1 кВ) напруги. Для цього використовуйте засоби електрозахисту.

Не використовуйте несправні електроприлади.
Не вмикайте прилади в електромережу мокрими руками.
Дотримуйтеся правил безпеки під час поводження з електроприладами.
Під час роботи з електроприладами використовуйте засоби захисту — ізолювальні накладки і підставки, діелектричні рукавички, ковпаки, калосі й килимки, переносне заземлення, інструменти з рукоятками, виконаними з ізоляцією, спеціальний захисний одяг, захисні екрани, перегородки, попереджувальні знаки і плакати.

Не перебувайте в небезпечній зоні поблизу дії приладів довго. Наближатися до джерел струму варто лише на відстань, що дорівнює довжині ізолювальної частини захисних засобів. Під час роботи з пристроями напругою від 330 кВ обов'язково використовуйте спецодяг.

Під час дощу й грози призупиніть усі роботи.

