**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказом директора

КЗ «Олекандрівське НВО №2»

від «01» вересня 2016 р. № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 207**

**З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ РОБОТІ НА ПЕРСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ (ПК) ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. При виконанні робіт на комп’ютерах необхідно дотримуватись вимог загальної та даної інструкції з охорони праці.

1.2. До 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 роботи на комп’ютерах можуть діяти такі небезпечні та шкідливі фактори, як:

- фізичні;

- психофізіологічні.

1.4. Основним обладнанням робочого місця користувача комп’ютера є монітор, системний блок та клавіатура.

1.5. Робочі місця 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.

1.6. Робочі місця слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Джерела освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрану паралельно напрямку погляду. Для уникнення світлових відблисків екрану, клавіатури в напрямку очей користувача, від світильників загального освітлення або сонячних променів, необхідно використовувати антипоблискові сітки, спеціальні фільтри для екранів, захисні козирки, на вікнах – жалюзі.

1.7. Фільтри з металевої або нейлонової сітки використовувати не рекомендується, тому що сітка спотворює зображення через інтерференцію світла. Найкращу якість зображення забезпечують скляні поляризаційні фільтри. Вони усувають практично всі відблиски, роблять зображення чітким і контрастним.

1.8. При роботі з текстовою інформацією (в режимі введення даних та редагування тексту, читання з екрану) найбільш фізіологічним правильним є зображення чорних знаків на світлому (чорному) фоні.

1.9. Монітор повинен бути розташований на робочому місці так, щоб поверхня екрана знаходилася в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Рекомендується розміщувати елементи робочого місця так, щоб втримувалася однакова відстань очей від екрана, клавіатури, тексту.

1.10. Зручна робоча поза при роботі з комп’ютером забезпечується регулюванням висоти робочого столу, крісла та підставки для ніг. Раціональною робочою позою може вважатися таке положення, при якому ступні працівника розташовані горизонтально на підлозі або підставці для ніг, стегна зорієнтовані у горизонтальній площині, верхні частини рук – вертикальні. Кут ліктєвого суглоба коливається в межах 70-90°, зап’ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20°, нахил голови 15-20°.

1.11. Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконується робота на комп’ютерах, в тому числі на лазерних та світлодіодних принтерах, рекомендується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг з синтетичних матеріалів.

1.12. Згідно статті 18 Закону України ”Про охорону праці” працівник зобов’язаний:

а) знати і виконувати вимоги нормативних актів про охорону праці, правила поводження з устаткуванням та іншими засобами, користуватися засобами колективного та індивідуального захисту;

б) дотримуватись зобов’язань щодо охорони праці, передбачених колективним договором та правилами внутрішнього трудового розпорядку навчального закладу;

в) співпрацювати з керівником закладу у справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої виробничої ситуації, яка створює загрозу його життю чи здоров’ю, або людей, які його оточують, повідомляти про небезпеку свого безпосереднього керівника або іншу посадову особу.

**2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. 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 оператора.

2.2. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, з’єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлення захисного екрана.

2.3. Відрегулювати освітленість робочого місця.

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

2.5. Приєднати до системного блоку необхідну апаратуру. Усі кабелі, що з’єднують системний блок з іншими пристроями, слід вставляти та виймати при вимкненому комп’ютері.

2.6. Ввімкнути апаратуру комп’ютера вимикачами на корпусах в послідовності: монітор, системний блок, принтер (якщо передбачається друкування).

2.7. Відрегулювати яскравість свічення монітора, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення надто яскравим, щоб не втомлювати очей.

2.8. Рекомендується:

- яскравість свічення екрана – не менше 100 Kд/м2;

- відношення яскравості монітора до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні – не більше 3:1;

- мінімальний розмір точки свічення не більше 0,4 мм для монохромного монітора і не менше 0,6 мм для кольорового, контрастність зображення знаку – не менше 0,8.

2.9. При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника закладу.

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

3.1. Необхідно стійко розташовувати клавіатуру на робочому столі, не опускати її хитання. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

3.2. Для забезпечення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу ”миша” належить забезпечувати вільну велику поверхню столу для переміщення ”миші” і зручного упору ліктьового суглоба.

3.3. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

3.4. Періодично при вимкненому комп’ютері прибирати ледь змоченою мильним розчином бавовняною ганчіркою порох з поверхонь апаратури. Екран монітора та захисний екран протирають ганчіркою, змоченою у спирті. Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чищення поверхонь комп’ютера.

3.5. Забороняється:

- самостійно ремонтувати апаратуру. Ремонт апаратури здійснюється спеціалістами з технічного обслуговування комп’ютера, 1 раз на півроку повинні відкривати процесор і вилучати пилососом пил і бруд, що накопичилися;

- класти будь-яку предмети на апаратуру комп'ютера;

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

3.6. Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу доторкатися до металевих поверхонь.

3.7. Розташувати принтер необхідно поруч з системним блоком таким чином, щоб з’єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтери на системний блок.

3.8. Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільністю зображень і щоб не зіпсувати апарат, має використовуватися папір, вказаний в інструкції до принтера. При зминанні паперу потрібно відкрити кришку і обережно витягнути лоток з папером.

3.9. Згідно з інструкцією фірми-виробника потрібно дотримуватися правил зберігання картриджа.

3.10. Забороняється:

- зберігати картриджі без упаковки;

- ставити картриджі вертикально;

- перевертати картридж етикеткою донизу;

- відкривати кришку валика і доторкатися до нього;

- самому заповнювати використаний картридж.

**4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

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

4.2. Вимкнути принтер та інші периферійні пристрої. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою запобігання попаданню в неї пилу.

4.3. Прибрати робоче місце.

4.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення.

**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. При раптовому припиненні подавання електроенергії вимкнути комп’ютер у такій послідовності: периферійні пристрої, монітор, процесор, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

5.3. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника закладу, не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.4. Якщо стався нещасний випадок, необхідно потерпілому надавати першу медичну допомогу; за необхідності потреби швидку допомогу (за телефоном **103**).

5.5. Надання першої медичної допомоги:

***Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом.***

При ураженні електричним струмом необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електроустановку від джерела живлення, а при неможливості відключення - відтягнути його від струмоведучих частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

За відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно робити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернути увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані необхідно негайно приступити до оживлення потерпілого і викликати швидку медичну допомогу.

В усіх випадках ураження струмом потерпілому заборонено рухатися, тим більше продовжувати роботу до прибуття лікаря.

Заборонено закопувати потерпілого в землю, тому що це завдасть йому лише шкоди (можливість інфікувати мікробами) і приведе до втрати дорогоцінного часу для рятування.

***Перша допомога при пораненні.***

Для надання першої допомоги при пораненні необхідно розкрити індивідуальний пакет, накласти стерильний перев’язувальний матеріал на рану і зав’язати її бинтом.

Якщо індивідуального пакету немає, то для перев’язки необхідно використати чисту носову хустинку, чисту полотняну ганчірку і т. ін. На те місце ганчірки, що приходиться безпосередньо на рану, бажано накапати декілька капель йоду, щоб одержати пляму розміром більше рани, а після цього накласти ганчірку на рану.

***Перша допомога при переломах, вивихах, ударах.***

При переломах і вивихах кінцівок необхідно пошкоджену кінцівку закріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев’язки або хустки до шиї і прибинтувати до тулуба.

При передбачуваному переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або рота) необхідно прикласти до голови холодний предмет (грілку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку.

При підозрі перелому хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, чи повернути потерпілого на живіт обличчям униз, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався з метою уникнення ушкодження спинного мозку. При переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлю, чханні, рухах, необхідно туго забинтувати груди чи стягнути їх рушником під чіас видиху.

***Надання першої допомоги при теплових опіках.***

При опіках вогнем, парою, гарячими предметами, ні в якому разі не можна відкривати пухирі, які утворюються, та перев’язувати опіки бинтом.

При опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють ватою, змоченою етиловим спиртом.

При опіках другого ступеня (пухирі) обпечене місце обробляють спиртом, 3 % марганцевим розчином або 5 % розчином таніну.

При опіках третього ступеня (зруйнування шкіряної тканини) накривають рану стерильною пов’язкою та викликають лікаря.

***Перша допомога при кровотечі.***

Для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно:

- підняти поранену кінцівку вверх;

- кровоточиву рану закрити перев’язочним матеріалом (із пакета), складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4-5 хв; якщо кровотеча зупинилася, то не знімаючи накладеного матеріалу, поверх нього покласти ще одну подушечку з іншого пакета чи кусок вати і забинтувати поранене місце (з деяким натиском);

- при сильній кровотечі, яку не можна зупинити пов’язкою, застосовується здавлювання кровоносних судин, які живлять поранену область, за Допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

5.6. Якщо сталася пожежа викликати пожежну частину (за телефоном **101**) і приступити до гасіння наявними засобами пожежогасіння.

**РОЗРОБЛЕНО:**

ЗДНВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Добровольська С.Є.

 (особистий підпис) (прізвище, ініціали)

**ПОГОДЖЕНО:**

Фахівець з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бак В.О.

 (особистий підпис) (прізвище, ініціали)