# ЗАТВЕРДЖЕНО:

Наказом директора

КЗ «Олександрівське НВО №2»

від 01.09.2016 року № 5

**ІНСТРУКЦІЯ № 115**

**з техніки безпеки під час робіт на персональному комп’ютері і відеодісплейних терміналах**

**І. Загальні положення**

1.1. До роботи в комп'ютерному класі допускаються учні, які пройшли інструктаж з техніки безпеки з відповідним записом у журналі з техніки безпеки і підписами.

1.2. Небезпечними і шкідливими виробничими факторами при виконанні робіт на ПК є:

***а) фізичні:***

- підвищені рівні електромагнітного випромінювання;

- підвищений рівень статичної електрики;

- підвищені рівні пилу в повітрі робочої зони;

- підвищений рівень шуму;

- підвищений чи знижений рівень освітленості;

- підвищений рівень прямої бляклості;

- підвищений рівень відбитої бляклості;

- підвищений рівень засліпленості;

- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;

- підвищена яскравість світлового зображення;

- підвищений рівень пульсації світлового потоку;

- підвищене значення напруги в електричному ланцюзі, замикання якого може відбутися через тіло людини;

***б) хімічні;***

- підвищений зміст у повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду і полівенілхлоридних біфеніпів;

***в) психофізіологічні:***

- напруга зору;

- напруга уваги;

- інтелектуальні навантаження;

- емоційні навантаження;

- тривалі статичні навантаження;

- монотонність праці;

- великий обсяг інформації, оброблюваної в одиницю часу;

- нераціональна організація робочого місця;

***г) біологічні:***

- підвищений зміст у повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.3. Площа на одне робоче місце з ПК для користувачів повинна складати не менш 2 кв.м., а обсяг - не менш 20 куб.м.

1.4. Для підвищення вологості повітря в приміщеннях із ПК потрібно застосовувати повлажнювачі повітря, що заправляються щодня дистильованою водою чи кип'яченою питною водою.

1.5. Стосовно світлових прорізів робочі місця з ПК повинні розташовуватися так, щоб природне світло падало збоку, переважно ліворуч.

1.6. Схеми розміщення робочих місць із ПК повинні враховувати відстані між робочими столами з відеомоніторами (у напрямку тилу поверхні одного відеомонітора та екрана іншого відеомонітора), що повинні бути не менш 2 м, а відстань між бічними поверхнями відеомоніторів - не менш 1,2 м.

1.7. Екран відеомонітора повинний знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм., але не ближче 50 см. з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

1.8. У приміщеннях із ПК щодня повинне проводитися вологе збирання.

1.9. Приміщення з ПК повинні бути оснащені аптечкою першої допомоги та вуглекислотними вогнегасниками.

1.10. Висота робочої поверхні столу дня користувачів ПК повинна регулюватися в межах 680-800 мм; при відсутності такої можливості висота робочої поверхні столу повинна складати 725 мм.

1.11. Робочий стіл повинний мати простір дня ніг висотою не менш 300 мм, шириною не менш 500 мм, глибиною на рівні колін не менш 450 мм і на рівні ніг не менш 650 мм.

1.12. Робоче місце повинне бути обладнане підставкою для ніг, яка має ширину не менш 300 мм., глибину не менш 400 мм, регулювання по висоті в межах 150 мм і по куту нахилу опорної поверхні підставки до 20 градусів. Поверхня підставки повинна бути рифленою і мати по передньому краю бортик висотою 10 мм.

1.13. Клавіатуру варто розташовувати на поверхні столу відстані 100-300 мм від краю, зверненого до користувача, чи на спеціальній регульованій по висоті робочої поверхні - стільниці.

1.14. Тривалість безупинної роботи з ПК без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 годин.

1.15. Під час регламентованих перерв із метою зниження нервово-емоційної напруги, стомлення зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії і гіпокінезії, запобігання розвитку, стомлення доцільно виконати комплекси спеціальних фізичних вправ.

1.16. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій осмисленого введення тексту і числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів і введення даних.

1.17. У випадках виникнення в працюючих із ПК зорового дискомфорту й інших несприятливих суб'єктивних відчуттів, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог, режимів праці і відпочинку, варто застосовувати індивідуальний підхід в обмеженні часу робіт із ПК, корекцію тривалості перерв для відпочинку чи приводити зміну діяльності на іншу, не зв'язану з використанням ПК.

**ІІ. Вимоги безпеки перед початком роботи на персональному комп’ютері і відеодісплейних терміналах**

2.1. Оглянути й упорядкувати робоче місце.

2.2. Відрегулювати освітлення на робочому місці, переконатися в достатній освітленості, відсутності відображень на екрані, відсутності зустрічного світлового потоку.

2.3. Перевірити правильність підключення устаткування до електромережі.

2.4. Переконатися в наявності захисного заземлення і підключення екранного провідника до корпусу процессора.

2.5. Протерти спеціальною серветкою поверхню екрана і захисного фільтра.

2.6. Перевірить правильність установки столу, стільця, підставки для ніг, положення устаткування, кута нахилу екрана, положення клавіатури і, при необхідності зробити регулювання робочого столу і стільця, а також розташування елементів ПК із метою виключення незручних поз, тривалих напруг і відповідно до вимог ергономіки.

2.7. При включенні ПК користувач зобов'язаний дотримуватися такої послідовності включення устаткування:

- блок живлення;

- периферійні пристрої (монітор і ін.);

- системний блок (процесор).

2.8. Для зменшення впливу шкідливих факторів рекомендується:

- підготувати робоче місце так, щоб виключити незручні пози і тривалі напруги;

- виключити відблиски на екрані;

- не користуватися люмінесцентними лампами якщо вам заважає їхнє миготіння;

- забезпечити висвітлення стіни чи якої-небудь поверхні за дисплеєм приблизно так само, як екрана;

- установити фільтр на екран і заземлити його;

- забезпечити відстань від розташованих поруч терміналів не міні 1,2 м.;

- установити центр зображення на дисплеї на висоті 0,8-1,2 м від рівня підлоги.

2.9. Оглянути робоче місце і забрати сторонні предмети.

**ІІІ. Вимоги безпеки під час роботи на персональному комп’ютері і відеодісплейних терміналах**

3.1. Користувач ПК під час виконання роботи зобов'язаний:

- виконувати тільки ту роботу, що йому була доручена і по який він проінструктований;

- тримати в порядку і чистоті робоче місце;

- тримати відкритими усі вентиляційні отвори пристроїв;

- відключати живлення в тому випадку, якщо під час перерви в роботі на ПК змушений знаходитися в безпосередній близькості від відеотермінала;

- виконувати санітарні норми і дотримувати режими роботи і відпочинку;

- дотримувати правила експлуатації обчислювальної техніки відповідно до інструкцій з експлуатації;

- при роботі з текстовою інформацією вибрати найбільш фізіологічний режим зображення чорних символів на білому тлі;

- дотримуватися встановлених режимом робочого часу регламентованих перерв в роботі у фізкультпаузах і у фізкультхвилинках, регламентованих вправ для очей, шиї, рук, ніг;

3.2. Користувачу ПК під час роботи ***забороняється:***

- доторкатися одночасно до екрана монітора і клавіатури;

- доторкатися до задньої панелі системного блоку (процесора) при включеному живленні;

- переключати рознімання периферійних кабелів периферійних пристроїв при включеному живленні;

- захаращувати верхні панелі пристроїв паперами і сторонніми предметами;

- закладати робоче місце папером, щоб не допустити нагромадження органічного пилу;

- відключати живлення під час виконання активної задачі;

- робити часті відключення живлення;

- допускати попадання вологи на поверхню системного блоку (процесора), монітора, на робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів і інших пристроїв;

- включати сильно охолоджене (принесене з вулиці в зимовий час) устаткування;

- робити самостійне розкриття і ремонт устаткування.

3.3. Одним з численних режимів роботи є: 40-45 хв. роботи на ПК і 15-20 хв перерви.

3.4. При постійній роботі екран повинний знаходитися в центрі поля огляду.

**ІV. Вимоги безпеки після закінчення роботи на персональному комп’ютері і відеодісплейних терміналах**

4.1. По закінченні роботи користувач ПК зобов'язаний дотримуватися такої послідовності вимикання обчислювальної техніки:

- зробити закриття всіх активних задач;

- виключити живлення системного блоку (процесора);

- виключити живлення всіх периферійних пристроїв;

- відключити блок живлення.

4.2. По закінченні роботи користувач ПК зобов'язаний оглянути й упорядкувати робоче місце, вимити з милом руки.

**V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях**

5.1. Користувач ПК зобов’язаний:

- в усіх випадках виявлення обривів проводів живлення, несправності заземлення й інших ушкоджень електроустаткування, появи запаху гару негайно відключити живлення і повідомити про аварійну ситуацію вчителя.

- при виявленні людини, що попала під напругу звільнити його від дії струму шляхом відключення електроживлення і до прибуття лікаря надати потерпілому першу долікарську допомогу.

- у випадку появи різі в очах, різкому погіршенні видимості, неможливості сфокусувати погляд чи навести його на різкість, появі болю в пальцях і кистях рук, посиленні серцебиття негайно залишити робоче місце, повідомити про те, що відбулося вчителя і звернутися до лікаря;

- при загорянні устаткування відключити живлення і вжити заходів по гасінню вогнища пожежі за допомогою вуглекисневого чи порошкового вогнегасника, викликати пожежну команду і повідомити про подію вчителя.

5.2. У випадку відключення електроживлення припиніть роботу і повідомте вчителя.

Не намагайтеся самостійно з'ясовувати й усувати причину.

Розроблено:

Вчитель інформатики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Погоджено:

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

(підпис) (прізвище, ініціали)