

Затверджую

Директор ЗЗСО І-ІІ ст. с. Біличі

 О.С.Макогон

ІНСТРУКЦІЯ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ УЧНЯ

(витиска із санітарних правил і норм)

1. При конструюванні ПК та організації робочого місця учня, обладнаного відеомонітором, слід забезпечити відповідність конструкції елементів робочого місця та їх взаємного розташування ергономічним вимогам з урахуванням характеру виконуваної діяльності комплексності технічних засобів, форм організації праці, морфофункціональних та росто-вікових особливостей дітей та підлітків.
2. Основним обладнанням робочого місця з ПК є відеомонітор, клавіатура, робочий стіл, стілець (крісло), допоміжним — попідтр, підставка для ніг та ін.
3. Екран відеомонітора ПК в залежності від висоти символів рекомендовано розмішувати на відстані 400-800 мм від очей користувача.

Для забезпечення точного та швидкого читання інформації в зоні найкращого бачення площина екрану відеомонітору повинна бути перпендикулярною нормальній лінії зору. При цьому повинна бути передбачена можливість переміщення відеомонітору навколо вертикальної осі в межах +30 град. (справа наліво) та нахилу вперед до 85 град. і назад до 105 град. з фіксацією в цьому положенні.

4. Клавіатура повинна бути зручною для виконання роботи двома руками, конструктивно відокремлена від монітору для забезпечення можливості її оптимального розташування та прийняття раціональної робочої пози.

Висота клавіатури на рівні середнього ряду не повинна перевищувати 30 мм. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 100-300 мм від краю, який повернутий до користувача. Кут нахилу до панелі клавіатури має знаходитись в межах від 5 град. до 15 град.

5. Конструкція робочого столу повинна забезпечувати можливість оптимального розташування на робочій поверхні обладнання, при цьому треба враховувати його кількість та конструктивні особливості (розмір монітору, клавіатури, попідтр та ін.) та характеру роботи, що виконується.

5.1. В процесі занять учнів з ПК слід застосовувати спеціальні столи для ПК, які складаються з двох горизонтальних поверхонь: одна розмірами 700 x 800 (600) мм — для клавіатури і посібників (тобто стіл), а друга — розмірами 800 x 350 — підставка для відеомонітора. Обидві поверхні

повинні регулюватись по висоті в межах 460-760 мм. При відсутності спеціальних меблів допускається застосовувати типові учнівські столи, які призначені для шести ростових груп: N 1 — 1000-1150 мм, N 2 — 1151-1300 мм, N 3 — 1301-1450 мм, N 4 — 1451-1600 мм, N 5 — 1601-1750 мм, N 6 — більше 750 мм з висотою столешниць відповідно 460 мм, 520 мм, 580 мм, 640 мм, 700 мм, 760 мм.

5.2. Ширина і глибина робочої поверхні столу повинна забезпечувати можливість виконання трудових операцій в межах зони досяжності моторного поля.

Кращими модульними розмірами столу, на основі яких розраховуються конструктивні розміри, слід вважати ширину 600, 800, 1000, 1200 та 1400 мм, глибину — 800 та 600 мм при висоті столу 725 мм (при умові, що висота не регулюється).

Столи, які розраховані на одного учня для роботи школярів з ПК повинні мати ширину не менше 700 мм, глибину — 600-800 мм.

6. Конструкція робочого стільця (крісла) повинна забезпечувати підтримку раціональної пози при виконанні основних виробничих операцій, створювати умови для зміни пози з метою зниження статичного напруження м'язів шийно-плечової області і спини та попередження втоми.

6.1. Для занять школярів слід використовувати стільці, які мають поверхню сидіння 260 мм, 300 мм, 340 мм, 380 мм, 420 мм, 460 мм, відповідно ростовим групам, вказаним в п. 8.5.1, або використовувати стілець, в якому висота поверхні сидіння регулюється в межах 260-460 мм.

6.2. Ширина сидіння стільця для занять школярів з ПК повинна бути 250 мм, 290 мм, 320 мм, 340 мм і 360 мм; глибина — 260 мм, 290 мм, 330 мм, 360 мм, 380 мм і 400 мм, відповідно ростовим групам, які вказані в п. 8.5.1. Поверхня сидіння повинна бути плоскою, передній край закруглений. Доцільно передбачити можливість зміни кута нахилу поверхні від 15 град. наперед і до 5 град. назад.

6.3. Опорна поверхня стінки стільця повинна мати висоту 300 \pm 20 мм, ширину - не менше 380 мм та радіус кривизни горизонтальної поверхні - 400 мм. Кут нахилу стінки в вертикальній площині повинен регулюватись в межах 0 \pm 30 градусів від вертикального положення. Відстань спинки від переднього краю сидіння повинна регулюватись в межах 260-400 мм.

Завідувач кабінетом

Г.Б.Гальчишак