

ТЕПЛОДАРСЬКИЙ МІСЬКИЙ СУД ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом керівника
апарату суду
від 25.05.2015 року № 7-од/к

І Н С Т Р У К Ц І Я № 2

З ОХОРОНИ ПРАЦІ

ПО РОБОТІ З ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Інструкція з охорони праці встановлює вимоги охорони праці, техніки безпеки та пожежної безпеки, які необхідно дотримуватись при роботі з персональних комп'ютером (ПК).

1.2. Інструкція з охорони праці є обов'язковою для всіх працівників, які виконують роботи з використання персональних комп'ютерів.

1.3. Інструкція з охорони праці надається всім хто виконує роботи з персональних комп'ютерів, під розпис в «Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці». Працівник повинен постійно мати інструкцію у себе при роботі з ПК.

1.4. За порушення вимог цієї інструкції працівник несе дисциплінарну, відповідальність згідно чинного законодавства України та Положення відділення.

1.5. Інструкція з охорони праці розповсюджується на такі види робіт, які виконуються на персональних комп'ютерах:

- * введення даних з клавіатури ПК;
- * введення та редагування текстових файлів;
- * перегляд та аналіз даних;
- * робота у режиму діалогу «користувач – ПК»
- * налагодження програмного забезпечення.

Інструкція розповсюджується на такі категорії користувачів ПК:

- * оператори ПК, які забезпечують введення алфавітно-цифрової інформації;
- * працівники, які ведуть діловодство з користування ПК;
- * спеціалісти, які періодично використовують ПК у своїй діяльності.

1.6. Основні шкідливі фактори пов'язані з працею на ПК є:

- * напруга зорових органів і пов'язана з нею втома та побічні ефекти;

- * значне навантаження на пальці та кисті рук;
- * довге перебування в одному і тому ж самому положенні, що викликає застійні явища в організмі;
- * нервово-емоційне напруження при роботі на ПК;
- * випромінювання різного виду при використанні відео моніторів на електронно-променевих трубках;
- * механічні шуми, які виникають при роботі системного блоку, електромеханічного принтера та вентиляторів яким обладнаний ПК.

1.7. Необхідно виконувати роботу, доручену безпосереднім керівником та проводити її з виконанням вимог наведених у розділі 3.

2. ОБОВ'ЯЗКОВІ ВИМОГИ ДО ПЕРСОНАЛУ, ЩО ПРАЦЮЄ НА ПК

2.1. До роботи на ПК допускаються особи, які:

- пройшли вступний інструктаж та інструктаж з питань охорони праці по електробезпеці і пожежної безпеки;
- пройшли попередній та періодичний методичний огляди (не рідше одного разу на 2 роки) та за станом здоров'я допущені до виконання робіт на ПК;
- знають правила надання першої допомоги потерпілим.

2.2. Особи, які працюють на персональних комп'ютерах повинні знати:

- вимоги до організації робочого місця при роботі на ПК;
- правила надання першої допомоги потерпілим;
- порядок дій при виникненні пожежі (ознак горіння).

3. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ РОБОЧОГО МІСЦЯ З ПК

3.1. Робочі місця для працюючих з відео терміналами необхідно розташовувати таким чином, щоб до поля зору працюючого не потрапляли вікна, освітлювальні прилади, поверхні, які мають властивість віддзеркалювання. Поверхня робочого столу не повинна бути полірованою. Для попередження відблисків на екрані відео моніторів, особливо влітку та у сонячні дні, екран відео монітора слід розміщувати так, щоб світло від вікна падало збоку, бажано зліва.

3.2. Екран відео монітора ПК повинний знаходитись від очей користувача (надалі оператора) на відстані не менше 500-700 мм. Кут зору в межах 10-40 градусів. Найбільш раціональним є розташування екрану перпендикулярно до лінії зору оператора.

3.3. ПК повинен розташовуватися на відстані не ближче 1 метра від джерела тепла.

3.4. Клавіатура повинна розміщуватися на поверхні столу або спеціальній підставці на відстані 100-300 мм від краю, повернутого до користувача. Кут нахилу панелі клавіатури до горизонтальної поверхні повинен бути в межах від 5 до 15 град.

3.5. Висота робочої поверхні столу повинна бути в межах 680-800 мм.

3.6. Крісло (стілець) повинно забезпечувати операторові зручні умови праці та фізіологічне раціональну робочу позу в процесі праці. Крісло повинно забезпечувати можливість регулювання висоти поверхні сидіння, кут нахилу спинки та висоту спинки.

3.7. Для захисту від прямих сонячних променів, які створюють відблиски на екрані відео монітора, на вікнах повинні бути встановлені сонцезахисні штори, жалюзі, тощо. Екран відео монітора повинен розміщуватися так, щоб світло від вікна падало на робоче місце збоку, бажано зліва.

3.8. Як джерело штучного освітлення в приміщеннях, де встановлено ПК, бажано використовувати люмінесцентні лампи. Можливе застосування ламп розжарювання в світильниках місцевого освітлення. Освітленість робочого місця у горизонтальній площині на висоті 0,8 м від рівня підлоги повинна бути не менш 400 лк. Вертикальна освітленість у площині екрану не більше 200 лк. Для зменшення напруженості зору необхідно забезпечити достатньо рівномірне розподілення яскравості робочої поверхні відео монітора та навколишнього простору.

3.9. У приміщеннях для роботи з ПК необхідно проводити щоденне вологе прибирання та регулярне провітрювання протягом робочого дня. Видалення пилу з екрану необхідно проводити не рідше 1 разу на день.

3.10. Для захисту оператора від електромагнітних випромінювань і електростатичних полів, які створює відео монітор необхідно використовувати захисті екрани.

Для іонізації повітря на робочих місцях рекомендується установлювати біполярні аероіонізатори.

3.11. Згідно ГОСТ 12.1.005-88 «Воздух рабочей зоны. Общие санитарно-гигиенические требования» температура навколишнього середовища повинна на робочих місцях де установлений ПК повинна бути в межах 18-22 градусів по Цельсію, відносна вологість повітря біля 55% не більше, швидкість руху повітря 0,1 – 0,2 м/сек..

3.12. Рівень шуму у приміщеннях, де працюють оператори ПК, гне повинен перевищувати 65 дБ.

3.13. Користувачам ПК слід носити одягу з природних матеріалів або комбінованих природних і штучних волокон.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ РЕЖИМУ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ ОПЕРАТОРІВ ПК

4.1. відповідно до діючих норм загальна тривалість праці з відео терміналом не повинна перевищувати 4 години протягом робочого дня. В період роботи передбачаються додаткові регламентовані перерви для відпочинку користувачів ПК.

* через кожний час безперервної роботи – 10 хвилин;

* через кожні 2 години – 15 хвилин.

4.2. При можливості слід чергувати зміну діяльності з іншою, не пов'язаною з роботою на ПК.

4.3. При виконанні тривалих розрахунків на ПК (більше 20 хв.), коли втручання оператора в роботу програми не потрібне, бажано вимикати живлення відео монітора.

4.4. Для підтримки загального тону м'язів, профілактики кістково – м'язових порушень, зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних почуттів під час регламентованих перерв необхідно виконувати комплекси рекомендованих прав для очей (додаток 1), для хребта (додаток 2), для рук (додаток 3).

Кількість мікро пауз до 1-2 хвилин слід визначити індивідуально. Форма та зміст перерв можуть бути різними: виконання допоміжних робіт, не пов'язаних з роботою на ПК, приймання їжі, виконання рекомендованих вправ.

На початку перерв рекомендовано виконувати вправи для очей. Виконання фізичних вправ протягом дня рекомендується індивідуально, залежно від почуття втоми. Гімнастика повинна бути спрямована на корекцію вимушеної пози, покращенню кровообігу, часткову компенсацію дефіциту рухової активності.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

5.1. Перед початком роботи працівник повинен зовнішнім оглядом перевірити цілісність корпусів системного блоку, відео монітора, принтера, клавіатури.

5.2. Перевірити цілісність кабелів живлення, місць їх підключення (розеток електромережі, подовжувачів електромережі, розгалужувальних коробок, штепсельних вилок).

5.3. Оглянути ПК у вільності доступу повітря до вентиляційних отворів відео монітору та системного блоку. При виявленні, що дані отвори закриті або загорожені сторонніми предметами необхідно прибрати дані предмети.

5.3. Підготувати своє робоче місце, прибравши речі, які можуть заважати при виконанні роботи.

5.4. Ввімкнути живлення ПК.

6. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

6.1. Забороняється:

- * самостійно виконувати будь який ремонт ПК;
- * вставляти металеві предмети в отвори, розташовані на корпусі монітора. Такі дії можуть призвести до ураження електрострумом.
- * залишати ПК включеним без нагляду чи після закінчення робочого часу (крім серверів комп'ютерної мережі, якщо це потрібно).
- * експлуатувати ПК близько електричних нагрівальних приборів, газових конвекторів, труб опалення, а також при попаданні на нього прямих сонячних променів.
- * підключати друге обладнання до комп'ютера коли він знаходиться у робочому стані.
- * переставляти з місця на місце комп'ютер коли останній знаходиться підключеним до електромережі.
- * очищати від пилу та бруду ПК якщо він підключений до електромережі.
- * під час роботи на ПК вживати напої (каву, чай, соки, воду та інше).
- * класти на системний блок чи відео монітор книги, журнали, папки чи інші речі.

6.2. У випадку, якщо після ввімкнення ПК не проходить загрузку або комп'ютер не виходить на робочий режим, працівник повинен повідомити адміністратора по обслуговуванню ПК або спеціаліста по ремонту.

6.3. При виявленні несправності (іскріння, пробоїв, запаху гару, ознак горіння тощо) негайно припинити роботу, відключити все обладнання від електромережі і терміново повідомити адміністратора по обслуговуванню ПК або спеціаліста по ремонту.

7. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

7.1. Вимкнути ПК кнопкою «Питання».

7.2. Відключити комп'ютер від електромережі витягнувши штепсельну вилку електричного кабелю живлення із розетки. При наявності пристрою безперебійного живлення вимкнути його живлення.

7.3 Підчас відключення кабелю живлення від електромережі слід братися за штепсельну вилку, а не за кабель.

7.4. Привести в порядок своє робоче місце.

8. ДІЇ В АВАРІЙНИХ ВИПАДКАХ

8.1. Якщо після ввімкнення ПК відчувається запах горілого або при доторканні до металевих частин ПК відчувається дія електричного струму, потрібно негайно відключити ПК від електромережі та повідомити про це свого керівника.

При потребі викликати пожежну охорону по телефону і приступити до ліквідації пожежі наявними засобами пожежегасіння. При неможливості ліквідації пожежі наявними засобами пожежегасіння, покинути приміщення згідно з планом евакуації при надзвичайних ситуаціях.

8.2. При ураженні електричним струмом звільнити потерпілого від дії електричного струму (шляхом відключення ПК: витягнувши штепсельну вилку електричного кабелю живлення із розетки, відключення електроживлення в кімнаті, відключення загального електроживлення на розподільчому щиті або іншим способом) або відокремити його від струмопровідних частин, до яких від доторкається. Використовувати при цьому необхідно діелектричні рукавички, сухий одяг, взуття, прогумований матеріал або інші предмети які не проводять струм.

Після звільнення потерпілого від дії струму, потрібно тут же на місці негайно надати необхідну допомогу:

- * укласти потерпілого на спину на тверду поверхню;

Після звільнення потерпілого від дії струму, потрібно тут же на місці негайно надати необхідну допомогу:

- * укласти потерпілого на спину на тверду поверхню;
- * перевірити наявність дихання;
- * перевірити наявність пульсу біля променевої артерії на зап'ясті;
- * з'ясувати стан зіниці, широка зіниця вказує на різке погіршення кровообігу мозку.

У всіх випадках потрібно викликати швидку медичну допомогу по телефонах.

8.3. Якщо потерпілий був у непритомному стані, а потім прийшов до свідомості, то потрібно покласти його в зручну позу і забезпечити повний спокій.

8.4. Якщо потерпілий знаходиться в непритомному стані але стійким диханням та пульсом, то необхідно його зручно покласти, розстебнути одяг, створити доступ свіжого повітря, давати нюхати нашатирний спирт та забезпечити спокій.

8.5. При відсутності у потерпілого ознак життя, потрібно негайно починати робити штучне дихання та непрямий масаж серця. Перед тим як приступити до штучного дихання, необхідно:

* звільнити потерпілого від одягу, яка сковує дихання, розстебнути комір, розв'язати галстук, кашне;

* звільнити рот потерпілого від сторонніх предметів, а якщо рот сильно стиснутий, то розкрити його шляхом надавлювання нижньої щелепи вперед.

Найбільш ефективними способами штучного дихання є «із рота в рот», «із рота в ніс». Частота штучного дихання не повинна перевищувати 10-12 вдихань за хвилину.

8.6. При відсутності дихання і пульсу одночасно з штучним диханням необхідно підтримувати у потерпілого кровообіг шляхом надавлювання долонею на нижню ліву частину грудей. Необхідно робити при цьому 2-3 вдихання повітря в рот або ніс, а потім 15-20 натискувань на груди (з частотою 60 натискувань за хвилину) і так до появи пульсу та самостійного дихання або приїзду лікаря.

8.7. При механічних травмах, перед тим як надати допомогу, попередньо вимийте руки з милом або змажте пальці йодною настоячкою чи іншим дезинфікуючим засобом.

Розкрийте стерильний перев'язочний матеріал, який є в аптечці першої допомоги, накладіть на рану і перев'яжіть бинтом.

При відсутності індивідуального пакета можна використати частину тканини, просочивши йодною настоячкою місце дотику тканини з ранною.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ

Вправи виконують, відвернувшись від екрана.

Варіант 1

1. Вихідне положення (В.п.) – сидячи, руки на колінах. Закриті очі, сильно напруживши очні м'язи, на рахунок «раз-шість», потім відкрити очі, подивитись вгору на рахунок «Сім-вісім», подивитись на рахунок «дев'ять-десять». Повторити 5 разів.

2. В.п. те саме. Робити колові рухи очима, фіксувати погляд в таких положеннях: додолу-вліво-вгору-вправо-додолу. Повторити 5 разів. Потім те саме 5 разів у зворотному напрямі.

3. В.п. те саме. Закрити очі на рахунок «раз-два», відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок «три-чотири». Повторити 5 разів.

Варіант 2

1. В.п. – сидячи. Швидко моргати очима протягом 15 с.

2. В.п. – сидячи на відстані 30-35 см., від вікна обличчям до нього. Дивитися на позначку на шибці протягом 5 секунд, потім перевести погляд на більш віддалений об'єкт за вікном і дивитися ще протягом 5 секунд. Повторити 5 разів.

3. В.п. – сидячи. Швидко перевести погляд по діагоналі: праворуч вгору – ліворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч протягом 6 с. Швидко перевести погляд по діагоналі: ліворуч вгору – праворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч протягом 6 с. Повторити 4-5 разів.

Варіант 3

1. В.п. – сидячи. Швидко моргати очима, напруживши очні м'язи, протягом 15 с.

2. В.п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз-чотири», повернутися у в.п.. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять-вісім», повернутися у в.п. Повторити 5 разів.

3. В.п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз-три», потім праворуч на рахунок «чотири-шість». Повернутися у в.п. Повторити 5-6 разів. Так само подивитися в гору на рахунок «один-три», потім вниз «чотири-шість». Повернутися у в.п. Повторити 5-6 разів.

4. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись, протягом 12 с.