

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ при роботі на комп'ютерах

1. Загальні положення

1.1 При виконанні робіт на комп'ютерах необхідно дотримуватися вимог загальної та даної інструкції з охорони праці

1.2 До самостійної 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.

1.3 Під час роботи на комп'ютерах, до складу яких входять відеодисплейні термінали (ВДТ). на робітників можуть діяти такі небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

фізичні:

підвищений рівень шуму на робочому місці (від вентиляторів, процесорів та аудіоплат);

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

підвищений рівень статичної електрики;

підвищений рівень електромагнітного випромінення;

підвищена напруженість електричного поля;

пряма та відбита від екранів блискість; несприятливий розподіл яскравості в полі зору;

психофізіологічні:

фізичні перевантаження статичної та динамічної дії;

нервово-психічні перевантаження (розумове перенапруження, перенапруження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

1.4 Основним обладнанням робочого місця користувача комп'ютера є ВДТ, клавіатура, робочий стіл, стілець (крісло); допоміжним - пюпітр, підставка для ніг, шафи, полиці та ін.

Робочі місця з ВДТ 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.

1.5 Робочі місця, обладнані ВДТ, слід розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Джерела освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрана паралельно напрямку погляду.

Для уникнення світлових відблисків з екрана, клавіатури в напрямку очей користувача, від світильників загального освітлення або сонячних променів

необхідно використовувати антиполюсові сітки, спеціальні фільтри для екранів, захисні козирки, на вікнах - жалюзі.

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.

1.6 При роботі з текстовою інформацією (у режимі введення даних, редагування тексту та читання з екрана ВДТ) найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому (білому) фоні.

1.7 Розташовувати ВДТ на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилася в центрі поля зору на відстані 400-700 мм від очей користувача. Рекомендується розміщувати елементи робочого місця таким чином, щоб витримувалася однакова відстань очей користувача від екрана, клавіатури, пульта.

1.8 Робота комп'ютерів супроводжується електромагнітним випромінюванням низьких рівнів, інтенсивність якого зменшується пропорційно до квадрату відстані від екрана. Оптимальною для працюючого є відстань 50 см від екрана ВДТ.

1.9 Зручна робоча поза при роботі на комп'ютері забезпечується регулюванням висоти робочого столу, крісла та підставки для ніг.

Раціональною робочою позою може вважатися таке положення тіла, при якому ступні працівника розташовані горизонтально на підлозі або на підставці для ніг, стегна зорієнтовані у горизонтальній площині, верхні частини рук - вертикальні, кут ліктьового суглоба коливається у межах 70-

90', зап'ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20', нахил голови - у межах 15-20'.

1.10 Для нейтралізації зарядів статичної електрики в приміщенні, де виконуються роботи на комп'ютерах, в тому числі на лазерних та світлодіодних принтерах, рекомендується збільшувати вологість повітря за допомогою кімнатних зволожувачів. Не рекомендується носити одяг із синтетичних матеріалів.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1 Задіяти систему кондиціонування повітря в приміщенні.

2.2 Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. ВДТ має стояти не на краю стола. Повернути ВДТ 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.

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

2.4 Відрегулювати освітленість робочого місця.

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

2.6 Приєднати до процесора необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо).

Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вставляти та виймати тільки при вимкненому комп'ютері.

2.7 Ввімкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах в послідовності: стабілізатор напруги, ВДТ, процесор, принтер (якщо передбачається друкування).

2.8 Відрегулювати яскравість свічення екрана ВДТ, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.

Рекомендуються:

яскравість свічення екрана - не менше 100 кд/м²; відношення яскравості екрана ВДТ до яскравості оточуючих його поверхонь в робочій зоні - не більше 3:1;

мінімальний розмір точки свічення - не більше 0,4 мм

для монохромного ВДТ 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.

3. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1. З відеодисплейним терміналом

3.1.1 Необхідно стійко розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Разом з тим має бути передбачена можливість її поворотів та переміщень. Положення клавіатури та кут її нахилу мають відповідати побажанням користувача.

Якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для опори долонь, то її слід розташовувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моторного поля. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися.

3.1.2 Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристроїв типу "миша" (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення "миші" і зручного упору ліктьового суглоба.

3.1.3 Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

3.1.4 Періодично при вимкненому комп'ютері прибирати ледь змоченою мильним розчином бавовняною ганчіркою порох з поверхонь апаратури. Екран ВДТ та захисний екран протирають ватою, змоченою у спирті.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби для чищення поверхонь комп'ютера.

3.1.5 Забороняється:

самостійно ремонтувати апаратуру, тим більше ВДТ, в якому кінескоп знаходиться під високою напругою (близько 25 кВ); ремонт апаратури

виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів, вони ж раз на півроку повинні відкривати процесор і вилучати пиломасою пил і бруд, що там накопичилися;

класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера, канапки та напої на клавіатуру або поруч з нею - це може вивести її з ладу:

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

3.1.6 Для зняття статичної електрики рекомендується час від часу доторкатися до металевих поверхонь (батарея центрального опалення тощо).

3.1.7 Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності. З метою зменшення негативного впливу монотонії доцільно застосовувати чергування операцій введення тексту та числових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та введення даних (зміна змісту та темпу роботи) і т. і.

3.1.8 Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів, пов'язаних з роботою на комп'ютерах, необхідно раціонально організувати режим праці і відпочинку.

Тривалість безперервної роботи за ВДТ без регламентованої перерви має не перевищувати 2 год. Тривалість обідньої перерви визначається чинним законодавством про працю та правилами внутрішнього трудового розпорядку підприємства (організації, установи).

3.1.9 Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у користувачів, усунення негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку позотонічної втоми рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики, а також у спеціально обладнаних приміщеннях проводити сеанси психофізіологічного розвантаження.

3.2. На лазерних принтерах

3.2.1 Розташовувати принтер необхідно поруч з процесором таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на процесор.

3.2.2 Перед тим, як програмувати роботу принтера, переконатися, що він знаходиться в режимі зв'язку з комп'ютером.

3.2.3 Для досягнення найбільш чистих, з високою роздільною здатністю зображень і щоб не зіпсувати апарат, має використовуватися папір, вказаний в інструкції до принтера (звичайно вагою 60-135 г/м² типу Санон МР або Хегох 4024).

Зрізи паперу мають бути зроблені гострим лезом без задирок - це зменшить імовірність зминання паперу.

3.2.4 Забороняється використовувати папір: надрукований з однієї сторони; вага якого виходить за межі рекомендованої; занадто гладкий і блискучий, а також високотекстурований; ламінований;

рваний, зморщений або папір з нерегулярними отворами від діркопробивача чи степлера;

перфорований на декілька частин або цигарковий (основа копіювального паперу);

фірмові бланки, заголовок яких надрукований не термостійкими фарбами, що мають витримувати 200°C протягом 0,1 с; ці фарби можуть перейти на термозакріплюючий валик і стати причиною дефектів друку.

3.2.5 Використовувати прозорі плівки, аналогічні плівкам фірми 3M.

Для друкування на прозорих матеріалах, а також конвертах мають бути застосовані відповідні лотки.

3.2.6 При змінанні паперу відкрити кришку і обережно витягнути лоток з папером.

Необхідно бути уважним, щоб не обпектися під час витягування аркуша з термозакріплюючого пристрою.

3.2.7 Дотримуватися правил зберігання картриджа згідно з інструкцією фірми-виготовлювача (подалі від прямих сонячних променів, при температурі 0-35°C тощо).

Забороняється:

зберігати картридж без упаковки;

ставити картридж на торці, тобто вертикально;

перевертати картридж етикеткою донизу;

відкривати кришку валика і доторкатися до нього;

самому заповнювати використаний картридж.

3.2.8 При погіршенні якості друку (сліди тонера на папері) почистити принтер зсередини від видимих слідів тонера. Перед чищенням принтер треба вимкнути.

Необхідно бути уважним, щоб не порвати тонкий дріт, що охороняє нитку розжарення коронатора. Коронатор належить чистити з усіх боків за допомогою спеціальної щітки до повного вилучення слідів тонера. Якщо щітки не передбачено, можна скористатися бавовняним тампоном, змоченим ізопропиловим спиртом або водою. Слідкувати, щоб рідина з тампона не капала і не потрапляла на ролики або інші пластмасові деталі.

Сріблястий валик і направляючу паперопровідної системи чистити тільки серветкою, зволоженою водою. У такий спосіб чистять і замок папероподавального лотка.

Дотримуватися обережності при чищенні термозакріплюючої системи, тому що вона нагрівається до 200°C.

Необхідно бути уважним, щоб тонер не потрапив на одяг він може залишити плями.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1 Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки і повернутися у середовище MS DOS.

4.2 Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути ВДТ і процесор. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

4.3 Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

4.4 Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5 Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

4.6 Рекомендується в спеціально обладнаному приміщенні провести сеанс психофізіологічного розвантаження і зняття втоми з виконанням спеціальних вправ аутогенного тренування (додаток 3).

5 Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1 При раптовому припиненні подавання електроенергії вимкнути комп'ютер в такій послідовності: периферійні пристрої, ВДТ, процесор, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

5.2 При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника.

5.3 У разі виникнення пожежі негайно повідомити пожежну частину, вжити необхідних заходів щодо евакуації людей і приступити до гасіння первинними засобами пожежогасіння.

Секретар сільської ради

М.Ю. Лукіна