

Державна архівна служба України

Центральний державний електронний архів України
(ЦДЕА)

Інструкція з охорони праці № 5
Робота з персональним комп'ютером
та периферійними пристроями

Державна архівна служба України
Центральний державний електронний архів України
(ЦДЕА)

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказом ЦДЕА України
від 20.12.2018 № 85

Інструкція з охорони праці № 5
Робота з персональним комп'ютером
та периферійними пристроями

СХВАЛЕНО
Протокол засідання
науково-методичної
ради ЦДЕА України
13 грудня 2018 р., № 6

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Дія інструкції поширюється на приміщення ЦДЕА України та установлює загальні вимоги до роботи з персональними комп'ютерами та периферійними пристроями.

Інструкція є обов'язковою для вивчення та виконання усіма працівниками та відвідувачами, які знаходяться в службових приміщеннях, а також обслуговуючим персоналом установи.

1.2. Інструкція розроблена на основі: Положення про розробку інструкцій з охорони праці, затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці 29.01.98 № 9; Типового положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці, затвердженого наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці від 26.01.2005 № 15; Порядку опрацювання та затвердження власником нормативних актів про охорону праці, що діють на підприємстві, затвердженого наказом Державного комітету України по нагляду за охороною праці від 21 грудня 1993 р. № 132; Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з електронними пристроями, затверджених наказом Міністерства соціальної політики України 14.02.2018 № 207.

1.4. Праця на робочому місці, оснащеному дисплеєм, супроводжується дією наступних небезпечних і шкідливих факторів:

- напруження зору,
- гіподинамія,
- монотонність праці,
- підвищений рівень статичної електрики,
- відбиті бліки екрана дисплея,
- емоційні перевантаження,
- можливість поразки електричним струмом.

1.5. Для зниження й попередження шкідливого впливу вищевказаних факторів необхідно:

- для зниження рівня статичної електрики розташовувати екран дисплея на відстані не ближче 550-700 мм. від очей оператора,
- для зниження бліків екран дисплея повинен розташовуватися перпендикулярно світлового потоку від віконних прорізів або від електросвітильників;
- для зниження втоми очей освітленість робочого місця повинна бути не менш 300 - 500 люкс; яскравість світіння екрана – не менш 100 кл / кв. м.;
- мінімальний розмір світної точки – не більш 0,6 мм.;
- контрастність зображення знака – не менш 0,8;
- частота регенерації – не менш 72 Гц.;
- для зниження впливу гіподинамії й емоційних перевантажень варто використовувати технологічні перерви і виконувати комплекс фізичних вправ.

1.6. За невиконання даної інструкції користувач несе дисциплінарну, матеріальну та адміністративну відповідальність.

2. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОЧОГО МІСЦЯ КОРИСТУВАЧА ПК

2.1. Організація робочого місця користувача ПК та ПП повинна забезпечувати відповідність усіх елементів робочого місця та їх розташування ергономічним вимогам ГОСТ 12.2.032 «ССБТ. Рабочее место при выполнении работ сидя. Общие эргономические требования»; характеру та особливостям трудової діяльності.

2.2. Не допускається розташування робочих місць користувачів ПК та ПП:

- в підвальних приміщеннях і цокольних поверхах.
- у приміщеннях суміжних з мокрими технологічними процесами;
- поряд з приміщеннями, де рівні шуму та вібрації перевищують норму (механічні цехи, майстерні тощо).

2.3. Основним обладнанням робочого місця користувача ПК є монітор, клавіатура, робочий стіл, стілець (крісло); допоміжним – підставка для ніг, шафи, полиці та інше.

2.4. Робочі приміщення повинні мати природне і штучне освітлення. При незадовільному освітленні знижується продуктивність праці користувача ПК, можливі короткозорість, швидка втомленість.

2.5. Під час вибору приміщення для розміщення робочих місць користувачів ПК необхідно враховувати, що вікна можуть давати блік на екранах дисплеїв і викликати значне осліплення в тих, хто сидить перед ними, особливо влітку та в сонячні дні.

2.6 На робочому місці має бути забезпечена рівномірна освітленість за допомогою переважно відбитого або розсіяного розподілу світла.

2.7. Вимоги до розташування ПК та ПП

2.7.1. Взаємне розташування елементів робочого місця не повинно заважати виконанню всіх необхідних рухів та переміщень для експлуатації ПК; сприяти оптимальному режиму праці і відпочинку, зниженню втоми користувача.

2.7.2. Розташовувати ПК на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилась на відстані 500-600 мм від очей оператора (користувача), в залежності від розміру екрана.

2.7.3. Необхідно розташовувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання, або на окремому столі на відстані 100-300 мм від краю ближче до працюючого. Положення клавіатури та кут її нахилу повинен відповідати побажанням оператора (користувача) – кут нахилу в межах 5°-15°.

2.8. ПК, ПП та інше устаткування (контрольно-вимірювальні прилади, світильники), електропроводи та кабелі за виконанням і ступенем захисту мають відповідати класу зони за НПАОП 40.1-1.01-97, мати апаратуру захисту від струму короткого замикання та інших аварійних режимів.

2.9. ПК і ПП повинні підключатися до електромережі тільки за допомогою справних штепсельних з'єднань і електророзеток заводського виготовлення.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

3.1. Оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети; все обладнання з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів.

3.2. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі, дисплей має стояти не на краю стола. Повернути дисплей 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 (користувача).

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

3.4. Забороняється:

- експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; залишення під напругою кабелів та проводів з неізольованими провідниками;

- застосування саморобних подовжувачів, які не відповідають вимогам Правил будови електроустановок до переносних електропроводок;

- застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;

- користування пошкодженими розетками, з'єднувальними коробками, вимикачами, а також лампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;

- підвішування світильників безпосередньо на струмопровідних проводах, обгортання електроламп і світильників папером, тканиною та іншими горючими матеріалами, експлуатація їх зі знятими ковпаками (розсіювачами);

- використання електроапаратури та приладів в умовах, що не відповідають вказівкам (рекомендаціям) підприємств-виготовлювачів.

3.5. Відрегулювати освітленість робочого місця.

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

3.7. Ввимкнути апаратуру комп'ютера вимикачами на корпусах в послідовності: стабілізатор напруги, монітор, системний блок, принтер, сканер.

3.8. Відрегулювати, за потреби, яскравість свічення екрана дисплея, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність.

Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей. При цьому рекомендується:

- яскравість свічення екрана – не менше 100 кд/м;

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

- мінімальний розмір точки свічення – не менше 0,4 мм для монохромного дисплея і не менше 0,6 мм для кольорового;

- контрастність зображення знаку – не менше 0,8.

3.9. У разі виявлення будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це відділ інформаційних технологій.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

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

- виконувати тільки ту роботу, що йому була доручена і по якій 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 дисплея;

- виконувати санітарні норми і дотримувати режими роботи і відпочинку;

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

4.2. 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.

4.3. При організації праці, пов'язаної з використанням ПК, для збереження здоров'я працівників, запобігання професійним захворюванням і підтримки працездатності передбачаються внутрішньо змінні регламентовані перерви для відпочинку тривалістю 15 хвилин через кожні дві години.

Для зниження напруженості праці на ПК необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.

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

4.4. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

5.1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки і повернутися в середовище операційної системи.

5.2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути дисплей і системний блок. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток.

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

5.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

5.5. Вимкнути освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

5.6. Переконатися у відсутності пожежної небезпеки.

5.7. Доповісти керівникові відділу, про закінчення роботи і про виявлені під час роботи несправності й інші недоліки.

6. ДІЇ ПЕРСОНАЛУ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

6.1. У разі раптового припинення подавання електроенергії вимкнути комп'ютер в такій послідовності: периферійні пристрої, вимкнути дисплей і системний блок, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток

6.2. Ознаками аварійної ситуації на робочому місці користувача ПК є поява збоїв у роботі ПК, заїдання паперу в принтері, зникнення зображення на екрані дисплея, коротке замикання, іскріння, появи запаху гару, підвищене нагрівання корпусу, штепсельних рознімачів, сполучних проводів, зниження або зникнення напруги в мережі і т.п.

6.3. В аварійній ситуації необхідно :

- роботу припинити, ЕОМ відключити від мережі;
- при загорянні використовувати вуглекислотний або порошковий вогнегасники;
- ужити заходів по евакуації людей доповісти про те, що трапилося, керівникові відділу, ділянки.

– при необхідності викликати швидку допомогу, пожежну команду.

6.4. Якщо є потерпілі, надавати їм першу медичну допомогу, при необхідності, викликати швидку медичну допомогу.

6.5. У разі виникнення пожежі викликати пожежну частину та приступити до гасіння її наявними засобами пожежогасіння.

6.6. Виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації небезпеки.

Начальник відділу інформаційних технологій
та захисту інформації

С. І. Вороной

Узгоджено:

Відповідальна за виконання функцій
служби охорони праці в ЦДЕА України

М. В. Шаповал