

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ»
ДУНАЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ

ЗАТВЕРДЖУЮ



ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 8
ПІД ЧАС РОБІТ
З ЕКРАННИМИ ПРИСТРОЯМИ

1.5. Виходи до обсерваторії робочих місць

до північного чи південного рівня обсерваторії відстань складає не менше 4,5-6 м, в обсязі по ширині 10 м.

стовшки сидіння учасників робочих місць з ЕІ розташовані так, що природне світло падає на спину, лицю та очі.

для залізної місці сидіння пристосовані, що створюється можливість на спільному рівні сидіння бути залізними з оптимальної висоти.

скамея розміщена якщо в ЕІ використовують відповідні поборіві столи з гіл. їх висота буде не менше 2 м, а висота засідання поверхня СІ - не менше 1,2 м.

робоче крісло повинно бути підіймається вертикально і функціонувати за зусиллями тільки членів екіпажа і пілота, в зваження на відсутність сидіння вид переважного часу сидіння, яке підтверджено доктором фізичного відновлення, після якого встановлюється мінімальну фізичну активність.

ЕІ повинна відповідати всім чотирим критеріям висоти 50-70 см, що не перевищує 30 см з урахуванням розмірів сидіння та підлокітника.

м.Ізмайл

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ»
ДУНАЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора ДІ НУ «ОМА»
«24» липня 2019 р. № 345/орг

**ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 8
ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКРАННИМИ ПРИСТРОЯМИ**

I. Загальні положення

1.1. Дія цієї інструкції поширюється на всі підрозділи Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія».

1.2. До роботи з екранними пристроями (ЕП) допускаються особи не молодше 18 років, які пройшли попередній медичний огляд, навчання по професії, вступний та первинний (на робочому місці) інструктажі з питань охорони праці, пожежної безпеки.

1.3. У процесі роботи працівники допущені до роботи з ЕП проходять навчання та перевірку знань з питань охорони праці, надання першої медичної допомоги потерпілим від нещасних випадків, а також правил поведінки та дій при виникненні аварійних ситуацій пожеж і стихійних лих. Повторний інструктаж на робочому місці проводиться 1 раз у 6 місяців.

1.4. При виконанні робіт з ЕП на працівника може мати вплив таких шкідливих факторів:

a) фізичні:

- ураження електричним струмом;
- підвищений рівень електромагнітного, ультрафіолетового, інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень шуму;
- підвищений чи понижений рівень освітлення;
- підвищений рівень прямого та відбитого блиску;
- підвищений рівень засліпленності;

b) психофізіологічні:

- напруження зору;
- напруження уваги;
- монотонність праці;

1.5. Вимоги до обладнання робочих місць:

площа на одне робоче місце з ЕП для користувачів повинна складати не менше $4,5-6\text{ m}^2$, а об'єм – не менше 20 m^3 ;

стосовно світлових потоків робочі місця з ЕП повинні розташовуватися так, щоб природне світло падало збоку, переважно зліва;

для захисту від прямих сонячних променів, які створюють відблиски на екрані пристрою на вікнах повинні бути встановлені сонцезахисні пристрой;

схема розміщення місць з ЕП повинна враховувати відстані між робочими столами з ЕП, які повинні бути не менше 2 м, а відстань між боковими поверхнями ЕП – не менше 1,2 м;

робоче крісло повинно бути підйомно-поворотним і регульованим по висоті та кутам нахилу сидіння і спинки, а також по відстані спинки від переднього краю сидіння, при цьому регулювання кожного параметру повинне бути незалежним, легко здійснюватися та мати надійну фіксацію;

ЕП повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 60-70 см, але не більше 50 см з урахуванням розмірів алфавітно-числових знаків та символів;

в приміщеннях з ЕП щоденно повинно проводитися вологе прибирання; приміщення з ЕП повинно бути забезпечене аптечкою першої допомоги та вуглекислотним вогнегасником;

висота робочої поверхні стола для користувачів ЕП повинна регулюватися в межах 60-80 см; при відсутності такої можливості висота робочої поверхні стола повинна складати 72,5 см;

робочий стіл повинен мати простір для ніг висотою не менше 60 см, шириною не менше 50 см, глибиною на рівні колін не менше 45 см та на рівні витягнутих ніг не менше 65 см;

робоче місце повинно бути обладнане підставкою для ніг, яка має ширину не менше 30 см, глибину не менше 40 см, регулювання на висоті в межах 15 см та по куту нахилу опорної поверхні підставки до 20°. Поверхня підставки повинна мати рифлену форму, по передньому краю бортик висотою 1 см;

робоче місце з ЕП повинно бути оснащено легкорухомим плюстрем для документів; клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 10-30 см від краю, звернутого до користувача чи на спеціальній регульованій на висоті робочої поверхні столу;

тривалість безперервної роботи на ЕП без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 год; під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного навантаження, стомленості зорового аналізатора, усунення впливу гіподинамії та гіпокінезії, попередження розвитку стомленості доцільно виконувати комплекси спеціальних фізичних вправ;

з метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій змістового вводу тексту та цифрових даних, зміна редактованих текстів та вводу даних;

у випадку виникнення у працюючих з ЕП зорового дискомфорту та інших негативних відчуттів, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог, режимів праці та відпочинку слід застосовувати індивідуальний підхід в обмеженні часу робіт з ЕП, корекцію довжини перерв для відпочинку чи проводити заміну діяльності на іншу, не пов'язану з ЕП;

1.6. Працівник зобов'язаний:

- знати шкідливі і небезпечні фактори, які можуть виникнути під час роботи з ЕП;
- дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання робіт з ЕП;
- знати і виконувати вимоги нормативно-правових актів з охорони праці, правила будови і безпечної експлуатації ЕП, на якому виконує роботу;
- виконувати вимоги до утримання робочого місця (не захаращувати його, утримувати в чистоті і порядку);
- дотримуватися правил пожежної безпеки, вміти користуватися та знати місця розміщення первинних засобів пожежогасіння та напрямки евакуації під час пожежі.
- не допускати на робоче місце осіб, що не мають відношення до виконуваної роботи;
- виконувати тільки ту роботу, по якій пройшов навчання, інструктаж з охорони праці й допущений керівником структурного підрозділу;
- при виявленні будь-яких несправностей обладнання і інших порушеннях вимог безпеки повідомити про це керівника структурного підрозділу і до усунення неполадок до роботи не приступати;
- при травмуванні звертатися за медичною допомогою і повідомити про це керівника структурного підрозділу;
- проходити у встановленому законодавством порядку попередні та періодичні медичні огляди
 - знати і виконувати правила особистої гігієни;

1.7. За невиконання даної інструкції працівник несе відповідальність згідно діючого законодавства України.

II. Вимоги безпеки перед початком роботи

- 2.1. Перед початком роботи працівник повинен зовнішнім оглядом перевірити цілісність ЕП (корпусів системного блоку, відео монітора, принтера, клавіатури).
- 2.2. Перевірити цілісність кабелів живлення, місць їх підключення (розеток електромережі, подовжуваčів електромережі, розгалужувальних коробок, штепсельних вилок).
- 2.3. Підготувати своє робоче місце, прибравши речі, які можуть заважати при виконанні роботи.
- 2.4. Встановити комфортне освітлення робочого місця, переконатися у відсутності відзеркалення на екрані.

- 2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, зручний нахил його спинки.
- 2.6. Ввімкнути живлення ЕП.
- 2.7. Відрегулювати яскравість свічення екрана ЕП, мінімальний розмір світної точки, фокусування, контрастність. Не слід робити зображення занадто яскравим, щоб не втомлювати очей.
- 2.7. При виявленні ушкодження або яких-небудь інших недоліків (не проходить загрузка або ЕП не виходить на робочий режим) повідомити безпосереднього керівника. Не приступати до роботи без його вказівки.
- 2.8. Забороняється:
 - експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості ізоляцією;
 - застосування саморобних подовжувачів;
 - користування пошкодженими вилками та розетками;
 - залишати без нагляду увімкнене в мережу працююче електрообладнання.

III. Вимоги безпеки під час виконання роботи

- 3.1. Працівник при включені ЕП повинен дотримуватись наступної послідовності включення обладнання:
 - включити блок безперервного живлення;
 - включити периферійне устаткування (принтер, монітор, сканер тощо);
 - включити системний блок.
- 3.2. Стійко розташувати клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання. Разом з тим має бути передбачено 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 їх 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.
- 3.3. Для зменшення несприятливого впливу на користувача пристрій типу «миша» (вимушена поза, необхідність постійного контролю за якістю дій) належить забезпечити вільну велику поверхню столу для переміщення «миші» і зручного упору ліктвового суглоба.
- 3.4. Необхідно слідкувати за тим, щоб усі вентиляційні отвори устаткування були відкриті.
- 3.5. Забороняється:
 - торкатися задньої панелі системного блоку та перемикати інтерфейсні кабелі периферійного устаткування при включеному живленні;
 - допускати потрапляння вологи на ЕП;
 - вмикати охолоджене (принесене взимку з відкритого повітря) обладнання;
 - класти будь-які предмети на ЕП - це може вивести їх з ладу.
 - захаращувати верхні панелі ЕП папером та сторонніми предметами;
 - захаращувати робоче місце папером, щоб не допускати накопичення органічного пилу;
 - вимикати живлення під час виконання активної задачі;
 - затуляти вентиляційні отвори в ЕП, що може привести до його перегріву і виходу з ладу.
- 3.6. Необхідно негайно припинити роботу при появі нехарактерних звуків, нестабільного зображення на ЕП. Терміново повідомити керівника і приступити до роботи тільки після усунення несправностей.
- 3.7. Не дозволяється самостійно ремонтувати ЕП; ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування ЕП.
- 3.8. Для зниження напруженості праці на ЕП необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.
- 3.9. Під час регламентованих перерв виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики. Після двох годинної роботи необхідна 15 хв. перерва. Через 40-45 хв. необхідно включати фізкультурну розминку.
- 3.10. У випадку виникнення у працюючих за ЕП зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних відчуттів попередити керівника.
- 3.11. Принтер необхідно розташувати поруч з процесором таким чином, щоб з'єднувальний шнур не був натягнутий. Забороняється ставити принтер на системний блок.

IV. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Після закінчення роботи обов'язково дотримуватись наступної послідовності вимкнення обладнання:

- закрити всі активні задачі;
- вимкнути живлення системного блоку;
- вимкнути живлення всього периферійного устаткування (принтер, монітор, сканер тощо);
- вимкнути блок безперервного живлення;
- вимкнути з розетки шнур живлення електрообладнання (подовжувача, фільтра, блока безперервного живлення).

4.2. Прибрати робоче місце.

4.3. Ретельно вимити руки теплою водою з мілом.

4.4. Періодично при вимкнутому ЕП слід видаляти злегка зволоженою мильним розчином хлопко-паперовою салфеткою пил та бруд з поверхонь апаратури. Екран протирають серветкою, зволоженою спиртом.

Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь ЕП.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При аварії, (якщо в обладнанні з'явився сторонній стук, дим, запах горілої ізоляції) вимкнути ЕП, попередити людей, які працюють поряд, про небезпеку, повідомити про випадок керівника структурного підрозділу.

5.2. При нещасному випадку з людьми, надати першу долікарську допомогу, викликати швидку допомогу (тел. 103), довести до відома керівника структурного підрозділу, зберегти обстановку, при якій стався нещасний випадок.

При ураженні електричним струмом:

- звільнити потерпілого від дії електричного струму, відокремити потерпілого від струмопровідних частин, використовуючи діелектричні захисні засоби або інші сухі ізолюючі предмети. Після звільнення від дії електричного струму надати йому першу допомогу (забезпечити доступ свіжого повітря, провести штучне дихання та пряний масаж серця).

При переломах та вивихах:

- забезпечити спокій та найбільш зручне положення для пошкодженої кінцівки, що забезпечується повною її нерухомістю: закріпити вражену кінцівку шиною, палицею, картоном чи тugoю пов'язкою.

При кровотечі:

- зупинити кровотечу, підняти поранену кінцівку вверх, кровоточиву рану закрити перев'язочним матеріалом (із пакета), складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати на протязі 4 – 5 хвилин. Якщо кровотеча зупинилася, то не знімаючи накладеного матеріалу, поверх нього покласти ще одну подушечку з іншого пакета чи кусок вати і забинтувати поранене місце (з деяким натиском), терміново викликати лікаря.

При поранені чи опіку:

- відкрити індивідуальний пакет з аптечки першої допомоги, накласти на рану стерильний матеріал та перев'язати її бинтом.

5.3. При виникненні пожежі сповістити людей, які працюють поряд про пожежу, у випадку необхідності викликати пожежну охорону (тел. 101), сповістити керівника структурного підрозділу та приступити до евакуування людей та евакуації пожежі за допомогою наявних засобів пожежогасіння.

Інженер з ОП

ПОГОДЖЕНО:

Провідний юрист консультант

Фомович П.А.

Колесніченко О.М

