

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №97**  
**ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПЕРСОНАЛЬНІ**  
**КОМП'ЮТЕРИ**

**Львів 2010**

# Міністерство освіти і науки України

## Національний університет «Львівська політехніка»

Затверджено  
Наказом ректора  
НУ «Львівська політехніка»  
від 12 серпня 2010р. № 603-1-10

### ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №97 ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ПЕРСОНАЛЬНІ КОМП'ЮТЕРИ

#### 1. Загальні вимоги.

1.1. До самостійної роботи на персональних комп'ютерах (прийом та введення інформації, коректування, читання з екрану) допускаються особи віком більше 18 років, які пройшли навчання з безпечних методів виконання робіт та інструктаж на робочому місці.

1.2. Комп'ютери повинні мати передбачений заводом – виготовлювачем захист від ураження електрострумом.

1.3. Розташування комп'ютера:

- а) комп'ютер встановлюють на відстані не менше 1м від стін, між собою на відстані не менше як 1,5м;
- б) виключають можливість прямого засвічування екрану джерелом природного освітлення;
- в) поверхня екрану повинна знаходитись на відстані 400-700мм, від очей користувача;
- г) висота робочої поверхні столу повинна становити 680-800мм, ширина - не менше 500мм;
- д) стілець повинен мати висоту 280-320мм, ширину - не менше як 380мм;
- є) повинна бути стійка підставка для ніг шириною не менше 300мм.

1.4. Особам, які працюють на комп'ютерах забороняється:

- торкатися обірваних та оголених електричних проводів;
- користуватися пошкодженими розетками та вилками;
- працювати при знятому кожусі на моніторі чи системному блоці;
- працювати на комп'ютерах, монітори яких розташовані один проти одного в межах кімнати (приміщення).

1.5. При роботі з текстом, інформацією рекомендується працювати на світлому (білому) фоні з чорними знаками.

1.6. При роботі з комп'ютером можуть виникнути небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

- електромагнітні поля (радіочастоти);
- електростатичне поле;
- недостатнє освітлення;
- психоемоційна напруга при тривалій роботі з екраном відеомонітору.

1.7. Особи, які працюють на комп'ютері, повинні дотримуватися наступного режиму праці:

- при введенні даних, читанні інформації з екрану безперервна тривалість роботи не повинна перевищувати 4-х годин при 8-годинному робочому дні;
- через кожен годину роботи необхідно робити перерву на 5-10 хвилин, а через 2 години -15 хвилин;
- перерви використовувати для зорового та фізичного розвантажування:
  - а) стоячи або сидячи робити похитування головою ліворуч-праворуч (темп швидкий);
  - б) стоячи або сидячи робити нахили голови уперед-назад (темп помірний);
  - в) масаж лоба, злегка його погладжуючи, а також погладжуючи ділянки над бровами у напрямку до скронь;
  - г) стоячи або сидячи здійснюємо самомасаж шиї та потилиці, погладжуючи потилицю та шию у напрямку до торса;
- невиконання вимог діючої інструкції є порушенням трудової дисципліни, що може тягнути за собою відповідальність згідно діючих правил та положень.

## **2. Вимоги безпеки перед початком роботи.**

2.1. Перед початком роботи перевірити:

- розміщення складових частин комп'ютера (монітор, принтер та інших блоків );
- монітор слід розташовувати таким чином, щоб кут зору на екран монітора становив 10-15 градусів, а відстань до екрана 400-700 мм.
- цілісність з'єднувальних кабелів.
- підключення складових частин комп'ютера згідно схеми з'єднання.
- наявність передбачених захисних екранів.
- наявність і стан захисних кожухів. Підготовку комп'ютера до роботи проводити у відключеному стані.
- забезпечити освітлення робочого місця таким чином, щоб не утворювались відблиски від клавіатури та екрану відеомонітора в напрямку очей працюючого;
- При неможливості забезпечення - застосовувати спеціальні захисні сітки, фільтри.

## **3. Вимоги безпеки під час роботи.**

3.1. Підключення комп'ютера проводити послідовно, згідно з інструкцією по експлуатації.

3.2. Не підключати та не відключати з'єднувачі електроживлення при включеному комп'ютері.

3.3. Під час перерв у роботі виключити монітор комп'ютера.

3.4. Не залишати працюючий комп'ютер без нагляду.

3.5. Працювати з екранними захисними сітками та захисними екранами, які встановлюються на моніторах (якщо такі передбачені).

#### **4. Вимоги безпеки по закінченні роботи.**

4.1. Виключити комп'ютер в послідовності згідно з інструкцією по експлуатації.

4.2. Доповідати особі, яка відповідає за технічний стан комп'ютера, про всі зауваження і несправності в роботі комп'ютера, якщо вони мали місце.

4.3. Привести в порядок робоче місце, прибрати зайві предмети та сміття.

4.4. Покласти носії інформації до місць збереження.

#### **5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.**

5.1. Аварійна ситуація чи нещасний випадок можуть статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури тощо.

5.2. У разі раптового припинення подавання електроенергії вимкнути комп'ютер.

5.3. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника робіт, не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

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

5.5. Надання першої медичної допомоги.

5.5.1. Надання першої медичної допомоги при ураженні електричним струмом.

У разі ураження електричним струмом необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електроустановку від джерела живлення, а при неможливості відключення – відтягнути його від струмоведучих частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

У разі відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно робити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані необхідно негайно приступити до оживлення потерпілого і викликати швидку медичну допомогу.

5.6. У разі виникнення пожежі приступити до гасіння її наявними засобами пожежогасіння та при необхідності викликати пожежно – рятувальну службу за номером телефону 101.

5.7. Виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації небезпеки.

---

(посада керівника підрозділу)

(особистий підпис)

(прізвище, ініціали)

УЗГОДЖЕНО:

*Начальник відділу охорони праці*

*Шенітчак В.Б.*

*Начальник юридичного відділу*

*Штибель І.П.*