

**Відокремлений структурний підрозділ
« Донецький фаховий коледж СНУ ім.В.Даля»**

**ІНСТРУКЦІЯ № 13
з безпеки життєдіяльності
під час роботи
здобувачів освіти на персональному комп'ютері**

м. Дніпро

**Відокремлений структурний підрозділ
« Донецький фаховий коледж СНУ ім.В.Даля»**



ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ в.о директора

ВСП «ДФК СНУ ім. В. Даля»

Олена ВНУКОВА

03 січня 2025 р. № 35.01-03/7

**ІНСТРУКЦІЯ № 13
з безпеки життєдіяльності
під час роботи
здобувачів освіти на персональному комп'ютері**

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. До самостійної роботи на персональному комп'ютері допускаються особи:

- які пройшли попередній медичний огляд;
- не мають медичних протипоказань.

1.2. небезпечними і шкідливими виробничими факторами при виконанні робіт на персональному комп'ютері є:

а) фізичні:

- підвищені рівні електромагнітного випромінювання;
- підвищені рівні рентгенівського випромінювання;
- підвищені рівні ультрафіолетового випромінювання;
- підвищені рівні інфрачервоного випромінювання;
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищені рівні запиленості повітря робочої зони;
- підвищений вміст позитивних аеронів в повітрі робочої зони;
- підвищений вміст негативних аеронів в повітрі робочої зони;
- підвищена або понижена вологість повітря робочої зони;
- підвищений рівень шуму;
- підвищений або понижений рівень освітленості;
- підвищений рівень прямого блиску;
- підвищений рівень відображеного блиску;
- підвищений рівень осліпленості;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- підвищений рівень пульсації світлового зображення;
- підвищене значення напруги в електричному колі, замикання якого може відбутися через тіло людини.

б) хімічні:

- підвищений вміст у повітрі робочої зони двоокису вуглецю, озону, аміаку, фенолу, формальдегіду і т. д.;

в) психофізіологічні:

- напруга зору;
- напруга уваги;
- інтелектуальні навантаження;
- емоційні навантаження;
- довготривалі статичні навантаження;
- монотонність праці;
- великий обсяг інформації, що опрацьовується за одиницю часу;
- нераціональна організація робочого місця;

г) біологічні:

- підвищений вміст у повітрі робочої зони мікроорганізмів.

1.3. Площа на одне робоче місце з персональним комп'ютером для дорослих користувачів повинна складати не менше 6 м², а об'єм – не менше 20 м³.

1.4. Для підвищення вологості повітря в приміщеннях з ПК слід застосовувати зволожувачі повітря, які заправляються щодня дистильованою або кип'яченою питною водою.

1.5. Забороняється проводити ремонт персональних комп'ютерів безпосередньо в робочих і навчальних приміщеннях.

1.6. По відношенню до світлових проїомів робочі місця з персональним комп'ютером повинні розташовуватись так, щоб природне світло падало збоку, переважно зліва.

1.7. Схеми розміщення робочих місць з персональним комп'ютером повинні враховувати відстані між робочими столами з відео моніторами (в напрямку тила поверхні одного відео монітора та екрану іншого відео монітора), які повинні бути не менше 2 м, відстань між боковими поверхнями відео моніторів - не менше 1,2 м.

1.8. Екран відео монітора повинен знаходитись від очей користувача на оптимальній відстані 600-700 мм, але не ближче 500 мм з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

1.9. У приміщеннях з персональним комп'ютером щоденно повинно проводитись вологе прибирання.

1.10. Приміщення з персональним комп'ютером повинні бути оснащені аптечкою першої допомоги і вуглекислотними вогнегасниками.

1.11. Висота робочої поверхні стола для дорослих користувачів повинна регулюватись в межах 680-800 мм; при відсутності такої можливості висота робочої поверхні стола повинна складати 725 мм.

1.12. Робочий стіл повинен мати простір для ніг висотою не менше 600 мм, шириною не менше 500 мм, глибиною на рівні колін не менше 450 мм і на рівні витягнутих ніг не менше 650 мм.

1.13. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні стола на відстані 100-300 мм від краю, повернутого до користувача, або на спеціальній регульованій по висоті робочої поверхні - приставці.

1.14. Тривалість безперервної роботи з персональним комп'ютером без регламентованих перерв не повинна перевищувати 2 години.

1.15. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово - емоційної напруги, втоми зорового аналізатора, ліквідації впливу гіподинамії і гіпокінезії, попередження розвитку втоми доцільно виконувати комплекси спеціальних фізичних вправ.

1.16. З метою зменшення негативного впливу монотонності доцільно застосовувати чергування операцій продуманого вводу тексту і тимчасових даних (зміна змісту робіт), чергування редагування текстів та вводу даних.

1.17. У випадку виникнення у працюючих з персональним комп'ютером дискомфорту та інших негативних суб'єктивних відчуттів, незважаючи на дотримання санітарно-гігієнічних, ергономічних вимог, режимів праці і відпочинку слід застосовувати індивідуальний підхід в обмеженні часу, робіт з персональним комп'ютером, корекцію тривалості перерв для відпочинку або проводити зміну діяльності на іншу, не пов'язану з використанням персонального комп'ютера.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

- 2.1. Заборонено працювати за комп'ютером у верхньому одязі.
- 2.2. На робочому місці слід сидіти так, щоб можна було, не нахилиючись, користуватися клавіатурою і водночас повністю бачити зображення на екрані дисплея.
- 2.3. Починати роботу можна лише за вказівкою вчителя або лаборанта.
- 2.4. До початку роботи і ввімкнення апаратури:
 - переконайтесь у відсутності видимих пошкоджень обладнання робочого місця;
 - сядьте так, щоб лінія погляду проходила приблизно через центр екрана, відстань від очей до екрана повинна бути не менше ніж 50 см, здобувачі освіти, які мають окуляри для постійного носіння, повинні працювати за комп'ютером у них, якщо лікарем не рекомендовано іншого;
 - дії по вмикаю апаратури виконуйте тільки за командою викладача і тільки в послідовності, передбаченій відповідними інструкціями;
 - у випадку виявлення ушкоджень обладнання терміново повідомити викладача.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

- 3.1. Заборонено ходити по аудиторії, голосно розмовляти.
- 3.2. У кабінеті категорично заборонено приймати їжу та напої, користуватися розпилювачами парфумів, лаків для волосся тощо.
- 3.3. Виконувати слід тільки зазначене викладачем завдання. Категорично заборонено виконувати інші роботи.
- 3.4. На клавіші клавіатури потрібно натискати плавно, не припускати ударів.
- 3.5. Користуватися друкувальним пристроєм дозволяється тільки в присутності викладача або лаборанта.
- 3.6. Заборонено самостійно переміщувати апаратуру.
- 3.7. Заборонено запускати ігрові програми.
- 3.8. У випадку виникнення неполадок треба повідомити викладача або лаборанта.
- 3.9. Не намагатися самостійно відрегулювати апаратуру або усувати в ній неполадки.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

- 4.1. Завершення роботи з апаратурою:
 - вимикати апаратуру дозволяється тільки в послідовності, передбаченій відповідними інструкціями і за вказівкою викладача;
 - після вивантаження операційної системи і зупинки роботи комп'ютера слід вимкнути живлення системного блоку або переконатись у його автоматичному вимкненні, вимкнути інші складові апаратного забезпечення.
- 4.2. На робочому місці не потрібно залишати зайвих предметів.

5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

5.1. За появи незвичайного звуку або вимкнення апаратури потрібно негайно припинити роботу й довести це до відома викладача або лаборанта.

5.2. За появи запаху паленого слід припинити роботу, вимкнути апаратуру й повідомити про це викладача чи лаборанта. Коли це необхідно, допомогти гасити пожежу.

5.3. У разі потрапляння людини під напругу необхідно знеструмити відповідне робоче місце, надати першу долікарську допомогу й викликати швидку медичну допомогу.

5.4. У разі виникнення пожежі необхідно знеструмити аудиторію, викликати пожежну команду й приступити до гасіння пожежі наявними засобами.

5.5. У разі недотримання здобувачами освіти вимог з охорони праці та пожежної безпеки адміністрація коледжу може притягти їх до дисциплінарної та адміністративної відповідальності.

РОЗРОБЛЕНО :

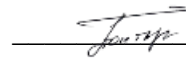
Викладач



Карпенко В. М.

УЗГОДЖЕНО:

Заступник директора з навчальної роботи



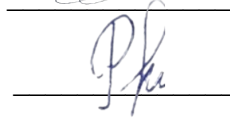
Гонтар Г. А.

Провідний юрист



Ашуркін І. К.

Провідний інженер з охорони праці



Рязанов О. О.