

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ХАРКІВСЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ДЕРЖАВНОГО ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ІНСТРУКЦІЯ № 14

З ОХОРОНИ ПРАЦІ

«Щодо безпеки та захисту здоров'я працівників
під час роботи з екранними пристроями»

м. Харків

2023 р.

Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Затверджено
Наказ директора
ВСП «ХТЕФК ДТЕУ»
08 лютого № 19-к

Інструкція № 14
з охорони праці
« Щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями».

1. Загальні положення.

Працівник зобов'язаний піклуватись про особисту безпеку і здоров'я під час виконання робіт на підприємстві або на час перебування на території підприємства (ст.14, розділ перший, Закону України «Про Охорону праці»).

Відповідно до Закону України «Про охорону праці» (стаття № 14, 44) особи, які не виконують вимоги інструкції з охорони праці, залежно від характеру порушень притягуються до дисциплінарної, матеріальної, адміністративної та карної відповідальності.

1.1. Дана інструкція розроблена на підставі Наказу Міністерства соціальної політики України № 207 від 14.02.2018 р. «Про затвердження Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями»

1.2. Дія інструкції поширюється на всі підрозділи учбового закладу. Вимоги інструкції є обов'язковими для всіх категорій працівників, які працюють з електронними пристроями.

1.3. По даній інструкції працівник коледжу інструктується перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні 6 місяців (повторний інструктаж) керівником структурного підрозділу.

Результати інструктажу заносяться в "Журнал реєстрації інструктажів з питань охорони праці." В журналі після проходження інструктажу повинен бути підпис інструктуючого та користувача.

1.4. Ця інструкція не поширюється на робочі місця здобувачів освіти у комп'ютерних класах (кабінетах, аудиторіях тощо) коледжу.

1.5. Під час роботи на комп'ютерах на працівника можуть діяти такі небезпечні та шкідливі виробничі фактори:

- Ураження електричним струмом.
- Фізичні перевантаження статичної та динамічної дії.
- Нервово-психічні перевантаження (монотонність праці, емоційні перевантаження);
- Пряма та відбита від екранів блискість.

1.6. При розташуванні елементів робочого місця слід враховувати:

- Робочу позу користувача.
- Можливість огляду елементів робочого місця.

- Можливість робити записи, розміщення документації і матеріалів, які використовує користувач.

1.7. Робочі місця з електронними пристроями повинні розташовуватись на відстані не менше як:

- 1,2 м між бічними поверхнями пристрою;
- 1,5 м від стін.

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

1.9. Для забезпечення точного і швидкого зчитування інформації, поверхню екрана дисплея слід розташовувати в оптимальній зоні інформаційного поля в площині, перпендикулярній нормальній лінії погляду користувача, який знаходиться в робочій позі. Рівень очей має співпадати з центром екрана або з 2/3 висоти екрана.

1.10. Розташовувати електронний пристрій на робочому місці необхідно так, щоб поверхня дисплея знаходилась на відстані 600-700 мм від очей користувача.

1.11. Необхідно виключити можливість прямого засвічування дисплея джерелом природного освітлення.

1.12. Конструкція робочого столу повинна забезпечувати можливість оптимального розміщення на робочій поверхні обладнання, що використовується, з урахуванням його кількості, розмірів, конструктивних особливостей (розмір пристрою, клавіатури, принтеру, та інше) та характеру його роботи.

1.13. Крісло повинно забезпечувати підтримування раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій, створювати умови для зміни пози.

1.14. Раціональна поза користувача пристрою, розташування тіла, при якому ступні працівника розташовані на площині підлоги або на підставці для ніг, стегна зорієнтовані у горизонтальній площині, верхні частини рук — вертикальні.

1.15. Крім даної інструкції користувач повинен виконувати інструкцію заводу – виготівника по безпечній експлуатації електронного пристрою.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.

2.1. Увімкнути систему вентиляції, кондиціонування повітря в приміщенні (якщо вона є).

2.2. Оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети; все обладнання і блоки електронного пристрою з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вмикати та вимикати тільки при вимкненому комп'ютері.

2.3. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Повернути електронний пристрій так, щоб було зручно дивитися на дисплей.

2.4. Відрегулювати освітленість робочого місця.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла, нахил його спинки.

2.6. Ввімкнути апаратуру електронного пристрою вимикачами на корпусах.

2.7. Відрегулювати яскравість свічення дисплея, контрастність.

2.8. Провести очистку дисплея від пилу і забруднень.

2.9. При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника робіт.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ.

3.1. Необхідно стійко розташувати апаратуру 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 працівника. Під час роботи на клавіатурі сидіти прямо, не напружуватися, опираючись нижніми кутами лопаток на спинку стільця, не сутулитися, з невеликим нахилом голови вперед.

3.2. Під час роботи не рекомендуються сторонні розмови.

3.3. Забороняється:

3.3.1. Самостійно ремонтувати апаратуру, ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів.

3.3.2. Класти будь-які предмети на апаратуру комп'ютера, канapки, напої на клавіатуру або поруч з нею, це може вивести їх з ладу.

3.3.3. Працювати у вологому одязі, вологими руками.

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

3.6. Для зменшення негативного впливу на здоров'я працівників виробничих факторів, необхідно застосовувати регламентовані перерви. Під час регламентованих перерв, з метою зниження нервово-емоційного напруження та втоми зорового аналізатора, що розвиваються у користувача, усунення негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії, запобігання розвитку позотонічної втоми, рекомендується виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики.

3.7 Тривалість безперервної роботи за комп'ютером, без регламентованої перерви, має не перевищувати 2 годин. Регламентовані перерви доцільно встановити тривалістю 15 хв.

3.8. Тривалість обідньої перерви визначається чинним законодавством про працю та правилами внутрішнього трудового розпорядку коледжу.

3.9 У випадку виникнення у працюючих на електронному пристрої зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних відчуттів, що настають, слід застосовувати індивідуальний підхід у обмеженні часу робіт за пристроєм та корекцію тривалості перерв для відпочинку або проводити заміну іншими видами робіт.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ.

4.1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі.

4.2. Вимкнути принтер, вимкнути електронний пристрій.

4.3. Штепсельні ви́лки витягнути з розеток (**не тягнути за шнур**).

4.4. Прибрати робоче місце

4.5. Вимкнути кондиціонер (якщо він є), освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

5 ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СІТУАЦІЯХ

5.1 Забороняється приступати до роботи при поганому самопочутті або раптовій хворобі.

5.2 При виявленні небезпечної ситуації (пожежа, повітряна тривога, радіаційна небезпека, неполадки в електрогосподарстві тощо) заспокоїть і заспокоїти оточуючих. Оцінити важкість аварійної ситуації.

5.3 Не усувати самому несправностей електромережі та електрообладнання, а вимкнути загальне електропостачання.

5.4 При виявленні пожежі:

- негайно викликати пожежну частину за телефоном 101;
- повідомити заступника директора з адміністративно- господарської роботи або директора;

- вжити заходів згідно з планом евакуації на випадок пожежі та вивести людей у безпечне місце;

- організувати роботу щодо збереження державного майна та цінних паперів.

5.5 При появі сторонньої особи, яка застосовує протиправні дії щодо його безпеки або оточуючих, викликати поліцію за телефоном 102.

5.6 У випадку травмування себе, або інших працівників необхідно звернутися до медичного працівника, викликати швидку допомогу 103 або за необхідності надати першу долікарську допомогу, повідомити заступника директора з навчальної роботи.

5.7 Надання першої медичної допомоги треба починати з оцінки загального стану потерпілого і на підставі цього скласти думку про характер пошкодження. У разі різкого порушення або відсутності дихання, зупинки серця негайно приступити до проведення штучного дихання та зовнішнього масажу серця, негайно викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

5.8 Дії при ураженні електричним струмом:

- необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електрообладнання від джерела живлення, а при неможливості відключення – відтягнути його від струмопровідних частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал;

- при відсутності у потерпілого дихання і пульсу необхідно зробити йому штучне дихання і непрямий (зовнішній) масаж серця, звернувши увагу на зіниці. Розширені зіниці свідчать про різке погіршення кровообігу мозку. При такому стані оживлення починати необхідно негайно, після чого викликати швидку медичну допомогу (103).

5.9 Дії при пораненні:

- для надання першої допомоги при пораненні необхідно розкрити індивідуальний пакет і накласти стерильний перев'язувальний матеріал;

- якщо індивідуального пакета не буде, то для перев'язки необхідно використати чисту тканину (носову хустинку тощо). На те місце тканини, що приходить безпосередньо на рану, бажано накапати декілька капель розчину йоду, щоб одержати пляму розміром більше рани, а після цього накласти тканину на рану. Особливо важливо застосовувати розчин йоду зазначеним чином при забруднених ранах.

5.10 Дії при переломах, вивихах, ударах, розтягненні:

- при переломах і вивихах необхідно пошкоджену кінцівку закріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї і прибінтувати до тулуба;

- при передбачуваному переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або рота) необхідно прикласти до голови холодний предмет;

- при підозрі перелому хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався;

- при переломі ребер, ознакою якого є біль при диханні, кашлі, чханні, рухах, необхідно туго забинтувати груди чи стягнути їх рушником під час видиху.

5.11 Дії при теплових опіках:

- при опіках вогнем, парою, гарячими предметами в жодному разі не можна відкривати пухирі, які утворюються, та перев'язувати опіки бинтом;

- при опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють ватою, змоченою етиловим спиртом;

- при опіках другого ступеня (пухирі), при опіках третього ступеня (зруйнування шкіряної тканини) накривають рану стерильною пов'язкою та викликають лікаря.

5.12 Дії при кровотечі:

- для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно підняти поранену кінцівку вгору, кровоточиву рану закрити перев'язувальним матеріалом, складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати протягом 4-5 хв; якщо кровотеча зупинилася, то, не знімаючи накладеного матеріалу, поверх нього покласти ще одну подушечку з іншого пакета чи шматок вати і забинтувати поранене місце (з деяким натиском);

- при сильній кровотечі, яку не можна зупинити пов'язкою, застосовується здавлювання кровеносних судин, які живлять поранену область, за допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом або закруткою; при великій кровотечі необхідно терміново викликати лікаря.

5.13 Дії під час сигналу «Повітряна тривога»:

- негайно здійснити оповіщення працівників та відвідувачів приміщення про повітряну тривогу;

-повідомити про надзвичайну ситуацію відповідні служби (ДСНС, поліція, медична допомога), керівника коледжу;

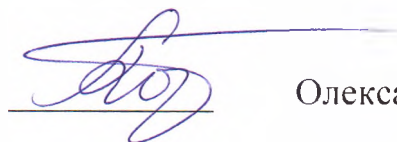
-організувати евакуацію працівників до укриття;

- організувати зустріч підрозділів рятувальних служб;

- надати медичну допомогу постраждалим.

При усіх випадках аварійної ситуації, а також якщо стався нещасний випадок з працівником, студентом, негайно повідомити керівника підрозділу і інженера з охорони праці. Виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації небезпеки.

Провідний інженер
з охорони праці



Олександр БОРИСЕНКО