

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ІНСТРУКЦІЯ**  
**з ОХОРОНИ ПРАЦІ 421**  
ДЛЯ КОРИСТУВАЧІВ /ОПЕРАТОРІВ  
ПЕРСОНАЛЬНИХ ЕОМ  
кафедри журналістики

м. Запоріжжя

2024 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

«Затверджено»

Наказ ректора

НУ «Запорізька політехніка» № 374

від «16» вересня 2024 р.

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ 421  
ДЛЯ КОРИСТУВАЧІВ /ОПЕРАТОРІВ/  
ПЕРСОНАЛЬНИХ ЕОМ  
(для співробітників кафедри журналістики)

**1. Загальні положення**

1.1. Інструкцію розроблено відповідно до Методичних рекомендацій Київського НДІ гігієни праці і профзахворювань для створення сприятливих умов праці користувачів ЕОМ, що працюють із дисплеями, а також Правил охорони праці при експлуатації електронно-обчислювальних машин. Вимоги цієї інструкції поширюються на всі комп'ютерні класи і робочі місця, обладнані персональним ЕОМ в університеті.

1.2. Особи, що працюють у якості операторів ПЕОМ, крім цієї інструкції, повинні знати:

- інструкцію з протипожежної безпеки;
- правила особистої гігієни;
- правила надання першої ( медичної) допомоги тим, хто постраждав від нещасного випадку ( у тому числі і при ураженні електричним струмом ).

1.3. До самостійної роботи в якості оператора ПЕОМ допускаються особи, що пройшли інструктаж з охорони праці. Інструктаж проводить безпосередньо керівник робіт. Інструктаж завершується перевіркою знань усним опитуванням, а також перевіркою набутих навичок безпечних прийомів праці.

1.4. Знання перевіряє особа, що проводила інструктаж. Про проведення інструктажу і допуск до роботи особа, що проводила інструктаж, робить записи в журналі. При цьому обов'язковий підпис особи, яка інструктується, і того, хто інструктує. Журнали інструктажів повинні бути пронумеровані, прошнуровані і скріплені печаткою.

1.5. Користувачі /оператори/ ПЕОМ повинні мати 1 групу з електробезпеки, а також знання і навички надання першої допомоги при електроштити приміщення, а у випадку пожежі - і приточно-витяжну вентиляцію.

1.6. Повідомити про те, що трапилося, свого керівника.

1.7. При нещасному випадку очевидець, робітник, що виявив факт травмування, або сам постраждалий зобов'язаний сповістити про це безпосередньо керівника робіт і вжити заходи щодо надання першої медичної допомоги постраждалим. Необхідно також зберегти до прибуття комісії з розслідування обстановку, що була на момент

травмування, якщо це не загрожує життю або здоров'ю інших людей і не призведе до більш тяжких наслідків.

1.8 При нещасних випадках надати долікарську допомогу постраждалим. У всіх випадках (після надання першої допомоги постраждалому) викликати швидку допомогу 9-103.

1.9.Приміщення з ПЕОМ повинні мати сонцезахисні пристрої для зниження перепадів яскравостей між природнім світлом і екранами моніторів. Всі оздоблювальні матеріали приміщень повинні бути матовими /напівматовими/.

1.10. Найбільшу небезпеку при роботі дисплея мають низькочастотні електромагнітні поля, утворювані рядковим трансформатором. Для зниження впливу електромагнітного поля необхідно:

- оператору перебувати не ближче 0,5 м від екрана власного дисплея і не ближче 1,2 м від задніх стінок інших дисплеїв;

- у приміщеннях із дисплеями проводити щоденне вологе прибирання і не рідше одного разу за зміну витирати екран.

1.11. Робоче місце оператора ПЕОМ повинно бути обладнане з урахуванням вимог ДЕРЖСТАНДАРТУ 12.2.032-78 ССБТ "робоче місце при виконанні робіт сидячи. Загальні ергономічні вимоги":

- конструкція робочих меблів повинна забезпечувати можливість індивідуального регулювання відповідно до зросту працівника і створювати зручну позу;

- часто використовувані предмети праці й органи керування повинні знаходитися в оптимальній робочій зоні;

- під стільницею робочого столу повинен бути вільний простір для ніг із розмірами по висоті не менше 600 мм, по ширині - 500 мм, по глибині -650 мм;

- на поверхні робочого столу для документів рекомендується мати спеціальну підставку, відстань якої від очей повинна бути аналогічною відстані від очей до клавіатури, що дозволяє знижувати зорову втому; поверхня сидіння і спинки повинні бути напівм'якими із покриттям, що не ковзає, не електризується і добре пропускає повітря.

1.12. Монітори ПЕОМ повинні розташовуватись на відстані не менше 1 м від стін і не менш 1.5 між собою. Забороняється розташування моніторів екранами один до одного.

1.13. На одного працюючого з ПЕОМ повинно припадати не менше 6,0 кв. м. площі і неменше 19,5 куб м. об'єму робочого приміщення.

1.14. Система освітлення може бути загального або локального переважно відбитого або розсіяного світлорозподілу. Розташування джерел світла повинне виключати попадання в очі прямого світла.

1.15. Електропостачання повинно здійснюватись через окреме розведення й окремих контур робочого заземлення. Електророзетки і вилки повинні бути тільки трьохконтактні.

1.16. Забороняється експлуатація ПЕОМ без заземлення і при наявності вологи на елементах устаткування.

Користувач /оператор/ ПЕОМ зобов'язаний:

- виконувати тільки доручені йому керівником роботи;

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку підрозділу і

повсякденні вказівки керівника робіт;

- пам'ятати про особисту відповідальність за дотримання правил охорони праці і безпеки співробітників;

- помітивши порушення інструкції іншими робітниками або небезпеку для навколишнього середовища, не залишатися байдужими, попередити робітника і повідомити свого керівника про необхідність дотримання вимог, що забезпечують безпеку робіт;

- протягом усього робочого часу утримувати в порядку робоче місце, не захарашувати його і проходи до нього;

- знати місце розташування засобів пожежогасіння на робочому місці і вмити користуватись ними, знати місця збереження медикаментів.

1.17. Користувачу /оператору/ ПЕОМ забороняється:

- виконувати розпорядження адміністрації, якщо воно суперечить правилам охорони праці і може призвести до нещасного випадку;

- вмикати і вимикати (крім аварійних випадків) устаткування і механізми, робота на яких не доручена;

- відволікатися сторонніми справами і розмовами, відволікаючи інших;

- працювати на несправному устаткуванні;

- торкатися частин механізмів, що перебувають у русі, торкатися до струмопровідних частин, електричних дротів (навіть ізольованих), кабелів, клем, наступати на лежачі на підлозі переносні дроти.

1.18. За невиконання вимог, що містяться в цій інструкції, винні залучаються до адміністративної, дисциплінарної відповідальності у встановленому законодавством порядку в залежності від характеру порушень і їхніх наслідків.

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

2.1. Оглянути робоче місце. Упорядкувати робоче місце, переконавшись, що на робочому місці відсутні сторонні предмети, всі пристрої і блоки ПЕОМ під'єднанні до системного блоку за допомогою роз'ємів кабелів відповідно до монтажною схемою.

2.2. Перевірити:

- справність роз'ємів кабелів, електроживлення і блоків пристроїв;
- відсутність зламів і ушкоджень ізоляції дротів, розеток, вилок;
- відсутність відкритих струмоведучих частин в пристроях ПЕОМ;
- відсутність вологи на елементах у всіх пристроях.

2.3. Підготувати робоче місце для роботи з пристроями типу "Дисплей":

- розташувати крісло так, щоб відстань до екрана була 400 - 800 мм;
- вжити заходів, щоб при нормальній освітленості робочого місця пряме світло не падало на екрани приладів;
- після вмикання дисплея відрегулювати яскравість і контрастність монітора; мерехтіння екрана не допускається;
- при наявності відблисків на екрані монітора змінити місце його розташування, або засіб освітлення приміщення.

2.4. Протерти злегка зволоженою серветкою (із бязі або марлі), клавіатуру (для зниження рівня статичної електрики), зовнішню поверхню екрану дисплея.

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

3.1. Перед вмиканням штепсельної вилки кабелю електроживлення в розетку 220V

переконалися в тому, що всі вимикачі мережі на всіх пристроях ПЕОМ знаходяться в положенні "виключено", а корпуси пристроїв заземлені (занулені).

3.2. Після підключення пристроїв ПЕОМ до електромережі встановити яскравість і фокус зображення на екран ручками регулювання відповідно до особливостей свого зору.

3.3. Забороняється залишати своє робоче місце без відома керівника робіт.

3.4. Забороняється залишати ПЕОМ під напругою без нагляду, за винятком працюючого в автоматичному режимі устаткування.

3.5. Забороняється від'єднання / приєднання / будь-яких пристроїв і кабелів ПЕОМ при увімкнутому в електромережу комп'ютері.

3.6. Подавати напругу на пристрій й окремі блоки ПЕОМ тільки після ретельної перевірки надійності кріплення провідників заземлення (занулення), справності кабелів і роз'ємів в мережі електроживлення.

3.7. Вимкнути ВТ (відеотермінал) і повідомити про несправність, якщо при його увімкненні на екрані ВТ не з'являється ніяка інформація (екран порожній), або в центрі екрана висвічується яскрава біла смуга.

3.8. При виявленні запаху гару в пристроях ПЕОМ негайно вимкнути апаратуру, у друге не включати і звернутися до фахівця з технічного обслуговування ПЕОМ.

3.9. Режим праці і відпочинку користувачів /операторів/, безпосередньо працюючих із ВТ, повинен залежати від характеру виконуваної роботи: при введенні даних, редагуванні програм, читанні інформації з екрану, безупинна тривалість роботи з ВТ не повинна перевищувати 4 години при 8-годинному робочому дні. Щогодини необхідно проводити перерву на 10 хвилин, а через 2 години - на 15 хвилин.

3.10. Кількість мікропауз /тривалістю до 1 хвилини/ регулюється індивідуально.

3.11. Кількість оброблюваних символів в (або знаків на ВТ) не повинна перевищувати 30 тисяч за 4 години роботи.

3.12. Форми й зміст перерв можуть бути різні: виконання альтернативної допоміжної роботи, проведення гімнастики для очей, загальної гімнастики тощо

#### **4. Вимоги безпеки після закінчення роботи.**

4.1. Встановити у положення "виключено" всі вимикачі пристроїв, з якими ви працювали.

4.2. Зробити вологе прибирання робочого місця. Витирання пилу з апаратури роботи при вимкненому електроживленні.

4.3. Про всі несправності, виявлені під час роботи, і про вжиті заходи щодо їх усунення, доповісти керівнику робіт.

4.4. Виключити загальний вимикач електроживлення всіх робочих місць.

4.5. Виключити світло на робочому місці й у приміщенні.

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

5.1. При виникненні аварійної ситуації, нещасного випадку, пожежі тощо викладач зобов'язаний діяти відповідно ситуації, що склалася, не піддаватися паніці (і повідомити про це завідувачу кафедри):

- при аварії водопроводу, системи опалення, електропостачання, необхідно при можливості їх відключити, повідомити спеціалістів ремонтної служби університету за телефонами 3-37, 3-57, 2-94, 2-04; застосувати всі можливі заходи для усунення аварії, заходи для збереження матеріальних цінностей.

- при наявності напруги на радіаторах, трубах, різній апаратурі тощо необхідно

негайно припинити роботу і довести до відома про це головному енергетикові за телефонами 3-57, 2-04;

- при наявності ознак горіння (дим, запах гарі) знайти місце загоряння і застосувати заходи по ліквідації джерела; в разі виникнення пожежі **негайно** повідомити завідувача кафедри, чергову службу університету (3-10; 764-19-21) і діяти згідно з "Інструкцією з пожежної безпеки"; провести евакуацію студентів в зазначене місце;

- у разі нещасного випадку постраждалому надати першу допомогу, при необхідності викликати швидку медичну допомогу (9-103), повідомити про випадок завідувачу кафедри.

5.2. Покинути небезпечну зону і вжити заходи щодо попередження подальшого розвитку аварії (вимкнути електроенергію шляхом вимикання загального рубильника, або пакетного вимикача).

5.3. У разі відчуття дії електричного струму при доторканні користувачам (операторам) заборонено самостійно відкривати блоки ПЕОМ. Студенти, які не мають першої групи електробезпеки, повинні користуватися ПЕОМ під наглядом викладачів, співробітника лабораторії, класу.

5.4. Ремонтно-технічний персонал, який проводить ремонт і технічні обслуговування ПЕОМ, повинен мати кваліфікаційну групу електробезпеки не нижче 2-ої.

5.5. При роботі на ПЕОМ можуть виникнути такі небезпечні і шкідливі виробничі умови:

– небезпечні значення напруги, що живить електроприлади, замикання якої може відбутися через тіло людини у випадку дотику до відкритих струмопровідних частин, або електроустаткування й електродротів із ушкодженою ізоляцією;

– статична електрика на конструктивних елементах пристроїв ПЕОМ;

– перенапруження зору при роботі з екранними пристроями (дисплей), особливо при нераціональному розташуванні екрана відносно очей і ненормальної освітленості робочих поверхонь у зоні відеотерміналів (ВДТ);

– наявність позитивних іонів, що виникають внаслідок іонізації повітря елементами високовольтної схеми блоку живлення відеотерміналу;

– рентгенівське, радіочастотне, інфрачервоне випромінювання.

Завідувач кафедри журналістики

Вікторія ПОГРЕБНА

ПОГОДЖЕНО:

Провідний інженер з охорони праці

Тетяна УДОВЕНКО

Начальник юридичного відділу

Максим ДЄЄВ

Декан факультету соціальних наук

Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА