ЗАТВЕРДЖЕНО

 Наказ Ніжинського обласного педагогічного ліцею

Чернігівської обласної ради

10.03.2021р. № 74-Н

**ІНСТРУКЦІЯ № 06**

**з охорони праці під час роботи з використанням комп'ютерної техніки**

1. **Загальні положення**

1.1. До роботи на комп’ютерах допускаються працівники, які ознайомлені з вимогами даної інструкції, пройшли вступний інструктаж з охорони праці, первинний і повторні інструктажі на робочому місці.

1.2. Під час роботи на комп'ютерах на працівників можуть діяти такі небезпечні та шкідливі виробничі фактори;

Фізичні: підвищене значення напруги в електричному колі, замикання якого може статися через тіло людини; підвищений рівень статичної електрики; підвищений рівень електромагнітного випромінювання; підвищена напруженість електричного поля; невелика відстань до монітора;

Психофізіологічні: нервово-психічні перевантаження (розумове перевантаження, перенапруження зору, монотонність праці, емоційні перевантаження).

* 1. Основним обладнанням робочого місця користувача є монітор, клавітура системний блок, маніпулятор типу миша, комп'ютерний стіл, стілець.
	2. Робочі місця розташовувати так, щоб уникнути попадання в очі прямого світла. Природне світло повинно попадати на робоче місце збоку, переважно зліва. Джерело освітлення рекомендується розташовувати з обох боків екрана паралельно напрямку погляду.
	3. При роботі з текстовою інформацією найбільш фізіологічним є зображення чорних знаків на світлому фоні.
	4. Розташовувати монітор на робочому місці необхідно так, щоб поверхня екрана знаходилася в центрі поля зору на відстані 400-700 мм. від очей користувача.
	5. При правильній робочій позі повинно зберігатися та утримуватися пряме положення хребта.
	6. Не рекомендується носити одяг із синтетичних матеріалів з метою зменшення статичної електрики.
	7. Забороняється заходити в приміщення у верхньому одязі та в забрудненому взутті.
	8. Приміщення з комп'ютерами має бути обладнане вимикачем, що автоматично вимикає подачу електроенергії при перевантаженнях в електромережі.
	9. У кожному приміщенні з ПК мають бути вогнегасники (порошкові, вуглекислотні). Підходи до вогнегасників та інших засобів пожежогасіння повинні бути вільними.
	10. У приміщеннях, де знаходяться ПК, забороняється:
* встановлювати електророзетки на горючій основі;
* користуватися побутовими електроприладами;
* захаращувати евакуаційні виходи, проходи;
* користуватись відкритим вогнем.

**2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1. Для покращення якісного складу повітря перед початком роботи і під час перерв необхідно робити провітрювання.

2.2. Необхідно перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі так, що було зручно дивитись на екран.

 2.3. Перевіряти загальний стан апаратури, справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлювальних провідників.

 2.4. Всі кабелі, які з'єднують між собою пристрої ПК, слід вставляти та виймати тільки при вимкненій апаратурі.

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

**ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ**

3.1. Періодично при вимкненому комп'ютері прибирати порох з поверхонь апаратури.

3.2. Не дозволяються сторонні розмови, подразнюючі шуми.

 3.3. Через кожну годину роботи на комп'ютері влаштовувати 15-ти хвилинні перерви.

 3.4. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ

а) ремонтувати апаратуру;

б) використовувати саморобні пристрої для підключення апаратури до електромережі;

в) залишати без нагляду ввімкнену в електромережу апаратуру;

г) класти будь-які предмети на складові частини комп'ютера;

д) закривати будь-чим вентиляційні отвори апаратури, що може привести до її перегрівання і виходу з ладу;

 3.5. Шкідливою є одна і та сама робоча поза протягом тривалого часу. Тому

необхідно час від часу змінювати робочі пози, не дивитись довгий час на екран монітора, робити короткочасні перерви для відпочинку.

3.6. Під час регламентованих перерв необхідно виконувати комплекс фізичних вправ для зняття розумовою та м'язового стомлення.

**4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ**

4.1. Завершити роботу комп'ютера. Вимкнути електроприлади.

4.2. Прибрати робоче місце.

4.3. Вимкнути освітлення.

**5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. При раптовому припиненні подавання електроенергії вимкнути

комп'ютер.

5.2. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, терміново повідомити керівника.

5.3. У разі виникнення пожежі повідомити пожежну частину за телефоном «101», вжити заходів щодо евакуації людей і приступити до гасіння первинними засобами пожежогасіння.

5.4. При травмуванні або раптовому захворюванні потерпілим потрібно надати першу допомогу при необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном «103».

Інженер з ОП \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. Шуляк

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 р.