

**Інструкція
з охорони праці для працівників,
зайнятих на роботах із персональними електронно-обчислювальними
машинами в Державній судовій адміністрації України**

I. Загальні положення

1.1. Ця Інструкція з охорони праці для працівників, зайнятих на роботах із персональними електронно-обчислювальними машинами в Державній судовій адміністрації України (далі – Інструкція ПЕОМ), встановлює єдині вимоги з охорони праці, які є обов'язковими для всіх працівників Державної судової адміністрації України під час організації та здійснення ними діяльності, стажерів, аспірантів, осіб, відряджених до ДСА України, студентів вищих та середніх навчальних закладів під час проходження виробничої практики, осіб, які здійснюють діяльність за цивільно-правовими угодами, виконують роботи та надають послуги в приміщеннях та на території ДСА України (далі – працівники), а також під час проектування, реконструкції та будівництва приміщень ДСА України.

Інструкція розроблена відповідно до Кодексу законів про працю України, Закону України "Про охорону праці", Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207, Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин ДСанПіН 3.3.2.007-98, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 10.12.1998 № 7.

1.2. До роботи на персональному комп'ютері допускаються особи, які пройшли інструктаж з питань охорони праці та пожежної безпеки.

1.3. Основним обладнанням робочого місця є персональний комп'ютер (далі – ПК) або ноутбук, монітор, клавіатура, маніпулятор, робочий стіл, стілець (крісло).

1.4. Розміщення елементів робочого місця не має заважати рухам та переміщенню для експлуатування ПК.

1.5. Монітор встановлюється так, щоб відстань від поверхні екрана до очей користувача була 600-700 мм залежно від розміру екрана.

1.6. Клавіатура розміщується на робочому або окремому столі на відстані 100-300 мм від краю з боку користувача. Положення клавіатури та кут її нахилу залежить від побажання користувача (як правило, в межах 5-15°). Не допускається хитання клавіатури.

1.7. ПК встановлюється на рівній твердій поверхні (столі). Не дозволяється встановлювати ПК та оргтехніку на хитких підставках чи на похилій поверхні.

1.8. ПК не встановлюється впритул до стіни, перегородки тощо. Не допускається загородження вентиляційних отворів ПК сторонніми предметами.

1.9. Під час переміщення ПК, периферійних пристроїв витягається вилка живлення з розетки.

1.10. Не допускається ушкодження чи модифікування шнура живлення. Заборонено ставити важкі речі на шнур живлення, тягнути чи надмірно перегинати його, скручувати та зав'язувати шнур живлення у вузол.

1.11. Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на користувача:

- підвищений рівень статичної електрики;
- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- ураження електричним струмом;
- напруження зору та уваги;
- тривалі статичні навантаження.

1.12. Працівники ДСА України зобов'язані дотримуватись чистоти на робочому місці та не захаращувати простір навколо себе.

1.13. Дія цієї Інструкції ПЕОМ поширюється на всіх працівників ДСА України.

1.14. За невиконання цієї Інструкції працівники ДСА України несуть відповідальність згідно з законодавством України.

II. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце і навести на ньому лад, впевнитись, що на ньому немає сторонніх предметів, все обладнання і блоки ПК з'єднані з системним блоком з'єднувальними шнурами.

2.2. Перевірити надійність встановлення обладнання на робочому столі. Монітор не має стояти на краю стола. Повернути монітор так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом (а не збоку) і трохи зверху вниз; при цьому екран має бути трохи нахиленим - нижній край ближче до користувача.

2.3. Перевірити загальний стан обладнання, справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлення захисного екрана.

2.4. У разі виникнення потреби вставити вилку в розетку треба впевнитися, що вона міцно тримається. Заборонено вставляти і виймати вилку мокрими руками.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла та зручний для користувача нахил спинки.

2.6. За потреби приєднати до комп'ютера необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо). Усі кабелі, що з'єднують системний блок із іншими пристроями, вмикати та вимикати лише при вимкненому комп'ютері.

2.7. Відрегулювати яскравість свічення, контрастність монітора.

2.8. Про всі виявлені несправності інформувати керівника відділу і не братися до роботи, доки їх не буде усунуто.

III. Вимоги безпеки під час виконання роботи

3.1. Під час роботи на ПК:

- стійко встановити клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання, водночас передбачити можливість її поворотів та переміщень;

- якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для упору долонь, клавіатуру розміщують на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля;

- під час роботи на клавіатурі сидіти рівно, не напружуватися;

- щоб зменшити несприятливе навантаження на користувача при роботі з комп'ютерною мишею (вимушена поза, необхідність постійно контролювати якість дій), забезпечити велику вільну поверхню столу для переміщення комп'ютерної миші та зручного упору ліктьового суглоба;

- періодично при вимкненому комп'ютері прибирати пил із поверхонь апаратури спеціальними серветками.

3.2. При роботі з ПК заборонено:

- самостійно розбирати та ремонтувати системний блок (корпус ноутбука), монітор, клавіатуру, комп'ютерну мишу тощо;

- встромляти сторонні предмети до вентиляційних отворів ПК, ноутбука або монітора;

- ставити на системний блок ПК та периферійні пристрої металеві предмети, ємкості з водою (вази, горщики для квітів, склянки), оскільки через потрапляння води у середину апарата може статися пожежа або ураження електрострумом.

3.3. Тривалість безперервної роботи за ПК не має перевищувати 2 години. Після цього необхідно зробити 15-хвилинну перерву.

3.4. Якщо виник зоровий дискомфорт або інші неприємні відчуття, необхідно зробити нетривалу перерву.

3.5. Для зниження нервово-емоційного напруження, стомлення зорового аналізатора, поліпшення мозкового кровообігу, подолання несприятливих наслідків гіподинамії, запобігання втомі доцільно під час декількох перерв виконувати комплекс вправ.

IV. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Вимкнути ПК, монітор чи ноутбук.

4.2. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер під'єднаний до мережі через нього.

4.3. Прибрати робоче місце.

V. Вимоги безпеки в аварійній ситуації

5.1. Загальні дії працівників ДСА України у разі виникнення аварійних та небезпечних ситуацій.

5.1.1. Аварійні та небезпечні ситуації під час виконання роботи на ПК можуть виникнути у разі короткого замикання, перевантаження блоку живлення системного блоку, перегрівання, пожежі, поломки крісла тощо.

5.1.2. У разі виникнення аварії або ситуації, що може привести до аварії, нещасного випадку, негайно від'єднати ПК від електромережі, повідомити про інцидент безпосереднього керівника.

5.1.3. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.1.4. Якщо стався нещасний випадок, зберегти обстановку в робочій зоні та устаткування у такому стані, в якому вони були на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків). Поінформувати про подію безпосереднього керівника та відповідального працівника з охорони праці в ДСА України. Вжити заходів, щоб запобігти подібним випадкам у подальшому.

5.1.5. У разі виникнення пожежі (ознак горіння), повідомити безпосереднього керівника та у разі потреби викликати оперативно-рятувальну службу за телефоном "101" або "112" (назвати адресу та місце виникнення пожежі, наявність людей, повідомити своє прізвище) та вжити можливих заходів для евакуювання людей, гасіння (локалізації) пожежі наявними засобами пожежогасіння. Пам'ятати, що гасіння електротехнічних пристроїв, які перебувають під напругою, виконувати лише після їх попереднього від'єднання від електромережі. Гасити за допомогою вуглекислотних або порошкових вогнегасників, а в окремих випадках — сухим піском.

5.1.6. За потреби надати потерпілому домедичну допомогу згідно з інструкцією, що діє в ДСА України. У разі подальшого погіршення самопочуття потерпілого, не припиняючи надання домедичної допомоги, викликати за телефоном "103" швидку медичну допомогу.

5.1.7. Виконувати вказівки відповідального працівника з охорони праці в ДСА України для ліквідування небезпеки.

5.2. Дії працівників ДСА України при можливому ураженні електричним струмом.

5.2.1. При ураженні електричним струмом слід негайно звільнити потерпілого від його дії шляхом вимкнення електричного струму або відривання його від джерела струму тримаючись за одяг потерпілого, якщо він сухий, чи ставши на гумову ковдру, суху дошку, картон, фанеру, брезент.

Якщо потерпілий опинився в стані непритомності, слід забезпечити йому надходження свіжого повітря, розстібнути тісний одяг, дати нюхати нашатирний спирт, обприскати водою, розтирати і зігрівати тіло.

Негайно викликати швидку медичну допомогу за номером "103".

При рідкому та судорожному диханні потерпілого, слід робити йому штучне дихання. Штучне дихання – це лікарський засіб, метою якого є відновлення природного дихання потерпілого.

Засіб штучного дихання являє собою механічний, ритмічний вплив на грудну клітину та дихальні м'язи потерпілого. При цьому створюється газообмін у легенях і поступово може відновитися природне дихання.

Допомогу потерпілому повинні надавати дві особи:

- одна з них накладає долоню на нижню третину грудей і створює поштовхи на груди з частковою приблизно 50-ти поштовхів на хвилину. Стискання серця між грудьми та хребтом призводить до виштовхування крові із серця в судини і сприяє відновленню кровоточу;

- друга надає допомогу, щільно притуливши свої губи до роту потерпілого і вдуває в його легені повітря. При цьому грудна клітина розширюється і

утворюється пасивний вдих. Коли особа, яка надає допомогу відсторонюється, грудна клітина потерпілого спадає і в нього утворюється пасивний видих.

Надавати цю допомогу потерпілому продовжувати до прибуття кваліфікованої медичної допомоги.

5.2.2. При отриманні потерпілим опіків, не торкатися руками обпечених місць, обережно накласти на пошкоджені місця стерильну пов'язку і відвести потерпілого до медичного закладу.

5.2.3. Для уникнення ураження електричним струмом при користуванні побутовими та промисловими електроприладами (далі електроспоживачі) на виробництві (холодильники, телевізори, комп'ютери, обігрівачі, кондиціонери, електропідігрівачі води та ін.) слід дотримуватися правил:

- не вмикати в електромережу електроспоживачі, шнури живлення яких мають пошкоджену ізоляцію;

- не вмикати в електромережу електроспоживачі, які мають пошкоджені або ненадійно з'єднані з електродротом живлення, вилками, розетками та подовжувачами;

- не вмикати електроспоживачі в розетки, які не мають захисних направляючих вилок, кришок;

- не користуватися пошкодженими розетками, відгалужувальними та з'єднувальними коробками, вимикачами та іншою електроарматурою, а також електролампами, скло яких має сліди затемнення або випинання;

- не користуватися саморобними подовжувачами, які не відповідають вимогам правил улаштування електроустановок, що пред'являються до переносних електропроводок;

- не застосовувати для опалення приміщень нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання або ламп розжарювання;

- при можливості уникати доторкання руками до металевих частин електроспоживачів увімкнених в електромережу;

- не доторкатися руками до обірваних та оголених дротів електромережі, електроспоживачів;

- не замінювати самостійно зіпсовані електрозапобіжники, електролампи, не проводити ремонт електроспоживачів, електромережі;

- при прибиранні пилу з електроспоживачів, митті холодильників, підлоги обов'язково вимикати їх від електромережі;

- не залишати без догляду працюючі електроспоживачі;

- в кінці робочого дня вимкнути вимикач на електроспоживачі та від'єднати дріт живлення від розетки електромережі. При цьому слід пам'ятати, що від'єднуючи вилку електроспоживача від розетки її слід тримати за корпус, а не смикати за дріт живлення, бо можна висмикнути один з дротів і потрапити під дію електричного струму.

Начальник управління
розпорядження державним майном

Андрій ДАНИЛЮК

Начальник відділу з питань матеріальних
ресурсів, будівництва та охорони праці
управління розпорядження державним
майном

Наталя ПОЖИДАЄВА

Головний спеціаліст відділу з питань
матеріальних ресурсів, будівництва та
охорони праці управління
розпорядження державним майном

Катерина РУДЬ