

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МОРЕХІДНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМ. О.І. МАРИНЕСКА
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
“ОДЕСЬКА МОРСЬКА АКАДЕМІЯ”

ІНСТРУКЦІЯ
З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 11-Б
ДЛЯ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПРИ РОБОТІ НА
ПЕРСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ І
ВІДЕОДИСПЛЕЙНИХ ТЕРМІНАЛАХ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказом начальника ВСП «МФК
ім. О.І. Маринеска НУ «ОМА»
від 02.01.2025р. № 4

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 11-Б ДЛЯ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПРИ РОБОТІ НА ПЕРСОНАЛЬНОМУ КОМП'ЮТЕРІ І ВІДЕОДИСПЛЕЙНИХ ТЕРМІНАЛАХ

1. Загальні вимоги безпеки

1.1. Ця інструкція встановлює обов'язкові загальні вимоги безпеки для всіх курсантів та студентів ВСП «МФК ім. О.І. Маринеска Національного університету «Одеська морська академія» (далі - коледж), які у своїй діяльності виконують роботу на персональному комп'ютері (далі - ПК) і відео дисплейних терміналах.

Курсанти та студенти коледжу у своїй роботі керуються цією інструкцією, інструкції з безпеки життєдіяльності №1-Б і в обов'язковому порядку інструкціями з безпеки життєдіяльності, які діють у кожному конкретному структурному підрозділі коледжу, згідно із затвердженим переліком.

1.2. Інструкція розроблена на підставі вимог:

- Положення про розробку інструкцій з охорони праці (НПАОП 0.004.15-98) ;
- Типового положення про навчання з питань охорони праці (НПАОП 0.00-4.12-05);
- Правил охорони праці під час експлуатації електронно- обчислювальних машин (НПАОП 0.00-1.28-10);
- Державних санітарних правил і норм роботи з візуальними дисплейними терміналами електронно-обчислювальних машин (ДСанПіН 3.3.2.007-98);
- Порядку розробки і затвердження власником нормативних актів по охороні праці, що діють на підприємстві (НПАОП 0.00-6.03-93).

1.3. До самостійної роботи на ПК допускаються курсанти та студенти, які:

- пройшли у встановленому порядку медичний огляд, і мають висновок про придатність до роботи;
- *пройшли інструктаж з безпеки життєдіяльності*: вступний інструктаж з безпеки життєдіяльності на початку навчального року – з реєстрацією в журналі обліку навчальних занять на сторінці куратора групи ;

первинний, позаплановий, цільовий інструктажі - з реєстрацією в “Журналі реєстрації первинного, позапланового, цільового інструктажів здобувачів освіти з безпеки життєдіяльності”.

інструктаж з пожежної безпеки та електробезпеки, відповідно до встановленого порядку в коледжу;

- навчені навикам надавати першу домедичну допомогу.

1.4. Курсанти та студенти коледжу при роботі на ПК та оргтехнікою зобов'язані:

- знати і чітко виконувати інструкції з експлуатації, поводженню та утримуванню ПК та оргтехніки в справному стані;
- знати можливі небезпечні і шкідливі фактори, які можуть виникнути при роботі з ними та засоби захисту від їхнього впливу;
- дотримуватися особистої гігієни в процесі виконання робіт і після їх закінчення.

1.5. При роботі на ПК та оргтехнікою на курсантів та студентів можуть впливати небезпечні і шкідливі фактори:

- електромагнітні випромінювання;
- електростатичне поле;
- підвищене значення напруги в електромережі, замикання якої може пройти через тіло людини (коротке замикання);
- підвищений або знижений рівень освітлення;
- перенапруга зорових аналізаторів;
- знижені або підвищені параметри мікроклімату: температура, вологість і швидкість руху повітря в робочій зоні;
- напруга зору, уваги, тривалі статичні навантаження;
- фізичні перевантаження через тривале перебування у фіксованій позі;
- нервово-психічні й емоційні навантаження.

1.6. На одне робоче місце з ПК повинні бути забезпечені: площа приміщення - не менш 6,0 кв. м ; об'єм - не менш 20,0 куб. м .

1.7. При організації і розміщенні робочих місць із ПК необхідно дотримувати вимог:

- відстань між бічними поверхнями ПК повинне складати - 1,2 м; відстань від тильної поверхні одного ПК до екрана іншого ПК - 2,5 м;
- екран ПК розташовується на відстані від очей - 600-700 мм;
- висота робочої поверхні стола: 680-800 мм; ширина: 600-1400 мм; глибина: 800-1000 мм;
- робочий стілець із висотою сидіння: 400-500 мм.

1.8. Підключення ПК здійснюється тільки через 3-х провідну електромережу.

1.9. Приміщення з ПК повинне мати природне та штучне освітлення. Віконні прорізи обладнаються регульованими пристроями захисту від сонячних променів (жалюзі, штори, козирки).

1.10. Для зниження нервово-емоційної напруги, стомлення зорового аналізатору, поліпшення мозкового кровообігу й попередження в цілому перевтоми доцільно регламентовані перерви використовувати для виконання комплексу вправ, які додаються до цієї інструкції і є її невід'ємною частиною.

- 1.11. Під час роботи на ПК приймання їжі і напоїв - забороняється.
- 1.12. У приміщеннях з ПК вологе прибирання повинне проводитися - щодня.
- 1.13. Про всі виявлені порушення і неполадки перед початком, під час і після закінчення робіт на ПК - негайно повідомити безпосереднього керівника структурного підрозділу (робіт) і приступати до роботи (продовжувати) необхідно тільки після повного їхнього усунення.
- 1.14. При порушенні вимог цієї інструкції кожний курсант та студент несе відповідальність, відповідно до чинного законодавства України.

2. Вимоги безпеки перед початком робіт

- 2.1. Перевірити якість вологого прибирання приміщення: при наявності забруднення, накопичення сміття в урнах - повідомити завідувача господарством для вживання необхідних заходів.
- 2.2. При необхідності провітрити приміщення.
- 2.3. Очистити екран із ПК від пилу та інших забруднень (очищення повинно проводитися щодня).
- 2.4. Оглянути і упорядкувати робоче місце.
- 2.5. Перевірити наявність достатнього освітлення. Місцеве освітлення (настільні світильники) відрегулювати, щоб не виникало сліпучого дії. Відрегулювати захисні пристрої на вікнах, таким чином, щоб виключити пряме попадання сліпучого сонячного світла.
- 2.6. Перевірити зовнішнім оглядом цілісність і справність шнурів, проводів, розеток, штепселів, вимикачів, корпусів ПК.
- 2.7. На робочому місці переконатися у відсутності видимих ушкоджень на моніторі, системному блоці, клавіатурі і інших комплектуючих ПК.
- 2.8. Необхідні документи розмістити так, щоб вони не заважали роботі на ПК.
- 2.9. Прийняти правильну робочу позу:
 - відстані від екрана до очей не менш 60 см (відстань витягнутої руки);
 - вертикально пряма спина;
 - плечі опущені й розслаблені;
 - ноги на підлозі й не схрещені;
 - лікті, зап'ястя й кисті рук на одному рівні;
 - ліктьові, тазостегнові, колінні, гомілковостопні суглоби під прямим кутом.

3. Вимоги безпеки під час роботи

- 3.1. При включенні комп'ютера обов'язково дотримуватись наступної послідовності включення обладнання:
 - включити блок безперервного живлення;
 - включити периферійне устаткування (принтер, монітор, сканер тощо);
 - включити системний блок (процесор).
- 3.2. Виконувати тільки ту роботу, яка була йому доручена та отримав інструкції щодо її виконання.

3.3. Слідкувати за тим, щоб усі вентиляційні отвори устаткування були відкриті.

3.4. Забороняється:

- торкатися задньої панелі системного блоку процесора та перемикати інтерфейсні кабелі периферійного устаткування при включеному живленні;
- допускати потрапляння вологи на системний блок, монітор, клавіатуру та інші пристрої;
- включати дуже охолоджене (принесене взимку) обладнання.
- негайно припинити роботу при появі нехарактерних звуків, нестабільного зображення на екрані. Терміново повідомити керівника і приступити до роботи тільки після усунення несправностей.
- самостійно ремонтувати апаратуру; ремонт апаратури виконують тільки спеціалісти з технічного обслуговування комп'ютерів.

3.5. Для зниження напруженості праці на комп'ютері необхідно рівномірно розподіляти і чергувати характер робіт відповідно до їх складності.

3.6. Під час регламентованих перерв виконувати комплекс вправ виробничої гімнастики та "Комплекс вправ для фізичного розвантажування". (Додаток 1). Після двох годинної роботи необхідна 15 хв. перерва. Через 40-45 хв. необхідно включати фізкультурну розминку.

3.7. У випадку виникнення у працюючих за комп'ютером зорового дискомфорту та інших несприятливих суб'єктивних відчуттів попередити керівника.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. При закінченні роботи обов'язково дотримуватись наступної послідовності виключення обладнання:

- закрити всі активні задачі;
- переконатися у відсутності дисків в дисководах
- виключити живлення системного блоку (процесора);
- виключити з живлення всього периферійного устаткування (принтер, монітор, сканер тощо);
- виключити блок безперервного живлення .

4.2. Прибрати робоче місце.

4.3. Оповістити керівника про закінчення роботи.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При виникненні аварійної ситуації обов'язково терміново повідомити керівника.

5.2. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, застосувавши вуглекислотний вогнегасник, не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.3. Якщо є потерпілі, викликати швидку допомогу. До прибуття лікаря надати потерпілому першу медичну допомогу. У разі ураження потерпілого електричним струмом необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму,

відключив устаткування від джерела живлення, а при неможливості відключення – відтягнути його у безпечне місце за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал, а потім надати медичну допомогу.

5.4. Виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації небезпеки.

5.5. У разі виникнення аварійної ситуації:

- виклик пожежної частини за телефоном 101;
- виклик медичної допомоги за телефоном 103.

Розробив
Інженер з охорони праці



Олександр ГРИЩЕНКО

Додаток 1 до інструкції з безпеки життєдіяльності № 11-Б (рекомендований)

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ (витяг з ДСанПін 3.3.2.007-98)

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЧЕЙ Вправи виконують, відвернувшись від екрана

Варіант 1

1. Вихідне положення (В.п.) - сидячи, руки на колінах. Закрити очі, сильно напруживши очні м'язи, на рахунок "раз - шість", потім відкрити очі, подивитись вгору на рахунок "сім - вісім", подивитись вниз на рахунок "дев'ять - десять". Повторити 5 разів.
2. В.п. те саме. Робити колові рухи очима, фіксуючи погляд в таких положеннях: додолу-вліво-вгору-вправо-додолу. Повторити 5 разів. Потім те саме 5 разів у зворотному напрямі.
3. В.п. те саме. Закрити очі на рахунок "раз - два", відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок "три - чотири". Повторити 5 разів

Варіант 2

1. В.п. - сидячи. Швидко моргати очима протягом 15с.
2. В.п. - сидячи завдальшки 30-35 см од вікна обличчям до нього. Дивитися на позначку на шибці протягом 5 с, потім перевести погляд на більш віддалений об'єкт за вікном і дивитися ще протягом 5 с. Повторити 10 разів.
3. В.п. - сидячи. Швидко перевести погляд по діагоналі праворуч вгору - ліворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч протягом 6 с. Швидко перевести погляд по діагоналі, ліворуч вгору - праворуч униз. Потім дивитися прямо у далеч протягом 6 с. Повторити 4-5 разів.

Варіант 3

1. В.п. - сидячи. Швидко моргати очима, напруживши очні м'язи, протягом 15с.
2. В.п. - сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок "раз -чотири", повернутися у В.п. Так само подивитися праворуч на рахунок "п'ять - вісім", повернутися у В.п. Повторити 5 разів.
3. В.п. те саме Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок "раз - три", потім - праворуч на рахунок "чотири - шість". Повернутися у В.п. Повторити 5-6 разів. Так само подивитися в гору на рахунок "один - три", потім - додолу на рахунок "чотири - шість". Повернутися у В.п. Повторити 5-6 разів.
4. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись, протягом 12 с.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ Нахили і повороти голови справляють механічну дію на стінки шийних

кровоносних судин, підвищуючи їх еластичність. Тренування вестибулярного апарату сприяє розширенню кровоносних судин головного мозку, а дихальні вправи, особливо дихання через ніс, збільшують їх кровонаповнення. Все це підсилює мозковий кровообіг, тим самим полегшуючи розумову діяльність.

Варіант 1

1. В.п. - основна стінка (о.с). На рахунок "раз" - руки за голову, лікті розвести, голову нахилити назад. На рахунок "два" - лікті вперед. На рахунок "три - чотири" - руки розслаблено опустити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.
2. В.п. - стійка "ноги порізно", пальці стиснуті в кулаки. На рахунок "раз" - різкий мах лівою рукою назад, правою - вгору назад. На рахунок "два" - різко змінити положення рук. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.
3. В.п. - сидячи на стільці. На рахунок "раз - два" - плавно відвести голову назад, на рахунок "три - чотири" - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

Варіант 2

1. В.п. - стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок "раз - два" коловим рухом відвести праву руку назад з поворотом тулуба і голови праворуч, на рахунок "три - чотири" - те саме ліворуч. Повторити 4 - 6 разів у повільному темпі.
2. В.п. - стоячи або сидячи, руки в сторони, долоні вперед, пальці розведені. На рахунок "раз" обхопити себе за плечі руками якомога міцніше і далі, на рахунок "два" повернутися у В.п. Повторити 4-6 разів у швидкому темпі.
3. В.п. - сидячи на стільці, руки на поясі. На рахунок "раз" повернути голову праворуч, на рахунок "два" - В.п. Те саме - ліворуч. Повторити 6-8 разів у повільному темпі.

Варіант 3

1. В.п. - стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок "раз" ліву руку махом занести на праве плече, голову повернути ліворуч. На рахунок "два" повернутися в В.п. На рахунок "три - чотири" - те саме правою рукою. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.
2. В.п. - о.с. На рахунок "раз" оплеск долонями за спиною, руки підняти позаду якомога вище. На рахунок "два" - руки через сторони перевести вперед на рівень голови, оплеск. Повторити 4-6 разів у швидкому темпі.
3. В.п. - сидячи на стільці. На рахунок "раз" нахилити голову вправо, на рахунок "два" - В.п. На рахунок "три" нахилити голову вліво, на рахунок "чотири" - В.п. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

Варіант 4

1. В.п. - стоячи або сидячи, пальці рук стиснуті в кулаки, на рахунок "раз" кулаки підвести до плечей, голову - назад. На рахунок "два" - лікті догори, голову - вперед. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.
2. В.п. - стоячи або сидячи, руки в сторони. Зробити 3 ривки руками, правою перед тулубом, лівою - за. Повернутися в В.п. Потім зробити 3 ривки руками в інший бік. Повторити 4-6 разів у швидкому темпі.
3. В.п. - сидячи. На рахунок "раз" голову нахилити вправо, на рахунок "два" - В.п.,

"три" - голову нахилити вліво, "чотири" - В.п., "п'ять" - голову повернути вправо, "шість" - В.п. "сім" - голову повернути вліво, "вісім" - В.п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РУК

Вправи можна робити в будь-який час протягом дня, спочатку по 2 - 3 рази, поступово збільшуючи навантаження до 6 - 10 разів.

Варіант 1

1. Руки, не напружуючи, простягнути вперед на ширину плечей. Повільно згинати й розгинати пальці. Потім з того самого положення повільно згинати і розгинати руки в зап'ястках.
2. Руки простягнути вперед на ширину плечей долонями догори. Згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах.
3. Руки опущені вздовж тулуба долонями всередину, пальці без напруження стиснути в кулак. Обертати кулаки за годинниковою стрілкою і проти 3 того самого положення згинати і розгинати руки в зап'ястках.
4. Підняти руки в сторони до рівня плечей, потім опустити. Підняти руки в сторони до рівня плечей і обертати їх у плечових суглобах спочатку назад, потім - вперед.
5. Підняти руки вгору і плавно опустити їх вниз.

Варіант 2

1. Масажувати пальцями кісті з тильного і зовнішнього боків.
2. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно відхилити їх до зап'ястка. Затримати у такому положенні протягом 5 с. Те саме зробити з пальцями правої руки.
3. Пальцями правої руки обережно гойдати великий палець лівої руки, і навпаки.
4. Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і розчепірити.

Інженер з охорони праці



Олександр Гріщенко