**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ІЗЮМСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**ІНСТРУКЦІЯ**

**з охорони праці № 13**

**при роботі з персональним комп’ютером (ПК)**

**та офісною технікою**

**м. Ізюм**

**2017**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказ управління освіти

Ізюмської міської ради

Харківської області

від 02.03.2017 № 134

**ІНСТРУКЦІЯ**

**з охорони праці № 13**

**при роботі з персональним комп’ютером (ПК)**

**та офісною технікою**

**1.ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Інструкція з охорони праці при роботі з персональним комп’ютером (ПК) та офісною технікою є обов’язковою для всіх працівників управління освіти Ізюмської міської ради Харківської області.

До роботи на ПК та офісній техніці допускаються особи, що пройшли вступний, первинний інструктаж на робочому місці і не мають медичних протипоказань (з боку зору, нервово-судинної системи, сколіозу, тощо), що підтверджується результатами попереднього медичного огляду.

1.2. Працівники повинні дотримуватися встановленого розпорядку робочого дня, виробничої дисципліни та необхідних санітарно-гігієнічних вимог.

1.3. Робоче місце працюючого повинне бути обладнане відповідно до ергономічних правил і забезпечувати комфортні та лікувально-профілактичні умови для працюючого.

1.4. Кожен працюючий повинен пройти навчання та надання практичних навичок першої (долікарської) медичної допомоги потерпілим при нещасних випадках.

1.5. Про кожний випадок травматизму працівник зобов’язаний сповістити керівника підрозділу, надати потерпілому допомогу та організувати невідкладну медичну допомогу.

1.6. Працюючим з ПК та з офісною технікою користувачам **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

- самостійно відкривати і залишати відкритими захисні кришки усіх приладів;

- самостійно виконувати будь-які роботи з ремонту техніки.

1.7. Невиконання працівником рекомендацій цієї інструкції може призвести до стійких професійних хвороб, а невиконання вимог розглядається як порушення трудової дисципліни і тягне за собою заходи адміністративної відповідальності.

**2.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ**

2.1. Огляньте робоче місце, приберіть усе зайве і забезпечте собі можливість комфортного розміщення.

2.2. Перевірте підключення всіх приладів, що входять до робочого місця, можливе пошкодження провідників занулення зовнішнім оглядом.

2.3. Відрегулюйте висоту стільця, положення монітору, забезпечте необхідну відтань до нього та потрібний кут зору.

2.4. Впевніться, що стілець забезпечує достатню підтримку у нижній частині спини. У разі потреби використовуйте спеціальну підкладку до спини, або жорстку подушку.

2.5. Протріть поверхню екрану дисплея і захисного зорового фільтру (якщо він існує) чистою фланеллю для звільнення від пилу і бруду.

2.6. Відрегулюйте яскравість та контрастність зображення на дисплеї для запобігання втомі очей.

2.7. При виявленні будь-яких несправностей під час включення приладів робочого місця ні в якому разі не намагайтеся ремонтувати їх самостійно, а повідомте керівника.

**3.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ РОБОТИ**

3.1.При роботі з ПК чи офісною технікою необхідно тримати тіло прямо, не припускаючи скривлення до одного боку, згорблення: де призводить до крайньої втоми, а при систематичному порушенні положення – до сколіозу та остеохондрозу.

3.2.Витримуйте кут зору до екрана монітора близько до прямого,- де допоможе запобігти напруженню м’язів шиї і позбавить вас від головного болю.

3.3.Використовуйте допоміжній кронштейн для документів - це зменшить кількість необхідних для виконання роботи рухів очей, позбавить вас від втоми та головних болів.

3.4.Під час роботи передпліччя повинні бути розташовані під прямим кутом до плечей, а кисті рук – у горизонтальному положенні; уникайте згинання рук у зап’ясті догори чи донизу. Оптимальне розміщення клавіатури – нижче поверхні стола; клавіатура встановлена на рівні поверхні стола для більшості людей виявляється занадто високою.

Частина клавіатури, що найчастіше використовується, повинна бути розташована перед вертикальною віссю тіла.

3.5.Ступні ніг повинні усією площиною спиратися на підлогу, а коліна бути зігнутими під прямим кутом.

Якщо регулювання висоти стільця не забезпечуються необхідні відстані краще використати спеціальну підставку для ніг.

При горизонтальному розміщенні стегон і опорі ступнів на підлогу чи підставку відбувається природна циркуляція кровообігу у малому тазі, що особливо важливо для жінок. Натомість, якщо ноги вільно звисають і не торкаються підлоги, а торкаються лише пальцями – вага тіла припадає на стегна і кровообіг утруднюється.

3.6.Сучасні дисплеї мають мінімальні та безпечні рівні електромагнітного рентгенівського випромінювання та магнітного поля. Але саме поза працюючого, що вказана на мал.1, забезпечує необхідні безпечні відстані.

3.7.Спеціалісти радять робити 1-2 перерви по 10-20 хвилин протягом дня та часті мікропаузи по 10-15секунд з відведенням очей від екрану. Під час цих перерв необхідно зробити нахилення вперед-назад, м’яко витягнути шию і плечі, випростати руки та ноги – це допомагає попередити біль у шиї та спині. В цілому, спеціалісти радять обмежувати час безперервної роботи на комп’ютері 45 хвилинами на годину.

**4.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПО ЗАКІНЧЕННІ РОБОТИ**

4.1 .Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходиться в роботі. Вийти з програмної оболонки і повернутися в середовище МS WINDOWS, після чого виконати наступні команди: “Пуск” (“Start”) “Завершение работы” (“Shut down”) “Выключить компьютер” (“Shut down”).

4.2. Вимкнути принтер, інші периферійні пристрої, вимкнути монітор і процесор. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток. Накрити клавіатуру кришкою для запобігання попаданню в неї пилу.

4.3. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.

4.4. Ретельно вимити руки теплою водою з милом.

4.5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.

4.6. Рекомендується в спеціально обладнаному приміщенні провести сеанс психофізіологічного розвантаження і зняття втоми з виконанням спеціальних вправ аутогенного тренування.

**5.ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

5.1. Аварійна ситуація чи нещасний випадок можуть статися в разі: ураження електричним струмом, загорання апаратури тощо.

5.2. При раптовому припиненні подавання електроенергії вимкнути комп'ютер в такій послідовності: периферійні пристрої, монітор, процесор, стабілізатор напруги, витягнути штепсельні вилки з розеток.

5.3. При виявленні ознак горіння (дим, запах гару), вимкнути апаратуру, знайти джерело займання і вжити заходів щодо його ліквідації, повідомити керівника робіт, не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.4. Якщо стався нещасний випадок, необхідно потерпілому надавати першу медичну допомогу; при необхідності викликати «швидку допомогу».

5.5. Надання першої медичної допомоги.

5.5.1. Надання першої допомоги при ураженні електричним струмом.

- При ураженні електричним струмом необхідно негайно звільнити потерпілого від дії електричного струму, відключивши електроустановку від джерела живлення, а при неможливості відключення - відтягнути його від струмоведучих частин за одяг або застосувавши підручний ізоляційний матеріал.

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

- В усіх випадках ураження струмом потерпілому заборонено рухатися, тим більше продовжувати роботу до прибуття лікаря.

Заборонено закопувати потерпілого в землю, тому що це завдасть йому лише шкоду (можливість інфікувати мікробами) і приведе до втрати дорогоцінного часу для рятування.

5.5.2. Перша допомога при пораненні.

Для надання першої допомоги при пораненні необхідно розкрити індивідуальний пакет, накласти стерильний перев'язочний матеріал, що міститься у ньому на рану і зав'язати її бинтом.  
Якщо індивідуального пакету якимсь чином не буде, то для перев'язки необхідно використати чисту носову хустинку, чисту полотняну ганчірку. На те місце ганчірки, що приходиться безпосередньо на рану, бажано накапати декілька капель настойки йоду, щоб одержати пляму розміром більше рани, а після цього накласти ганчірку на рану. Особливо важливо застосовувати настойку йоду зазначеним чином при забруднених ранах.

5.5.3. Перша допомога при переломах, вивихах, ударах.

При переломах і вивихах кінцівок необхідно пошкоджену кінцівку укріпити шиною, фанерною пластинкою, палицею, картоном або іншим подібним предметом. Пошкоджену руку можна також підвісити за допомогою перев'язки або хустки до шиї і прибинтувати до тулуба.

При передбачуваному переломі черепа (несвідомий стан після удару голови, кровотеча з вух або роту) необхідно прикласти до голови холодний предмет (грілку з льодом або снігом, чи холодною водою) або зробити холодну примочку. При підозрінні перелому хребта необхідно потерпілого покласти на дошку, не підіймаючи його, чи повернути потерпілого на живіт обличчям униз, наглядаючи при цьому, щоб тулуб не перегинався з метою уникнення ушкодження спинного мозку.

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

5.5.4. Надання першої допомоги при опіках кислотами і лугами.

При попаданні кислоти або лугу на шкіру, ушкоджені ділянки необхідно ретельно промити цівкою води на протязі 15-20 хвилин, після цього пошкоджену кислотою поверхню обмити 5%-ним розчином питної соди, а обпечену лугом - 3%-ним розчином борної кислоти або розчином оцтової кислоти.

При попаданні на слизову оболонку очей кислоти або лугу необхідно очі ретельно промити цівкою води протягом 15-20 хвилин, після цього промити 2%-ним розчином питної соди, а при ураженні очей лугом - 2%-ним розчином борної кислоти.

При опіках порожнини рота лугом необхідно полоскати 3%-ним розчином оцтової кислоти або 3%-ним розчином борної кислоти, при опіках кислотою - 5%-ним розчином питної соди.

При попаданні кислоти в дихальні шляхи необхідно дихати розпиленим за допомогою пульверизатора 10%-ним розчином питної соди, при попаданні лугу - розпиленим 3%-ним розчином оцтової кислоти.

5.5.5. Надання першої допомоги при теплових опіках

При опіках вогнем, парою, гарячими предметами, ні в якому разі не можна відкривати пузирі, які утворюються, та перев'язувати опіки бинтом.

При опіках першого ступеня (почервоніння) обпечене місце обробляють ваткою, змоченою етиловим спиртом.

При опіках другого ступеня (пухирі) обпечене місце обробляють спиртом, 3%-ни марганцевим розчином або 5%-ним розчином таніну.

При опіках третього ступеня (зруйнування шкіряної тканини) накривають ран стерильною пов'язкою та викликають лікаря.

5.5.6. Перша допомога при кровотечі.

Для того, щоб зупинити кровотечу, необхідно:

- підняти поранену кінцівку вверх;

- кровоточиву рану закрити перев'язочним матеріалом (із пакета), складеним у клубочок, придавити її зверху, не торкаючись самої рани, потримати на протязі 4-х хвилин; якщо кровотеча зупинилася, то не знімаючи накладеного матеріалу, поверх нього покласти ще одну подушечку з іншого пакета чи кусок вати забинтувати поранене місце (з деяким натиском);

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

5.6. Якщо сталася пожежа - викликати пожежну частину і приступити до гасіння наявними засобами пожежогасіння.

5.7. Виконувати всі вказівки керівника робіт по ліквідації небезпеки.

(посада керівника підрозділу (особистий підпис) (прізвище, ініціали)

/організації/ - розробника)

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(особистий підпис) (прізвище, ініціали)