

**Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська  
державна адміністрація)  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка**

**Інструкція  
з охорони праці № 84  
при роботі з комп'ютерною технікою (КТ)**

**Київ – 2024**

Виконавчий орган Київської міської ради(Київська міська  
державна адміністрація)  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Затверджено  
Наказ Київського столичного  
університету імені Бориса Грінченка  
«02» 02 2024р. № 112



Інструкція з охорони праці № 84  
при роботі з комп'ютерною технікою

**I. Загальні положення.**

1.1. Дія інструкції поширюється на всі структурні підрозділи Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

1.2. Інструкція розроблена на основі НПАОП 0.00-4.15-98 «Положення про розробку інструкцій з охорони праці», НПАОП 0.00-4.12-05 «Типове положення про навчання з питань охорони праці», НПАОП 0.00-1.28-10 «Правила охорони праці під час експлуатації електронно – обчислювальних машин», Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Мінсоцполітики від 14.02.2018 № 207.

1.3. За цією інструкцією користувач інструктується перед початком роботи (первинний інструктаж), а потім через кожні шість місяців (повторний інструктаж). Результати інструктажу заносяться до Журналу реєстрації інструктажів з питань охорони праці під підпис.

1.4. За невиконання даної інструкції користувач несе відповідальність згідно чинного законодавства.

1.5. До роботи з комп'ютерною технікою допускаються особи, які пройшли вступний інструктаж та інструктаж на робочому місці з питань охорони праці, пожежної безпеки; знають правила надання першої домедичної допомоги; вміють користуватися КТ.

1.6. Користувач зобов'язаний:

- виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку;
- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці;
- пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці та безпеку на робочому місці;

- вміти користуватись первинними засобами пожежогашіння;
- виконувати правила особистої гігієни.

1.7. Основні небезпечні і шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на користувача:

- напруга зорових органів і пов'язана з нею втома та побічні ефекти;
- значне навантаження на пальці та кисті рук;
- довге перебування в одному і тому самому положенні, що викликає застійні явища в організмі;
- нервово-емоційне напруження при роботі з КТ;
- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- механічні шуми, які виникають при роботі принтера та вентиляторів;
- ураження електричним струмом;
- монотонність праці;

1.8. Загальні вимоги до обладнання робочого місця:

1.8.1. Робоче місце при роботі з ПК необхідно розташувати таким чином, щоб до поля зору працюючого не потрапляли вікна, освітлювальні прилади, поверхні які мають властивість віддзеркалювання. Поверхня робочого столу не має бути полірованою. Для попередження відблисків на екрані моніторів, особливо влітку та у сонячні дні, екран монітора слід розміщувати так, щоб світло від вікна падало збоку, бажано зліва.

1.8.2. Екран монітору ПК має знаходитись від очей користувача на відстані не менше 500 – 700 мм. Кут зору в межах 10-40 градусів. Найбільш раціональним є розташування екрану перпендикулярно до лінії зору оператора.

1.8.3. КТ необхідно розташовувати на відстані не ближче 1 метра від джерела тепла.

1.8.4. Клавіатура повинна розміщуватися на поверхні столу або спеціальній підставці на відстані 100-300 мм від краю, повернутого до користувача. Кут нахилу панелі клавіатури до горизонтальної поверхні повинен бути в межах від 5 до 15 градусів.

1.8.5. Висота робочої поверхні стола повинна бути в межах 680-800 мм.

1.8.6. Крісло повинно забезпечувати операторові зручні умови праці та фізіологічну раціональну робочу позу в процесі праці. Крісло повинно забезпечувати можливість регулювання висоти поверхні сидіння, кут нахилу спинки та висоту спинки.

1.8.7. Для захисту від прямих сонячних променів, які створюють відблиски на екрані монітора, на вікнах повинні бути встановлені сонцезахисні пристрої. Екран монітора повинен розміщуватись так, щоб світло від вікна падало на робоче місце збоку, бажано зліва.

1.8.8. Освітленість робочого місця у горизонтальній площині на висоті 0,8 м від рівня підлоги повинна бути не менш 400 лк. Вертикальна освітленість у площині екрану не більше 200 лк. Для зменшення напруженості зору необхідно забезпечити достатньо рівномірне розподілення яскравості робочої поверхні монітора та навколишнього простору.

1.8.9. У приміщеннях необхідно проводити щоденне вологе прибирання та

регулярне провітрювання протягом робочого дня. Видалення пилу з екрану необхідно проводити не рідше 1 разу на день.

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

2.1. Перед початком роботи користувач має зовнішнім оглядом перевірити цілісність корпусу системного блоку, монітора, принтера, клавіатури та іншої наявної КТ.

2.2. Перевірити цілісність кабелів живлення, місць їх підключення (розеток, подовжувачів, розгалужувальних коробок, штепсельних вилок).

2.3. Підготувати своє робоче місце, прибравши речі, які можуть заважати при виконанні роботи.

2.4. Ввімкнути живлення КТ. У випадку, якщо після ввімкнення ПК не проходить завантаження системи або ПК не виходить на робочий режим, працівник повинен повідомити керівника чи системного адміністратора Центру комп'ютеризації і технічного обслуговування інформаційних систем.

2.5. При виявленні ушкодження або яких-небудь інших недоліків повідомити безпосереднього керівника. Не приступати до роботи без його вказівки.

## **III. Вимоги безпеки під час роботи.**

3.1. Необхідно стійко розташувати всі складові пристрої на столі. Разом з тим повинна бути передбачена можливість переміщення клавіатури. Її розташування і кут нахилу повинні відповідати побажанням користувача ПК. Якщо в конструкції клавіатури не передбачений простір для опору долонь, то її слід розташовувати на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля. При роботі на клавіатурі слід сидіти прямо, не напружуватись.

3.2. Періодично при вимкненому КТ слід видаляти пил з поверхонь апаратури злегка зволоженою мильним розчином паперовою серветкою. Не дозволяється використовувати рідинні або аерозольні засоби чистки поверхонь КТ.

### **3.3. ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

3.3.1. Самостійно ремонтувати КТ, ремонт КТ виконують виключно фахівці Центру комп'ютеризації і технічного обслуговування інформаційних систем.

3.3.2. Класти будь-які речі на КТ, їжу та напої на клавіатуру або поруч з нею. Це може вивести її з ладу.

3.3.3. Затуляти вентиляційні отвори в апаратурі, це може призвести до її перегріву і виходу з ладу.

3.3.4. Вмикати і вимикати комп'ютер, ноутбук та іншу КТ тільки вимикачами, забороняється проводити вимкнення витягуванням вилки з розетки.

3.4. Для зменшення негативного впливу на стан здоров'я працівників різних факторів ризику, пов'язаних з роботою із КТ, передбачаються додаткові регламентовані перерви для відпочинку користувачів ПК:



- через кожну годину безперервної роботи – 10 хвилин;
- через кожні 2 години – 15 хвилин.

При можливості слід чергувати зміну діяльності з іншою, не пов'язаною з роботою на ПК.

3.5. При виконанні роботи (більше 20 хвилин), коли втручання користувача в роботу програми не потрібне, бажано вимикати живлення монітора.

3.6. Виконання фізичних вправ протягом дня рекомендується індивідуально, залежно від почуття втоми. Гімнастика повинна бути на корекцію вимушеної пози, покращення кровообігу, часткову компенсацію дефіциту рухової активності.

3.7. Про виявлені несправності (іскріння, пробоїв, запаху гару, ознак горіння тощо) негайно припинити роботу, відключити все обладнання від електромережі і терміново повідомити безпосереднього керівника або системного адміністратора Центру комп'ютеризації і технічного обслуговування інформаційних систем.

#### **IV. Вимоги безпеки після закінчення роботи з КТ.**

4.1. Закінчити роботу на ПК і зберегти файли, які знаходились у роботі. Виконати всі дії для коректного завершення роботи.

4.2. Вимкнути ПК та іншу КТ.

4.3. Навести порядок на робочому місці.

4.4. Ретельно провітрити приміщення.

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

5.1. Якщо після ввімкнення КТ відчувається запах горілого або при доторканні до металевих частин КТ відчувається дія електричного струму, потрібно негайно відключити КТ від електромережі та повідомити про це своєму керівникові або працівнику Центру комп'ютеризації і технічного обслуговування інформаційних систем.

5.2. У випадку виникнення пожежі негайно розпочати гасіння наявними засобами пожежогасіння і повідомити за телефоном 101 (міська пожежна охорона). Гасіння електроустановки слід виконувати вуглекислотним або порошковим вогнегасником, щоб уникнути ураження електричним струмом.

5.3. Якщо є потерпілі, припинити роботу, надати першу медичну допомогу, звернутись до працівників медпункту.

5.4. Послідовність надання першої допомоги:

5.4.1. Усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих чинників, які погрожують здоров'ю та життю постраждалого (звільнити від впливу електричного струму, винести із зараженої атмосфери, погасити одяг, що горить, тощо).

5.4.2. Визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та заходів щодо його врятування.

5.4.3. Виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого за порядком терміновості (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання,

зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, накласти пов'язку тощо).

5.4.4. Підтримувати основні життєві функції постраждалого до прибуття медичного працівника.

5.4.5. Викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103, або лікаря, чи прийняти заходи для транспортування постраждалого у найближчий лікарський заклад.

Завідувач НДІ  
цифровізації освіти

Оксана БУЙНИЦЬКА

**Погоджено:**

Інженер з охорони праці

Сергій КОВАЛЬ

Помічник ректора з правових  
та кадрових питань

Юлія ДАЦЕНКО