

Затверджено наказом
Т.в.о. віце-президента Компанії
з адміністративних питань
№ 42-ОД від 27.09.2022 р.

ІНСТРУКЦІЯ № 04-БЖД
з безпеки життєдіяльності для здобувачів освіти (студентів)
ТОВ «Вищий Навчальний Заклад «Американ Юніверситі Київ (Університет)
під час роботи з екранними пристроями: комп'ютер/ноутбук

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1. Дія інструкції поширюється на комп'ютерні лабораторії Університету.
- 1.2. Інструкція розроблена відповідно до «Вимог щодо безпеки та захисту працівників під час роботи з екранними пристроями», що затверджені наказом Міністерства соціальної політики від 14.02.2018 р. № 207 та інструкцій щодо безпечної експлуатації екранних пристроїв (комп'ютерів, ноутбуків)
- 1.3. Інструкція діє протягом п'яти років з дня її затвердження, якщо не відбудуться зміни до законодавства.
- 1.4. За даною інструкцією студенти перед початком навчального року і на першому занятті у комп'ютерній лабораторії проходять первинний інструктаж із записами у «Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці». Надалі проводиться повторний інструктаж один раз на семестр. Проводить інструктаж викладач (керівник комп'ютерної лабораторії)
- 1.5. У разі використання ноутбука, необхідно значну увагу приділити безпеці приладу, так як кабелі живлення, адаптери та інші деталі несуть потенційну загрозу безпеці життя і можуть стати причиною травм.
- 1.6. Уважно слідкуйте за ноутбуком, коли він увімкнений.
- 1.7. У випадку несправності пристрою не намагайтесь самостійно визначити причину, одразу повідомте про це викладача.
- 1.8. Забороняється обертати шнур на адаптер, бо це може призвести до тріскання ізоляції, внаслідок чого - до загрози травмування.
- 1.9. Не допускайте попадання рідини на шнури та адаптери живлення.
- 1.10. Не намагайтесь розібрати батарейний блок, це може призвести до вибуху.
- 1.11. Не працюйте за комп'ютером під час грози.
- 1.12. Забороняється вмикати обладнання, якщо воно має пошкодження або має сліди займання.
- 1.13. Забороняється самостійно міняти батарейний блок, цю дію повинен виконувати фахівець.
- 1.14. До роботи за комп'ютером допускаються студенти, які ознайомлені з даною інструкцією та правилами поведінки в комп'ютерній лабораторії.
- 1.15. Кожен студент несе відповідальність за стан свого робочого місця та обладнання, яким він користується.

2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

- 2.1. Перед початком роботи (на першому занятті) пройти інструктаж та розписатися в журналі.
- 2.2. Отримати дозвіл на роботу за комп'ютером у викладача.
- 2.3. Переконайтесь у відсутності пошкоджень комп'ютера.
- 2.4. Розмістити на столі зошити/підручники так, щоб вони не заважали роботі за комп'ютером.

3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ

- 3.1. Під час роботи на комп'ютері дотримуватись тиші і порядку.
- 3.2. Дотримуватись відстані від екрану до очей 60-70 см (відстані витягнутої руки).
- 3.3. Тримати спину рівно, плечі опущені і розслаблені, ноги розміщувати на підлозі і не схрещувати, лікті, зап'ястя, та кісті рук тримати на одному рівні.
- 3.4. Дбайливо поводитись з комп'ютером.
- 3.5. Уважно слухати вказівки та пояснення викладача.
- 3.6. **ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**
 - 3.6.1. Перебувати у комп'ютерній лабораторії у верхньому одязі.
 - 3.6.2. Їсти, вживати напої.
 - 3.6.3. Працювати за комп'ютером із вологими руками.
 - 3.6.4. Класти одяг і сумки на стіл.
 - 3.6.5. Займатися сторонніми справами.
 - 3.6.6. Вмикати/вимикати комп'ютер без дозволу.
 - 3.6.7. Торкатись до дротів, місць з'єднання кабелів.
 - 3.6.8. Самостійно намагатися усунути будь-які недоліки в роботі комп'ютера.
 - 3.6.9. Видаляти чи переміщати чужі файли.
 - 3.6.10. Залишати комп'ютер без нагляду.

4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ РОБОТИ

- 4.1. Вимкнути комп'ютер з дозволу викладача.
- 4.2. Привести робоче місце в належний стан.

5. ВИМОГИ ГІГІЄНИ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКРАННИМИ ПРИСТРОЯМИ

5.1. Регулярна робота з комп'ютером без застосування відповідних захисних засобів приводить до зниження імунітету, захворювання органів зору, до хвороб серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту. Спілкування з комп'ютером супроводжується нервовим напруженням, оскільки вимагає швидкої реакції. Короточасна концентрація нервових процесів викликає втому.

5.2. Запобігти перевтомі можна, для цього потрібно:

- Дотримання регламенту часу під час роботи з екранним пристроєм;
- робити гімнастику очей;
- правильно облаштувати робоче місце;
- використовувати виключно якісні програми, враховуючи вікові особливості.

5.3. **N/B/** Не секрет, що кожні 30-40 хвилин бажано на деякий час відпочивати від монітора. Наприклад, встати попити води чи чаю, а ще краще – переключитися на інший вид роботи.

5.4. Екран монітора має знаходитися на відстані 400-800 мм від очей користувача, з урахуванням розмірів алфавітно-цифрових знаків і символів.

5.4. Безперервна робота перед екраном комп'ютера повинна бути не більше:
на першій годині занять 30 хв., на другій годині занять - 20 хв.;

5.5. Враховуючи постійне сидіння, відсутність активного відпочинку та для запобігання виникнення ряду хвороб – остеохондроз, захворювання дрібних суглобів, короткозорість, застій крові тощо, варто дотримуватися простих, але досить дієвих правил:

- Тримати поставу;
- За екранними пристроями потрібно сидіти рівно та слідкувати, аби спина не прогиналася. До того ж, варто обирати хороше робоче крісло. Адже часто воно може врятувати від неприємностей із хребтом;
- Постійно провітрювати кімнату. Свіже повітря та регулярне прибирання здатні творити дива. А свіже прохолодне повітря допомагає збадьоритися та налаштуватися на продуктивну роботу. Також науково доведено, що свіже повітря допомагає подолати сонливість і поганий настрій;
- Чистити монітор. Не рекомендовано залишати сліди від пальців чи плями на моніторі.

Також варто витирати пил та бруд з екранного пристрою за допомогою мікрофібри та спеціальних серветок;

- **Важливо:**
- **монітор** необхідно встановлювати на рівні 70-80 см від вашого обличчя, і нижче рівня очей;
- **часте моргання:** не забувайте моргати, коли довго працюєте за комп'ютером. Моргайте кожні 5 секунд, якщо відчули, що очі перенапружені.
- **фокусування погляду:** для «наведення різкості» в очах – підійдіть до вікна і сфокусуйте погляд спочатку на ближніх об'єктах, потім подивіться вдалечінь. Такі вправи допоможуть очам відпочити і відновитися.
- Відпочивати чи змінювати вид діяльності.
- Не зайвою буде гімнастика для очей чи для тіла.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ У РАЗІ АВАРІЙНОЇ СИТУАЦІЇ

5.1. Під час роботи з екранними пристроями (комп'ютер/ноутбук) може виникнути аварійна ситуація: (поява диму, запах диму, шипіння чи інший незрозумілий звук). Негайно вимкніть пристрій від напруги та повідомте викладача.

5.2. Не намагайтеся самостійно розібрати екранний пристрій для ремонту або визначення причини поломки.

5.3. Виконуйте всі рекомендації викладача, у разі необхідності організовано залиште приміщення, попередньо вимкнувши обладнання, забравши свої речі.

Інструкцію розробив:
Інженер з охорони праці

Ольга БОГДАНОВА