

ТЕМА № 2: «Основи безпеки праці галузі»

Тема уроку № 10: «Вимоги з охорони праці під час роботи на ПК»

До роботи на ПЕОМ допускаються особи, які пройшли спеціальне навчання, пройшли медичне обстеження, вступний інструктаж з охорони праці, інструктаж на робочому місці та інструктаж по пожежній безпеці.

Оператор (користувач) повинен:

1. Виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку.
2. Не допускати в робочу зону сторонніх осіб.
3. Не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці.
4. Пам'ятати про особисту відповідальність за виконання правил охорони праці та безпеку товаришів по роботі.
5. Уміти надавати першу медичну допомогу потерпілим від нещасних випадків.
6. Уміти користуватись первинними засобами пожежогашіння.
7. Виконувати правила особистої гігієни.

Вимоги безпеки перед початком роботи

1. Оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети; все обладнання і блоки ПЕОМ з'єднані з системним блоком за допомогою з'єднувальних шнурів.
2. Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток.
3. Відрегулювати освітленість робочого місця.
4. Ввімкнути апаратуру комп'ютера.
5. При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це керівника робіт.

Вимоги безпеки під час роботи

1. Виконувати тільки ту роботу, яка була йому доручена і по якій він проінструктований;
2. Утримувати в чистоті робоче місце;
3. Тримати відкритими усі вентиляційні отвори пристроїв;
4. При необхідності припиняти роботи на деякий час, коректно закриваючи активні задачі;
5. Дотримуватись встановлених режимом робочого часу регламентованих перерв в роботі і виконувати під час фізпауз рекомендовані вправи для шиї, рук, тулуба, ніг, очей;
6. Дотримуватись відстані від очей до екрану в межах 60-80 см.

Вимоги безпеки після закінчення роботи

1. Закінчити та записати у пам'ять комп'ютера файл, що знаходився в роботі. Вимкнути комп'ютер та периферійні пристрої.
2. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.
3. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне електроживлення підрозділу.
4. Рекомендується в спеціально обладнаному приміщенні провести сеанс психофізіологічного розвантаження і зняття втоми з виконанням спеціальних вправ аутогенного тренування.