

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ БІООРГАНІЧНОЇ ХІМІЇ ТА НАФТОХІМІЇ ім. В.П.  
КУХАРЯ**

**ІНСТРУКЦІЯ № 72-і**

з охорони праці  
для співробітників під час роботи з екранними пристроями

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Інструкцію (далі - Інструкція) з охорони праці № 72-і для співробітників під час роботи з екранними пристроями в Інституті біоорганічної хімії та нафтохімії ім. В.П. Кухаря НАН України (далі – Інститут) розроблено відповідно до Вимог щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроями, затверджених наказом Міністерства соціальної політики України від 14.02.2018 № 207, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 25.04.2018 за № 508/31960.

1.2. Дія Інструкції поширюється на всі структурні підрозділи Інституту. Вимоги Інструкції є обов'язковими для керівників та всіх співробітників Інституту під час роботи з екранними пристроями (робочі екрани комп'ютерної техніки, екрани приладів, проєкційні електронні екрани, тощо).

1.3. Ця Інструкція встановлює вимоги безпеки та захисту здоров'я працівників під час здійснення роботи, пов'язаної з використанням екранних пристроїв незалежно від їх типу та моделі.

1.4. В Інструкції терміни вживаються у таких значеннях:

екранні пристрої – електронні засоби для відтворення будь-якої графічної або алфавітно-цифрової інформації на основі електронно-променевої трубки або рідкокристалічні, плазмові, проєкційні, органічні світлодіодні монітори тощо;

робоче місце – сукупність устаткування, що включає екранний пристрій, який може доповнюватися клавіатурою або іншими пристроями введення/виведення інформації, а також периферійними пристроями, що включають пристрої для електронних носіїв інформації, телефон, модем, друкувальний пристрій, тримач документів, стіл, робоче крісло, а також інше необхідне виробниче приладдя.

1.5. До самостійної роботи з екранними пристроями допускаються співробітники Інституту, що пройшли інструктаж з питань охорони праці та безпечного використання екранних пристроїв за цією Інструкцією.

1.6. Інструкція призначена для запобігання несприятливій дії на співробітників Інституту, шкідливих та небезпечних факторів, що виникають під час роботи з екранними пристроями.

1.7. Шкідливими факторами є:

- підвищений рівень електромагнітного, рентгенівського, ультрафіолетового та інфрачервоного випромінювань (при використанні екранного пристрою на основі електронно-променевої трубки);
- підвищений рівень статичної електрики;
- підвищений рівень запиленості та концентрації аероіонів у повітрі робочої зони;
- підвищений рівень шуму (від вентиляторів, кулерів тощо);
- прямі та відбиті від екранів відблиски і несприятливий розподіл яскравості в

полі зору;

- фізичні та нервово-психічні перевантаження (гіподинамія, розумове перенапруження, перенапруження зорового, слухового апаратів, монотонність навантажень та емоційні навантаження).

1.8. Небезпечним виробничим фактором є наявна напруга в електричній мережі.

1.9. Для запобігання втоми та зниження працездатності режим праці і відпочинку співробітників має передбачати додаткові нетривалі перерви (до 10 хв. кожна).

## 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ДО РОБОЧИХ МІСЦЬ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКРАННИМИ ПРИСТРОЯМИ

2.1. Робочі місця співробітників під час роботи з екранними пристроями мають бути облаштовані таким чином, щоб співробітники мали простір для зміни робочого положення тіла та рухів.

Організація робочого місця працівника під час роботи з екранними пристроями має забезпечувати відповідність усіх елементів робочого місця та їх розташування ергономічним, антропометричним, психофізіологічним вимогам, а також характеру виконуваних робіт.

2.2. Основним обладнанням такого робочого місця співробітника є системний блок, монітор, клавіатура, комп'ютерний маніпулятор типу «миша» або ноутбук, робочий стіл, крісло. Також у роботі може використовуватись офісна оргтехніка (принтер, ксерокс, факс, сканер, тощо) та канцелярське приладдя.

2.3. Під час облаштування робочого місця співробітника під час роботи з екранними пристроями необхідно обирати таке устаткування, яке не створює зайвого шуму та не виділяє надлишкового тепла.

2.4. Розташовувати монітор необхідно так, щоб відстань від поверхні екрана до очей працівника становила 600-700 мм залежно від розміру екрана та шрифту (зображення). Зображення на екрані має бути стабільним без миготінь.

2.5. Висота робочої поверхні робочого столу має регулюватися в межах 680-800 мм.

Робочий стіл повинен мати простір для ніг шириною не менше ніж 500 мм, глибиною на рівні колін не менше ніж 450 мм і на рівні витягнутих ніг - не менше ніж 650 мм.

2.6. Щоб зменшити несприятливе навантаження на співробітника під час роботи з ручним маніпулятором «миша» (напружена поза, необхідність постійно контролювати точність дій) необхідно забезпечити велику вільну поверхню столу для переміщення комп'ютерної миші та зручного упору ліктьового суглоба. Під час роботи слід сидіти прямо, не напружуватися. Тримати «мишу» необхідно легко не стискаючи її пальцями та не вдавляючи в поверхню столу.

2.7. Рекомендації щодо зменшення втоми та больового відчуття при роботі з екранними пристроями:

- спина повинна торкатися спинки стільця, випрямлена вертикально і розслаблена;
- ступні розташовані на підлозі або на підставці для ніг;
- клавіатура повинна бути прямо перед працівником і по центру відносно екрана;
- між клавіатурою і краєм столу повинна бути достатня відстань, щоб зап'ястя могли відпочити.

2.8. Робоче місце слід розташовувати так, щоб природне світло падало збоку переважно зліва. Сонячні промені і відблиски не повинні потрапляти в поле зору працівника і на екранний пристрій.

2.9. При розташуванні елементів робочого місця слід враховувати:

- робоче положення співробітника;
- простір для розміщення співробітника, зміни його робочого положення та рухів;
- можливість огляду елементів робочого місця;

- можливість огляду простору поза межами робочого місця;
- можливість робити записи, розміщувати на поверхні столу документацію та матеріали, які використовує співробітник.

2.10. Робоча поверхня столу повинна бути достатнього розміру та мати низьку відбивну здатність.

2.11. Робоче крісло має бути стійким і дозволяти співробітник під час роботи легко рухатися та займати зручне положення.

2.12. Екранний пристрій необхідно встановлювати на рівній твердій поверхні (столі). Не дозволено встановлювати його на хитких підставках чи на похилій поверхні. Екранний пристрій не слід встановлювати впритул до стіни, не допускати загородження вентиляційних отворів сторонніми предметами. Розетка, до якої підключений екранний пристрій, має бути в доступному місці, щоб в аварійних випадках можна було своєчасно його вимкнути.

2.14. Під час переміщення екранного пристрою необхідно вийняти вилку живлення з розетки.

2.15. Не допускається ушкодження інтерфейсних дротів та дротів живлення. Заборонено ставити горючі, важкі речі на дроти, тягнути чи надмірно перегинати та скручувати їх. Слід унеможливити потрапляння дротів під ноги користувачам, під ніжки та колеса стільців, тощо.

2.16. Екранний пристрій необхідно під'єднувати до електромережі лише за допомогою справних штепсельних з'єднань та електророзеток заводського виробництва.

2.17. Вибираючи клавіатуру, треба надавати перевагу такій, що є автономною (відокремленою від екрана), щоб співробітник міг вибрати зручне робоче положення й уникати втоми рук.

2.18. Робочий стіл або робоча поверхня повинні бути достатнього розміру та мати поверхню з низькою відбивною здатністю. Робоче крісло має бути стійким і дозволяти працівнику під час роботи з екранними пристроями легко рухатися та займати зручне положення.

2.19. Поверхня клавіатури має бути матовою, щоб уникнути віддзеркалювання світла. Розташування клавіш і самі клавіші мають полегшувати роботу із клавіатурою. Позначення клавіш повинно бути достатньо контрастним і розбірливим.

2.20. Надлишкове тепло, що може виділятися під час роботи устаткування, має бути відведено таким чином, щоб не спричиняти працюючим незручності.

### 3. ВИМОГИ ДО ЕКРАННИХ ПРИСТРОЇВ

3.1. Символи на екранних пристроях мають бути чіткими, відповідного розміру, між символами і рядками символів має бути належна відстань. Зображення на екрані має бути стабільним без миготінь або інших видів нестабільності.

3.2. Яскравість та контрастність зображення має легко регулюватися співробітником під час виконання роботи.

3.3. Відблискування екрану має бути зведено до мінімуму, щоб не викликати дискомфорту у працюючого.

### 4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОНАННЯ РОБІТ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕКРАННИХ ПРИСТРОЇВ

4.1. Співробітник перед початком роботи повинен виконати такі заходи:

- провести візуальний огляд устаткування, переконатися у справності розеток електроживлення, штепсельних вилок, електрошнурів і правильності підключення устаткування до електромережі;
- оглянути робоче місце та прибрати сторонні предмети, які можуть заважати при виконанні роботи;

- перевірити надійність встановлення екранного пристрою на робочому столі;
- відрегулювати освітленість на робочому місці (за необхідності ввімкнути загальне освітлення), переконатися у відсутності відблисків на поверхні екранного пристрою.

4.2. Після включення екранного пристрою співробітник зобов'язаний дотримуватися такої послідовності дій:

- відрегулювати яскравість екрану, фокусування та контрастність зображення;
- повернути монітор так, щоб було зручно дивитися на екран (під прямим кутом а не збоку);
- очистити екранний пристрій від пилу та інших забруднень (за необхідності).

4.3. При виявленні будь-яких несправностей, ушкоджень або інших недоліків роботу не слід розпочинати та повідомити про це керівника свого структурного підрозділу Інституту, а за необхідності - відповідні служби Інституту.

## 5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ З ЕКРАННИМИ ПРИСТРОЯМИ

5.1. Співробітник під час роботи з екранними пристроями зобов'язаний:

- використовувати екранні пристрої за функціональним призначенням, з дотриманням експлуатаційних вимог, встановлених виробником устаткування;
- виконувати тільки ту роботу, яку йому було доручено;
- бути уважним, не відволікатися сторонніми справами і розмовами;
- підтримувати порядок і чистоту на робочому місці;
- тримати відкритими вентиляційні отвори обладнання;
- виключати можливість одночасного дотику до устаткування та до елементів приміщення або устаткування, які мають з'єднання із землею (радіатори батарей опалення, металоконструкції тощо);

- уникати вимкнення живлення екранного пристрою чи іншого устаткування під час виконання роботи;

- за необхідності припинення роботи на деякий час коректно закривати всі активні завдання/діалогові вікна;

- у разі раптового погіршення здоров'я (поява різі в очах, різке погіршення видимості, неможливість сфокусувати погляд або втрата чіткості, поява болю в пальцях і кистях рук, посилення серцебиття, тощо) негайно припинити роботу, сповістити про подію керівника підрозділу та за необхідності звернутися до закладу охорони здоров'я.

5.2. Співробітник під час виконання робіт, пов'язаних з використанням екранного пристрою, не повинен:

- працювати з устаткуванням, у якого під час роботи з'являються нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані, тощо;

- здійснювати часті перемикання або вимикання живлення устаткування, а також виймати штепсельні вилки, тримаючи їх за дріт.

5.3. Не допускається:

- виконувати технічне обслуговування та ремонт устаткування безпосередньо на робочому місці співробітника під час роботи;

- відключати захисні пристрої, самочинно проводити зміни у конструкції та складі екранних пристроїв;

- працювати з екранними пристроями, у яких під час роботи виникають нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані та інші несправності;

- застосовувати саморобні, нефабричні подовжувачі живлення;

- захарашувати робоче місце і проходи сторонніми предметами;

- класти будь-які предмети на екранний пристрій, принтер та інше устаткування;

- закривати вентиляційні отвори устаткування;

- переключати з'єднувальні шнури устаткування при включеному живленні;

- допускати попадання вологи на устаткування;

- включати охолоджене (принесене з вулиці в зимовий час) устаткування до підвищення його температури до кімнатної;
- від'єднувати екранний пристрій від мережі під час роботи.

## 6. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕКРАННИХ ПРИСТРОЇВ

6.1. Після завершення роботи з екранними пристроями працівник зобов'язаний:

- коректно завершити всі активні завдання;
- коректно вийняти зовнішні носії інформації (USB-накопичувач тощо) у спосіб, передбачений в експлуатаційних вимогах виробника устаткування;
- вимкнути живлення екранного пристрою та іншого робочого устаткування, яке знаходиться на робочому місці, у спосіб, передбачений експлуатаційною документацією виробника устаткування;
- прибрати робоче місце;
- повідомити керівника свого структурного підрозділу Інституту про всі недоліки роботи устаткування, що виявилися в процесі виконання робіт, в разі необхідності – відповідні служби Інституту

## 7. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

7.1. У разі виявлення пошкодження кабелів, дротів, появи запаху горілого, появи незвичного шуму, будь-яких збоїв устаткування або програмного забезпечення необхідно негайно вимкнути електроживлення устаткування та повідомити про аварійну ситуацію керівника свого структурного підрозділу Інституту або відповідні служби Інституту.

Категорично не допускається:

- намагатися самостійно усунути причину несправності;
- приступати до роботи до усунення несправності.

7.2. У разі настання нещасного випадку свідок/співробітник, який його виявив, або сам потерпілий повинні терміново повідомити керівника свого структурного підрозділу Інституту, провідного інженера служби охорони праці Інституту та вжити заходів щодо надання необхідної домедичної допомоги потерпілому. Керівник, в свою чергу, зобов'язаний терміново організувати медичну допомогу потерпілому, повідомити про те, що сталося, керівництву Інституту, профспілковому комітету Інституту. Зберегти (за можливості), обстановку на робочому місці в такому стані, в якому вона була на момент події, якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших співробітників.