

Статья

«О некоторых вопросах безопасной работы на персональном компьютере»

Размещение рабочих мест с персональными компьютерами (ПК) чаще всего происходит в приспособленных помещениях, поэтому лучше подбирать помещение квадратной или прямоугольной формы. Острые изломы комнат в форме буквы «Г» и выступающие углы следует исправлять, сглаживая их при помощи установки мебели, растений, зеркал, украшений, таким же образом следует маскировать колонны. Расположение рабочих мест с ПК в подвальных помещениях не допускается.

Общие требования безопасности для работников, использующих в работе ПК, установлены Межотраслевой типовой инструкцией по охране труда при работе с персональными компьютерами от 30.11.2004 № 138 (далее - Инструкция).

При составлении перечня профессий и должностей работников, освобождаемых от первичного инструктажа на рабочем месте и повторного инструктажа по охране труда, предусмотренного пунктом 55 Инструкции о порядке обучения, стажировки, инструктажа и проверки знаний работающих по вопросам охраны труда, утвержденной постановлением Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь от 28.11.2008 № 175, следует учитывать требования пункта 2 Инструкции, которым определено, что к работе с ПК допускаются работники прошедшие инструктаж по вопросам охраны труда.

Организация рабочего места с ПК должна учитывать требования безопасности, удобство положения, движений и действий работника. Сидеть следует лучше всего лицом к двери, но не напротив, а под углом. Рабочее место должно находиться как можно дальше от входа, чтобы была видна как можно большая часть кабинета и входная дверь. Если форма помещения такова, что вы не можете видеть вход со своего места, чтобы улучшить обзор, следует повесить зеркало. Рабочее место должно быть ориентировано на одну из сторон света. Считается, что каждый человек имеет свою предпочтительную сторону света. Древние верили, что, сидя лицом к северу, вы настраиваетесь на успех в делах, сидя лицом на юг, чувствуете себя более свободно, если вы обращены лицом к востоку, то будете более динамичны и изобретательны, а положение лицом к западу наполняет вас новыми творческими идеями. Важно, чтобы кабинет в целом выглядел гармонично и был уютным. Не ставьте стол напротив пустой стены, такая позиция вызывает внутреннее сопротивление, раздражение человека. Если альтернативы нет, повесьте зеркало. Ни в коем случае не сидите спиной к окну, двери и открытому пространству, по которому постоянно ходят люди.

Размещение рабочих мест должно учитывать расположение столов с мониторами в направлении задней части одного монитора и экрана другого, которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2 м.

Не следует сидеть напротив друг друга. Если в кабинете мало столов, их можно расположить по диагонали. Руководитель должен находиться в лучшем месте - обычно в самом дальнем углу. Он не должен сидеть лицом к лицу с остальными сотрудниками.

Рабочие места в насыщенных ПК залах должны размещаться в изолированных кабинках с организованным воздухообменом. Кабинки могут быть организованы и в обычном зале с целью создания дополнительных индивидуальных удобств при работе, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания. Кабинка должна отвечать всем требованиям, предъявляемым к кабинету, а от остального помещения может отделяться не сплошными стенами, а перегородками высотой 1,5–2,0 м.

Оконные проемы в помещениях использования ПК должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

Материалы, используемые для внутренней отделки интерьера помещений, не должны изменять своих химических свойств в течение всего срока эксплуатации, позволять накапливаться статическому электричеству. Поверхность пола должна быть ровной, без выбоин, нескользкой, удобной для очистки и влажной уборки. Влажная уборка должна проводиться ежедневно. В помещении должны быть аптечки первой помощи и углекислотные огнетушители.

Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня (смены) устанавливается в зависимости от его (ее) продолжительности, вида и категории трудовой деятельности согласно приложению 1 к Инструкции. Установлены следующие виды трудовой деятельности:

- группа А - работа по считыванию информации с экрана ПК с предварительным запросом;
- группа Б - работа по вводу информации;
- группа В - творческая работа в режиме диалога с ПК.

Категория работы с ПК	Уровень нагрузки за рабочую смену при видах работ с ПК			Суммарное время регламентированных перерывов, минут	
	группа А, количество знаков	группа Б, количество знаков	группа В, часов	при 8-часовой смене	при 12-часовой смене
I	До 20000	До 15000	До 2,0	30	70
II	До 40000	До 30000	До 4,0	50	90
III	До 60000	До 40000	До 6,0	70	120

При выполнении в течение рабочего дня работ, относящихся к разным группам, за основную работу с ПК следует принимать такую, которая занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня (смены).

Отдельно следует отметить, что продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

Во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи и ног целесообразно выполнять комплексы упражнений согласно приложению 2 к Инструкции.

Главный государственный инспектор труда
Могилевского областного управления
Департамента государственной
инспекции труда

Я.Н. Билан