

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

**І Н С Т Р У К Ц І Я
ОП № 39
з охорони праці
при роботі на персональному комп'ютері**

**м. Ірпінь
2026**

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО:
Наказ директора Коледжу
від 25.02.2026 р. № 23

**І Н С Т Р У К Ц І Я
ОП № 39
з охорони праці
при роботі на персональному комп'ютері**

1. Загальні положення

1.1 Дана інструкція є нормативним документом, що містить обов'язкові для дотримання працівником Відокремленого структурного підрозділу «Ірпінський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України» (далі - Коледж) вимог з охорони праці при виконанні робіт з персональним комп'ютером (далі - ПК), визначених його функціональними обов'язками на даному робочому місці. Особа, яка виконує роботу з ПК надалі по тексту - користувач.

1.2. До початку самостійного виконання робіт на ПК користувач зобов'язаний пройти навчання та перевірку знань з питань охорони праці, вступний та первинний (на робочому місці) інструктажі з питань охорони праці, цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях та ознайомлені з даною інструкцією.

1.3. В процесі роботи користувач ПК проходить:

- повторний інструктаж з питань охорони праці - 1 раз в 6 місяців;
- повторний інструктаж з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях - 1 раз в рік;
- навчання та перевірку знань з питань охорони праці - 1 раз на три роки;
- навчання та перевірку знань з питань цивільного захисту, пожежної безпеки та дій у надзвичайних ситуаціях - 1 раз на три роки.

1.4. В обов'язки користувача ПК входить збереження майна в приміщеннях Коледжу.

1.5. Основні небезпечні та шкідливі виробничі фактори, що можуть впливати на користувача ПК:

- підвищений рівень статичної електрики;

- нерівномірність розподілу яскравості в полі зору;
- підвищена яскравість світлового зображення;
- ураження електричним струмом;
- напруження зору та уваги;
- тривалі статичні навантаження.

1.6. Користувач ПК зобов'язаний:

- дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт чи під час перебування на території Коледж;

- виконувати Правила внутрішнього розпорядку Коледжу;
- не допускати за своє робоче місце сторонніх осіб;
- утримувати в чистоті робоче місце та обладнання;
- бережливо ставитись до устаткування і обладнання та використовувати його за призначенням;
- бережливо ставитись до устаткування і обладнання та використовувати його за призначенням;
- при виявленні будь-яких несправностей обладнання, повідомити про це керівництво і до усунення неполадок до роботи не приступати;
- знати і виконувати вимоги нормативних актів, інструкцій з питань охорони праці, пожежної безпеки, цивільного захисту, та дій у надзвичайних ситуаціях, правил користування засобами колективного та індивідуального захисту;
- при травмуванні звернутись за медичною допомогою;
- не виконувати вказівок, які суперечать правилам охорони праці та пожежної безпеки;
- знати правила надання домедичної допомоги;
- знати розташування та вміти користуватись первинними засобами пожежогасіння;
- вміти працювати з ПК.

1.7. У приміщеннях із ПК має бути природне і штучне освітлення.

1.8. При розміщенні робочих місць необхідно унеможливити пряме засвічування екрана природним освітленням.

1.9. При природному освітленні слід передбачити наявність сонцезахисних засобів (плівка, жалюзі, штори тощо).

1.10. Світлові відблиски із клавіатури, екрана та інших частин ПК у напрямку очей користувача неприпустимі.

1.11. Основним обладнанням робочого місця є ПК або ноутбук, монітор, клавіатура, маніпулятор, робочий стіл, стілець (крісло).

1.12. При розміщенні елементів робочого місця слід враховувати:

- робочу позу користувача;
- простір для розміщення користувача;
- можливість огляду елементів робочого місця;
- можливість огляду простору поза межами робочого місця;
- можливість робити записи, розміщувати на робочому столі документацію та матеріали, які використовує користувач.

1.13. Розміщення елементів робочого місця не має заважати рухам та переміщенню для експлуатування ПК.

1.14. Монітор встановлюють так, щоб відстань від поверхні екрана до очей користувача була 600 - 700 мм залежно від розміру екрана.

1.15. Клавіатуру розміщують на робочому або окремому столі на відстані 100 - 300 мм від краю з боку користувача. Положення клавіатури та кут її нахилу залежить від побажання користувача (як правило, в межах 5 - 15°). Не допускати хитання клавіатури.

1.16. Конструкція робочого столу має бути такою, щоб оптимально розмістити на робочій поверхні обладнання, що використовують, з урахуванням кількості, розмірів, конструктивних особливостей і характеру його роботи.

1.17. Крісло має забезпечувати підтримування раціональної робочої пози під час виконання основних виробничих операцій та можливість зміни пози. Тип робочого крісла обирають залежно від характеру та тривалості роботи.

1.18. Раціональна поза користувача:

- ступні розташовані на підлозі або на підставці для ніг;
- стегна зорієнтовані у горизонтальній площині;
- верхні ділянки рук вертикальні;
- кут ліктьового суглоба у межах 70-90°;
- зап'ястя зігнуті під кутом не більше ніж 20°;
- нахил голови у межах 15–20°, а часті її повороти виключені.

1.19. Для забезпечення оптимальної робочої пози користувача необхідно:

- засоби праці, з якими користувач має тривалий або найбільш частий зоровий контакт, розмістити у центрі зони зорового спостереження та моніторного поля;

- забезпечити відстань близько 500 мм між найважливішими засобами праці, з якими користувач працює найчастіше.

1.20. ПК встановлювати на рівній твердій поверхні (столі). Не дозволено встановлювати ПК та оргтехніку на хитких підставках чи на похилій поверхні.

1.21. ПК не встановлювати впритул до стіни, перегородки тощо. Не допускати загородження вентиляційних отворів ПК сторонніми предметами.

1.22. Розетка біля ПК має бути в доступному місці, щоб в аварійних випадках можна було своєчасно його відімкнути. Не рекомендовано використовувати подовжувачі.

1.23. Під час переміщення ПК, периферійних пристроїв витягти вилку живлення з розетки.

1.24. Не допускати ушкодження чи модифікування шнура живлення. Заборонено ставити важкі речі на шнур живлення, тягнути чи надмірно перегинати його, скручувати та зав'язувати шнур живлення у вузол.

1.25. ПК під'єднувати до електромережі лише за допомогою справних штепсельних з'єднань та електророзеток заводського виробництва.

1.26. Штепсельні з'єднання та електророзетки мають бути зі спеціальними контактами для під'єднання нульового захисного провідника. Їхня конструкція має забезпечувати з'єднання нульового захисного провідника раніше, ніж з'єднання фазового та нульового робочого провідників. Порядок роз'єднань при вимкненні має бути зворотнім.

1.27. Заборонено під'єднувати електрообладнання до звичайної двошнурової електромережі.

1.28. За невиконання цієї інструкції працівники несуть персональну відповідальність згідно з чинним законодавством.

1.29. При виконанні роботи за трудовим договором про дистанційну роботу, про надомну роботу працівник самостійно визначає своє робоче місце та несе відповідальність за забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці на ньому, а роботодавець несе відповідальність за безпечність і належний технічний стан обладнання та засобів виробництва, що передаються працівнику для виконання дистанційної або надомної роботи. При виконанні роботи за трудовим договором про надомну роботу визначене працівником робоче місце має характеризуватися наявністю закріпленої зони, технічних засобів (основних виробничих і невиробничих фондів, інструменту, приладів, інвентарю) або їх сукупності, необхідних для виробництва продукції, надання послуг, виконання робіт або функцій, передбачених установчими документами.

1.30. Працівники, які порушили вимоги даної інструкції, несуть відповідальність відповідно до вимог чинного законодавства України.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Оглянути робоче місце і впевнитись, що на ньому немає сторонніх предметів, все обладнання і блоки ПК з'єднані з системним блоком з'єднувальними шнурами.

2.2. Перевірити надійність встановлення апаратури на робочому столі. Монітор не має стояти на краю стола. Повернути монітор так, щоб було зручно дивитися на екран - під прямим кутом, а не збоку і трохи зверху вниз, при цьому екран має бути трохи нахиленим - нижній край ближче до користувача.

2.3. Перевірити загальний стан апаратури, справність електропроводки, з'єднувальних шнурів, штепсельних вилок, розеток, заземлення захисного екрана.

2.4. Вставити вилку в розетку і впевнитися, що вона міцно тримається. Заборонено вставляти і виймати вилку мокрими руками.

2.5. Відрегулювати та зафіксувати висоту крісла та зручний для користувача нахил спинки.

2.6. За потреби приєднати до комп'ютера необхідну апаратуру (принтер, сканер тощо). Усі кабелі, що з'єднують системний блок із іншими пристроями, вмикати та вимикати лише при вимкненому комп'ютері.

2.7. Відрегулювати яскравість свічення, контрастність монітора.

2.8. Про всі виявлені несправності обладнання, пристроїв, пристосувань, інструментів, засобів захисту, виникнення небезпечних та шкідливих виробничих факторів, що загрожують життю і здоров'ю працівників, доповісти керівнику робіт і до роботи не приступати до повного їх усунення.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Під час роботи на ПК працівник зобов'язан:

- стійко встановити клавіатуру на робочому столі, не допускаючи її хитання, водночас передбачити можливість її поворотів та переміщень;

- якщо в конструкції клавіатури не передбачено простору для упору долонь, клавіатуру розміщують на відстані не менше 100 мм від краю столу в оптимальній зоні моніторного поля;

- під час роботи на клавіатурі сидіти рівно, не напружуватися;
- щоб зменшити несприятливе навантаження на користувача при роботі з комп'ютерною мишею (вимушена поза, необхідність постійно контролювати якість дій), забезпечити велику вільну поверхню столу для переміщення комп'ютерної миші та зручного упору ліктьового суглоба;
- періодично при вимкненому комп'ютері прибирати пил із поверхонь апаратури спеціальними серветками.

3.2. При роботі з ПК заборонено:

- самостійно розбирати та ремонтувати системний блок (корпус ноутбука), монітор, клавіатуру, комп'ютерну мишу тощо;
- встромляти сторонні предмети до вентиляційних отворів ПК, ноутбука або монітора;
- ставити на системний блок ПК та периферійні пристрої металеві предмети, ємкості з водою (вази, горщики для квітів, склянки), оскільки через потрапляння води у середину апарата може статися пожежа або ураження електрострумом.

3.3. Тривалість безперервної роботи за ПК не має перевищувати 2 год. Після цього необхідно зробити 15-хвилинну перерву.

3.4. Якщо виник зоровий дискомфорт або інші неприємні відчуття, необхідно зробити нетривалу перерву.

3.5. Для зниження нервово-емоційного напруження, стомлення зорового аналізатора, поліпшення мозкового кровообігу, подолання несприятливих наслідків гіподинамії, запобігання втомі доцільно під час декількох перерв виконувати комплекс вправ:

- рух очей по вертикалі вгору - вниз;
- рух очей по горизонталі вліво - вправо;
- рух очей по діагоналі лівий нижній кут - правий верхній кут;
- рух очей по діагоналі лівий верхній кут - правий нижній кут;
- обертання очей за годинниковою стрілкою (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою);
- обертання очей проти годинникової стрілки (уявіть перед собою великі годинники і переміщайтеся очима у слід за стрілкою);
- піднесіть палець до носа і подивіться на нього протягом декількох секунд.
- уявіть перед собою «змійку» (/ \ / \ / \) і переміщайтеся по ній очима, як зліва направо, так і справа наліво;
- швидко моргайте очима протягом декількох (3-5) секунд, як варіант можна виконувати цю вправу по разі між попередніми;
- стисніть очі з усіх сил, розслабте, допомагає при сухості в очах;
- тріть долонями один про одного наскільки можна сильніше і швидше, щоб вони стали максимально теплими;
- прикладіть долоні до очей так, щоб пальці рук перетиналися на лобі. При цьому перевірте, щоб не було видно світла;
- закрийте очі і подумайте про щось хороше, перебуваєте в такому положенні як можна більше (не менше 10-15 секунд, можете і 2 години сидіти);
- відкрийте очі, можете швидко поморгати, ви відчуєте, що ваші очі розслабилися.

3.6. Про нещасні випадки чи раптові захворювання, виявлені несправності обладнання, виникнення небезпечних і шкідливих виробничих факторів, що загрожують життю і здоров'ю працівників доповісти керівнику робіт.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

- 4.1. Зберегти інформацію.
- 4.2. Вимкнути ПК, монітор чи ноутбук.
- 4.3. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер під'єднаний до мережі через нього.
- 4.4. Прибрати робоче місце.
- 4.5. Про всі недоліки, виявлені в процесі роботи необхідно доповісти керівнику робіт.

5. Вимоги безпеки в аварійній ситуації

5.1. Аварійні та небезпечні ситуації під час виконання роботи на ПК можуть виникнути у разі: короткого замикання, перевантаження блоку живлення системного блоку, перегрівання, пожежі, поломки крісла тощо.

5.2. У разі виникнення аварії або ситуації, що може привести до аварії, нещасного випадку, негайно від'єднати ПК від електромережі, повідомити про подію керівнику робіт.

5.3. Не допускати в небезпечну зону сторонніх осіб.

5.4. Якщо стався нещасний випадок, зберегти обстановку в робочій зоні та устаткування у такому стані, в якому вони були на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків). Проінформувати про подію керівника робіт (іншу відповідальну особу Коледжу) та в подальшому керуватися його вказівками. Вжити заходів, щоб запобігти подібним випадкам у подальшому.

5.5. У разі виникнення пожежі (ознак горіння), повідомити керівництво Коледжу та повідомити про це службу порятунку за телефоном 101 (назвати адресу та місце виникнення пожежі, наявність людей, повідомити своє прізвище) та вжити можливих заходів для евакуації людей, гасіння (локалізації) пожежі наявними засобами пожежогасіння.

5.6. Пам'ятати, що гасіння електротехнічних пристроїв, які перебувають під напругою, виконувати лише після їх попереднього від'єднання від електромережі. Гасити за допомогою вуглекислотних або порошкових вогнегасників.

5.7. Виконувати вказівки керівника робіт для ліквідування небезпеки.

5.8. За потреби надати потерпілому домедичну допомогу. При необхідності, не припиняючи надання домедичної допомоги, викликати за телефоном 103 швидку медичну допомогу.

5.8.1. Послідовність надання домедичної допомоги:

- усунути вплив на організм небезпечних та шкідливих факторів, які погрожують здоров'ю та життю потерпілого (звільнити від впливу електричного струму, винести з небезпечної зони, погасити одяг що горить тощо);

- викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103, а при відсутності такої можливості, прийняти заходи для транспортування потерпілого в найближчий медичний заклад;

- визначити характер та тяжкість травми, найбільшу загрозу для життя постраждалого та послідовність заходів щодо його врятування;

- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, іммобілізувати місце перелому, покласти пов'язку тощо);

- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника.

5.9. Про всі випадки аварійних ситуацій, травмування, захворювань, порушень роботи електричних пристроїв, які можуть призвести до небезпечних ситуацій, працівник зобов'язаний негайно повідомляти керівнику робіт або адміністрацію Коледжу. В усіх випадках необхідно виконувати вказівки керівника робіт по ліквідації наслідків аварії.