

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Інституту правотворчості та науково-правових експертиз Національної академії наук України від 12 травня 2025 р. № 57

### **ІНСТРУКЦІЯ**

#### **з охорони праці для працівників під час роботи з екранними пристроями в Інституті правотворчості та науково-правових експертиз Національної академії наук України**

#### **1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1.1. Інструкція з охорони праці для працівників під час роботи з екранними пристроями в Інституті правотворчості та науково-правових експертиз Національної академії наук України (далі – Інструкція, Інститут) розроблена 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, зареєстрованих 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 працівників під час роботи з екранними пристроями.

1.3. 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 та алфавітно-цифрової інформації на основі електронно-променевої трубки або рідкокристалічні, плазмові, проекційні, органічні світлодіодні монітори тощо;

- робоче місце – сукупність устаткування, що включає системний блок, екранний пристрій, який може доповнюватися клавіатурою або іншими пристроями введення/виведення інформації, а також периферійними пристроями: електронні носії інформації, телефон, модем, друкувальний пристрій, тримач документів, стіл, робоче крісло та інше необхідне виробниче приладдя.

1.5. Усі працівники Інституту, що працюють з екранними пристроями, мають пройти інструктаж за цією Інструкцією.

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

1.7. Шкідливі фактори:

- 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 та несприятливий розподіл яскравості в полі зору;
- фізичні та нервово-психічні перевантаження, обумовлені гіподинамією, розумовим перенапруженням, перенапруженням зорового, слухового апаратів, монотонністю навантажень та емоційними навантаженнями.

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

1.9. Для запобігання втоми та зниження працездатності працівники під час роботи мають робити нетривалі перерви.

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

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

Організація робочого місця працівника під час роботи з екранними пристроями має забезпечувати максимальну відповідність елементів робочого місця та їх розташування ергономічним та антропометричним вимогам.

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

2.3. Під час облаштування робочого місця працівника під час роботи з екранним пристроєм необхідно обирати таке устаткування, що 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 знаходитися 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 працівника під час роботи з ручним маніпулятором «миша» (напружена поза, необхідність постійно контролювати точність дій) необхідно забезпечити достатню 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 вдавлюючи в поверхню столу.

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

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

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

2.9. При розташуванні елементів робочого місця слід враховувати та передбачати:

- робоче положення працівника;
- простір для розміщення працівника, 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 працівник.

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

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

2.12. Екранний пристрій необхідно встановлювати на рівній твердій поверхні столу. Не допускається його встановлення на хитких підставках чи на похилій поверхні. Екранний пристрій не слід встановлювати впритул до стіни. Не допускається 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.

2.13. Не допускається ушкодження інтерфейсних дротів та дротів живлення. Забороняється ставити горючі та важкі речі на дроти, тягнути чи надмірно перегинати та скручувати їх. Слід унеможливити потрапляння дротів під ноги користувачів, під ніжки та колеса крісел.

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

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

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

2.17. Надлишкове тепло, що виділяється під час роботи устаткування, має бути відведене таким чином, щоб не спричиняти працівникам незручності.

### **3. ВИМОГИ ДО ЕКРАННИХ ПРИСТРОЇВ**

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

3.2. Яскравість та контрастність зображення мають легко регулюватися працівником під час роботи.

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

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

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

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

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

5.1. Працівник 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 устаткування;
- виключити можливість одночасного дотику до устаткування та до елементів приміщення, які мають з'єднання із землею (радіатори батарей опалення, металоконструкції тощо);
- уникати некоректного вимкнення живлення екранного пристрою чи іншого устаткування під час виконання роботи;
- за необхідності припинити роботу на деякий час, коректно закривати всі активні завдання;
- 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 структурного підрозділу та за необхідності звернутися до закладу охорони здоров'я.

5.2. Працівник 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 та інші несправності тощо;
- здійснювати часті перемикання або вимикання живлення устаткування, а також виймати штепсельні ви́лки, тримаючи їх за дрiт.

5.3. Не допускається:

- виконувати технічне обслуговування та ремонт устаткування безпосередньо на робочому місці під час роботи;
- відключати захисні пристрої, самочинно проводити зміни в конструкції екранних пристроїв;
- заха́ращувати робоче місце та 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 структурного підрозділу про всі недоліки роботи устаткування, що були виявлені в процесі виконання робіт, а за необхідності - керівництво Інституту.

## **7. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

7.1. У разі виявлення пошкодження кабелів живлення, 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 структурного підрозділу або керівництво Інституту.

7.2. Не допускається:

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

**Заступник директора  
з загальних питань**

**Анатолій ЛАПКО**