

ОСОБЛИВОСТІ ОХОРОНИ ПРАЦІ ПРИ РОБОТІ З КОМП'ЮТЕРОМ

*Титаренко В. П., Чернявський Т. В.
м. Полтава*

Завдяки досягненням сучасних технологій більшість роботи, здійснюється з використанням комп'ютерної техніки.

Перелік нормативно-правових актів, що регулюють дане питання, є досить широким. Так, обов'язки роботодавця щодо забезпечення працівникам комфортних та безпечних умов для здійснення роботи, а також права працівників на такі умови передбачено частиною 2 ст. 2 та ч. 1 ст. 21 КЗпП, а також ст. 13 Закону України «Про охорону праці». Даний закон визначає основні положення щодо реалізації конституційного права працівників на охорону їх життя і здоров'я у процесі трудової діяльності, на належні, безпечні і здорові умови праці, регулює за участю відповідних органів відносини між роботодавцем і працівником з питань безпеки, гігієни праці та виробничого середовища і встановлює єдиний порядок організації охорони праці в Україні.

Вимоги щодо розміщення і планування приміщень для роботи з комп'ютером: відповідні робочі місця заборонено облаштовувати у підвальних або цокольних приміщеннях будинків. В обладнанні приміщень забороняється використання полімерних матеріалів, що виділяють шкідливі хімічні речовини. Також слід приділити увагу забезпеченню достатнім для здійснення роботи рівнем освітлення (природного та штучного – у темну пору доби) та звукоізоляції. Для регуляції рівня освітлення природним світлом бажано застосовувати жалюзі. Окрім того, у приміщеннях, де здійснюється робота з комп'ютерами, щодня має здійснюватися вологе прибирання з метою недопущення запиленості підлоги та меблів.

Особливої уваги заслуговують заходи дотримання протипожежної безпеки. Так, електромережі мають бути забезпечені від виникнення короткого замикання, а також від перепадів мережевої напруги, що може спричинити збої у роботі цієї техніки. Приміщення мають бути оснащені системою автоматичної пожежної сигналізації та вогнегасниками. Під час монтажу та експлуатації ліній електромережі необхідно повністю унеможливити виникнення електричного джерела загоряння внаслідок короткого замикання та перевантаження проводів, обмежувати застосування проводів з легкозаймистою ізоляцією і, за можливості, застосовувати негорючу ізоляцію. У приміщенні, де одночасно експлуатуються понад п'ять комп'ютерів, на помітному та доступному місці встановлюється аварійний резервний вимикач, який може повністю вимкнути електричне живлення приміщення, крім освітлення.

Площа, відведена на одне робоче місце має становити не менше 6 кв. м., а об'єм – не менше 20 куб. м. Конструкція робочого місця повинна забезпечувати підтримання оптимальної робочої пози (тобто такої, яка дозволяє виконувати роботу з мінімальним напруженням тіла, і яка дозволяє уникнути перевтоми у ході і після закінчення робочого процесу). Раціональна робоча поза має важливе значення для збереження здоров'я особи, оскільки тривале перебування його в незручній і напруженій позі може призвести до таких захворювань, як сколіоз (викривлення хребта), варикозне розширення вен, плоскостопість тощо. Установлено, що робота в зігнутому положенні збільшує затрати енергії на 20%, а при значному нахиленні – на 45% порівняно з прямим положенням корпусу.

За потреби особливої концентрації уваги під час виконання робіт суміжні робочі місця операторів необхідно відділяти одне від одного перегородками висотою 1,5 – 2 м.

Робочі місця слід розташовувати відносно джерела природного світла (вікон) таким чином, щоб світло падало збоку, переважно зліва. Також робоче місце має відповідати сучасним вимогам ергономіки:

- стіл повинен мати висоту поверхні 680 – 800 мм., ширину 600 – 1400 мм. і глибину 800 – 1000 мм (такі параметри забезпечують можливість виконання операцій в зоні досяжності працівника);

- робочий стілець має бути підйомно-поворотним, з можливістю регулювання висоти, бажано зі стаціонарними або змінними підлікотниками і напівм'якою нековзкою поверхнею сидіння, що легко чиститься і не електризується;

- екран комп'ютера має розташовуватися на оптимальній відстані від користувача, що становить 600 – 700 мм але не менше за 600 мм з урахуванням літерно-цифрових знаків і символів.

Щодня перед початком роботи оператор повинен:

- оглянути своє робоче місце; про виявлення ознак пошкодження обладнання інформувати свого безпосереднього керівника;

- відрегулювати освітленість на робочому місці, переконатися в відсутності відблисків на екрані комп'ютера, відсутності зустрічного світла;

- перевірити правильність підключення обладнання ЕОМ до електромережі;

- очистити екран комп'ютера від пилу та інших забруднень;

- перевірити правильність організації робочого місця й за необхідності провести відповідні коригування.

Під час регламентованих перерв рекомендується виконувати комплекси вправ для очей, рук, хребта, поліпшення мозкового кровообігу тощо. Про виявлення несправності обладнання або інших факторів, які створюють загрозу для життя або здоров'я працівників, необхідно негайно інформувати свого безпосереднього керівника.

Не допускається:

- виконання ремонту та налагодження комп'ютерної техніки безпосередньо на робочому місці оператора;

- зберігання біля комп'ютера паперу, інших носіїв інформації, запасних блоків, деталей тощо, якщо вони не використовуються для поточної роботи;

- відключення захисних пристроїв, самочинні зміни в конструкції комп'ютера;

- використання комп'ютерів, на екранах яких під час роботи з'являються нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані тощо;

- доторкання до задньої панелі системного блоку при включеному живленні;

- вимикання живлення під час виконання активного завдання;

- попадання вологи на поверхню системного блоку, монітора, клавіатури, принтерів та інших пристроїв;

- приймання напоїв та їжі на робочому місці.

Після закінчення роботи з використанням необхідно дотримуватися такої послідовності вимикання обладнання:

- закрити всі завдання;

- використавши опцію «Завершення роботи» у меню «Пуск», вимкнути живлення системного блоку;

- вимкнути живлення всіх комп'ютерів;

- вимкнути блок аварійного живлення (за наявності);

- відключити комп'ютер від електромережі, при цьому забороняється тягнути штепсельну вилку за дріт.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) віднесла роботу з персональним комп'ютером до небезпечних, бо їй притаманний фактор постійно діючого стресу. Через це небезпеці піддаються всі життєво важливі органи людини, з'являється ризик виникнення професійних захворювань. До основних зовнішніх факторів, що впливають на організм працівника при роботі з комп'ютером, належать:

1. Електромагнітне (ультрафіолетове, інфрачервоне, рентгенівське та випромінювання видимого діапазону) випромінювання: негативно впливає на людину і в першу чергу на її центральну нервову систему, викликаючи головний біль, запаморочення, нудоту, депресію, безсоння, відсутність апетиту, виникнення синдрому стресу.

2. Статичний режим роботи (виконання великого обсягу роботи в сидячому положенні): при цьому більшість груп м'язів постійно напружені, що призводить до швидкої стомлюваності, сприяє розвитку фахових патологічних вигинів хребта: грудному гіперкіфозу, сплюсненню шийного лордозу і формуванню сколіозів. Неправильне розташування дисплеїв по висоті – занадто низьке або високе, під неправильним кутом – є головною причиною появи сутулості. Занадто високе розташування дисплея призводить до тривалої напруги шийного відділу хребта, що, зрештою, може призвести до розвитку остеохондрозу. Ненормальний стан хребта може стати причиною захворювання всього організму.

3. Мерехтіння екрана комп'ютера: повторювані дрібні рухи очей при читанні текстів, необхідність адаптуватися до мерехтіння і світіння монітора, безперервне фокусування на оновлюваних зображеннях – все це призводить до сильної втоми м'язів очного яблука. У результаті людина починає гірше бачити, навколишні предмети можуть двоїтися або розпливатися в тумані, їй важко сфокусуватися на зображенні, він відчуває різь в очах, головний біль, запаморочення.

На сьогодні перелік проявів негативного впливу комп'ютерної техніки на здоров'я працівників, які визнаються в Україні як профзахворювання, встановлено Постановою Кабінету Міністрів України від 8 листопада 2000 р. № 1662 «Про затвердження переліку професійних захворювань».

Окрім профзахворювань також слід приділити увагу можливості виникнення нещасних випадків при роботі з електронно-обчислювальними машинами (найчастіше – ураження електричним струмом при їх експлуатації).

Список використаних джерел:

1. Кодекс законів про працю України. Затверджується Законом № 322-VIII від 10.12.71. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 1971. Додаток до №50. Ст. 375;
2. Закон України «Про охорону праці». *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 1992. №49. Ст. 668;
3. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. К. : КНЕУ, 2003. 367 с.
4. Цивільний кодекс України. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 2003. №40-44. Ст.356
6. Правила безпеки при роботі з комп'ютером.
URL: http://ebooktime.net/book_5_glava_93_6.7.6.1_B7.html (дата звернення: 25.05.2021)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Авілова Є. В.
м. Полтава

У цей період весь наш світ зіштовхнувся з глобальною проблемою, яка вплинула на життя кожного. Як ми бачимо – це дуже вплинуло на освіту в цілому. Пройшло вже більше року, як весь світ пірнув у період пандемії і карантинів. Це був величезний стрес для кожного. А у своїй статті я хочу розкрити, як сформувати психологічні безпеки майбутньому і, в цілому, кожному вчителю початкових класів у цей період.

Що ж таке психологічна безпека? Це стан психологічної захищеності, а також здатність людини і середовища відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи (Баєва І. А.); багаторівнева динамічна система, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні (Приходько І.І.)

Психотерапевт Богуславська Анастасія на своєму вебінарі розкрила тему «Психологічна самопідтримка вчителя в умовах адаптивного карантину». А у своїй роботі МЕШКО Г.М. (доктор педагогічних наук) і МЕШКО О.І. (кандидат психологічних наук)