



ACADEMIA DE ȘTIINȚE A REPUBLICII MOLDOVA

Aprobată prin dispoziția nr. 11-29
din „ 11 ” februarie 2015

INSTRUCȚIUNEA

**securității și sănătății în muncă pentru colaboratorii care activează cu utilizarea
calculatoarelor personale
nr. 1**

1. Cerințe generale de securitate

- 1.1 Instrucțiunea prezentă este elaborată pentru colaboratorii care activează la calculatoare personale.
- 1.2 La lucru pentru funcția dată se admit persoanele:
 - nu mai tinere de 18 ani, care au susținut examenul medical obligatoriu la încadrarea în muncă și periodic anual și nu au contraindicații medicale pentru lucru;
 - au trecut instruirea introductiv - generală în domeniul securității și sănătății în muncă;
 - au frecventat cursuri de instruire privind principiile de securitate și metodele de muncă corespunzător programei, aprobată de către conducătorul întreprinderii (angajator) și care au fost supuși verificării cunoștințelor, inclusiv și a securității electrice cu atribuirea grupei de autorizare 1;
 - au frecventat cursuri de instruire privind principiile de lucru a tehnicii de calcul, cursuri de instruire specială de lucru la calculatoare personale cu utilizarea unui ansamblu concret de programe;
 - au audiat instruirea în domeniul protecției muncii la locul de muncă concret corespunzător instrucțiunii respective.
- 1.3 Lucrul operatorului la computer se atribuie la categoria lucrărilor în condiții grele și vătămătoare. În procesul de muncă asupra operatorului MECP acționează următorii factori nocivi de producție:
 - a) de ordin fizic:
 - flux de strălucire directă;
 - nivel sporit de strălucire orbitoare;
 - distribuție neuniformă a luminozității în câmpul vizual;
 - luminozitate sporită a imaginii luminii;
 - nivel sporit de pulsație a fluxului de lumină;
 - valoare sporită a tensiunii în rețeaua electrică, scurtcircuitul căreia poate include și corpul omului;
 - psihofiziologice;
 - încordarea văzului;
 - efort intelectual;
 - efort emoțional;
 - sarcini statice de lungă durată;

- monotonia muncii;
 - volum sporit de informație prelucrată într-o unitate de timp.
- b) de ordin biologic.

- 1.4 Suprafața unui loc de muncă pentru un utilizator de calculator personal trebuie să fie de minimum 6 m², iar volumul - minimum 20 m³.
- 1.5 Se interzice de a se efectua reparația calculatoarelor personale nemijlocit în încăperile de lucru sau sălile de studiu.
- 1.6 Locurile de muncă cu calculatoare personale față de deschiderile în lumină trebuie să fie amenajate astfel, încât incidența razelor de lumină să fie din profil, de preferință din stânga.
- 1.7 Schemele amplasării locurilor de muncă cu calculatoare personale țin cont de distanța între mesele de lucru cu monitoare (în direcția de la spatele unui monitor la ecranul altui monitor), care nu va fi mai mică de 2 m, iar distanța între suprafețele laterale ale monitoarelor video – nu mai mică de 1,2 m.
- 1.8 Scaunul de lucru (fotoliul) trebuie să fie rulant și reglabil după înălțime și unghiul de înclinare a scaunului și spetezei, precum și reglarea fiecărui parametru trebuie să fie independentă, ușor accesibilă și fixare rigidă.
- 1.9 Distanța optimă de la ochi până la ecranul monitorului video va fi în limitele de 600 – 700 mm, cea minimă admisibilă fiind de 500 mm în dependență de dimensiunile semnelor alfanumerice de pe ecran.
- 1.10 În încăperile cu calculatoare personale trebuie efectuată zilnic dereticarea umedă.
- 1.11 Încăperile cu computere trebuie să fie dotate cu truse farmaceutice de prim ajutor și stingătoare.
- 1.12 Înălțimea suprafeței de lucru a mesei pentru utilizatorii maturi trebuie să fie reglabilă în limita 680-800 mm; în lipsa asemenea posibilități, înălțimea suprafeței de lucru a mesei trebuie să fie de 725 mm.
- 1.13 Masa de lucru trebuie să dispună de spațiu pentru picioare cu înălțimea nu mai mică de 600 mm, lățimea nu mai mică de 500 mm, adâncimea la nivelul genunchilor nu mai puțin de 450 mm și la nivelul picioarelor întinse nu mai puțin de 650 mm.
- 1.14 Locul de muncă cu calculatorul personal trebuie să fie dotat cu un pupitru mobil pentru documente.
- 1.15 Tastatura trebuie să fie amplasată pe suprafața mesei la o distanță de 100 -300 mm de la margine, îndreptată spre utilizator, sau pe o suprafață specială reglabilă la înălțime, separată de suprafața mesei.
- 1.16 Durata neîntreruptă de lucru la calculatorul personal fără întreruperi reglementate nu trebuie să depășească 2 ore.
- 1.17 În timpul întreruperilor reglementate cu scopul reducerii tensiunii emoțional-nervoase, asteniei vizuale, ameliorării acțiunii hipodinamiei și hipochineziei, evitării dezvoltării asteniei de tonus postural este rațional de efectuat complexe de exerciții speciale.
- 1.18 În scopul reducerii acțiunii negative a monotoniei este oportun de a alterna operațiile textelor logice cu informația numerică (modificarea conținutului lucrărilor), alternarea redactării textelor și introducerea informației (modificarea conținutului lucrărilor).
- 1.19 În cazul apariției la utilizatorii de calculatoare personale a disconfortului vizual și a altor senzații nefavorabile subiective, cu toate că se respectă cerințele sanitar-igienice, ergonomice, regimul de muncă și odihnă urmează de a reduce timpul de lucru la calculatorul personal, a modifica durata pauzelor pentru odihnă sau a activității de muncă ce nu ține de calculator.

2. Cerințe de securitate înainte de începerea lucrului

- 2.1 Înainte de începerea lucrului operatorul este dator să:
- regleze iluminarea locului de muncă, a se încredința de iluminarea suficientă, lipsa reflectărilor pe ecranul monitorului, lipsa fluxului în sens opus de lumină;
 - verifice cuplarea corectă a conductorului ecranului la blocul procesorului;
 - asigure prezența de protecție legării la pământ și cuplării conductorului ecranului la blocul procesorului;
 - ștergă suprafața ecranului și a filtrului de protecție cu un șervețel special;
 - asigure lipsa dischetei în unitatea de dischetă a procesorului calculatorului personal;
- 2.2 La cuplarea calculatorului operatorul trebuie să respecte următoarea consecutivitate de conectare a utilajelor:
- a cupla blocul de alimentare;
 - a cupla instalațiile periferice (imprimanta, monitorul, scannerul etc.);
 - a cupla blocul sistemului (procesorul).
- 2.3 Operatorului i se interzice de a începe lucrul în caz de :
- deconectare a conductorului de legare a filtrului de protecție;
 - depistare a utilajului defectat;
 - lipsa stingătorului și a trusei farmaceutice(*medicale*) de prim ajutor;
- 2.4 Pentru reducerea acțiunii factorilor periculoși se recomandă:
- de a pregăti locul de muncă astfel, încât să evite ținuta incomodă și eforturile de lungă durată;
 - de a exclude petele de lumină de pe ecran;
 - de a nu se utiliza corpuri de iluminat luminescente, dacă se observă clipiri;
 - peretele sau altă suprafață din spatele monitorului trebuie să fie iluminată aproximativ la fel ca și ecranul;
 - de a utiliza cu preferință monitor cu cristale lichide;
 - de a instala filtrul pe ecran și al lega la pământ;
 - distanța de la calculatoarele, amplasate în rând, trebuie să fie nu mai mică de 1,2 m;
 - centrul de imagine de pe ecran trebuie să se afle la o înălțime de 0,7-1,2 m de la înălțimea dușumelei.
- 2.5 Se recomandă de a dota locul de muncă cu pupitru pentru amplasarea documentelor și suportului pentru odihna mâinilor.
- 2.6 A inspecta locul de muncă și a strânge obiectele de prisos.

3. Cerințe de securitate în timpul lucrului

- 3.1 Operatorul în timpul lucrului este obligat:
- de a îndeplini acele lucrări, care i-au fost atribuite și conform căruia a fost instruit;
 - de a întreține în ordine și curățenie locul de muncă;
 - de a ține deschise toate orificiile de ventilare ale instalațiilor;
 - de a utiliza dispozitivul periferic care poate deplasa cursorul pe ecranul monitorului (mouse-ul) numai pe un covoraș special;
 - în caz de necesitate de întrerupere temporară a activității să închidă corect toate fișierele și programele active;
 - de a deconecta alimentarea cu energie electrică numai în cazul, în care operatorul în timpul pauzei de lucru la calculator este obligat să se afle în apropiere nemijlocită de TV (nu mai puțin de 2 m), în caz contrar alimentarea cu energie electrică se admite de a nu fi deconectată;
 - de a îndeplini normele sanitare și a respecta regimul de muncă și odihnă;
 - de a respecta regulile de exploatare a tehnicii de calcul în corespundere cu instrucțiunile de exploatare;
 - în timpul lucrului cu fiecare programă textuală să selecteze cel mai optim regim fiziologic de prezentare a simbolurilor negre pe fonul alb;

- de a respecta pauzele reglementate în lucru, stabilite de regimul timpului de lucru și a îndeplini în pauzele de cultură fizică și pauzele de scurtă durată exerciții pentru ochi, ceafă, mâini, tors, picioare;
 - de a respecta distanța între ochi și ecran în limitele 60-80 cm.
- 3.2 Operatorului în timpul lucrului se interzice:
- de a se atinge concomitent de ecranul monitorului și de tastatură;
 - de a se atinge de panoul din spate al blocului central (procesor), suprafața de lucru a tastaturii, disc, imprimantă și alte instalații;
 - a cupla utilajul rece (adus de afară pe timp de iarnă);
 - de a deschide și a repara de sine stătător utilajele;
 - de a depăși cantitatea de prelucrare a simbolurilor de 30 mii într-o oră de lucru.
- 3.3 Unul din regimurile optime de lucru este: 40-45 minute de lucru la calculator și 15-20 minute întrerupere.
- 3.4 În timpul lucrului permanent ecranul trebuie să se afle în centrul câmpului vizual, documentele trebuie să fie amplasate în partea stângă pe masă sau pe pupitru, la aceeași suprafață plană cu ecranul.

4. Cerințe de securitate în situații de avarie

- 4.1 Operatorul este obligat:
- în toate cazurile de depistare a rupturilor de conductoare electrice, legărilor la pământ deteriorate sau alte deranjamente ale utilajelor electrice, apariție a mirosului ars trebuie de deconectat imediat de la rețeaua de alimentare și de comunicat despre situația de avariere conducătorului sau electricianului de serviciu;
 - la depistarea persoanei, aflate sub tensiune, trebuie imediat de al scoate de sub acțiunea curentului electric prin deconectarea de la rețeaua de alimentare și până la sosirea medicului de a acorda accidentatului primul ajutor medical;
 - în toate cazurile de ieșire din funcțiune a utilajului tehnic sau a ansamblului de programe trebuie imediat să solicite reprezentantul serviciului tehnico-ingenieresc pentru exploatarea tehnicii de calcul;
 - în cazul apariției senzației de arsură oculară, înrăutățirii bruște a vizibilității imposibile de focalizare a privirii sau de claritate, apariției durerilor în degete sau în mâini, palpitații de inimă este necesar de a părăsi locul de muncă, a comunica despre cele întâmplate conducătorului de lucrări.
- 4.2 În cazul deconectării de la rețeaua de alimentare de a sista lucrările și a comunica conducătorului. Nu încercați să clarificați de sine stătător și să lichidați deranjamentul. Rețineți - tensiunea poate apărea iarăși pe neașteptate.
- 4.3 În caz de aprindere sau incendiu rețineți, că stingerea instalației electrice se efectuează cu stingătoare de bioxid de carbon sau cu pulbere, nisip uscat întru evitarea electrocutării.

5. Cerințe privind securitatea la finalizarea lucrului

- 5.1 La terminarea lucrului operatorul este obligat să respecte următoarea succesiune de deconectare a tehnicii de calcul:
- de închis toate programele active;
 - a efectua parcajul capului discului rigid de calcul (dacă nu este prevăzut parcajul automat al capului);
 - a se încredința, că în dispozitivul pentru dischete nu este dischetă;
 - a deconecta alimentarea blocului de sistem (procesorului);
 - a deconecta alimentarea tuturor instalațiilor periferice;
 - a deconecta blocul de alimentare.
- 5.2 La terminarea lucrului operatorul este obligat să inspecteze și să aducă în ordine locul de muncă și să spele mâinile și fața cu săpun.

Elaborată:

Corina LISA, inginer superior al SIPP

