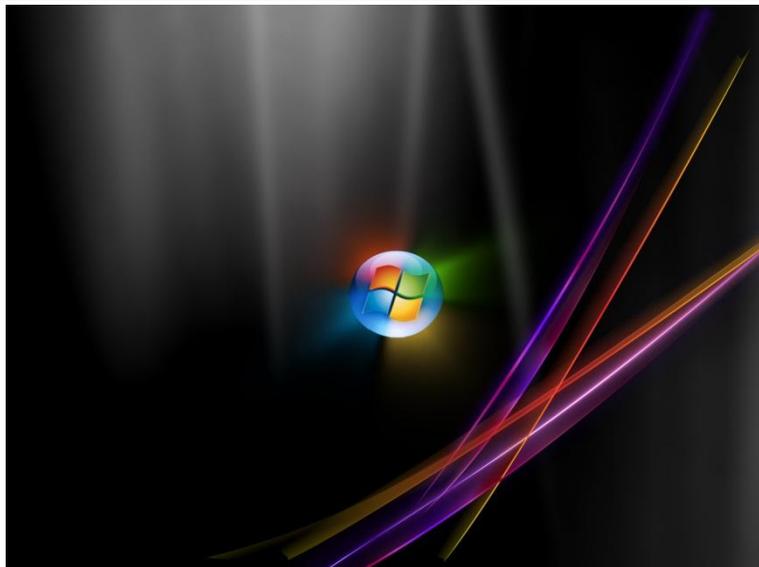


**Опасные факторы
риска
при работе на
компьютере**



Опасные факторы риска при работе на компьютере



Лекция TSI
Лариса Николаевна Загребина,
Mg.sc.ing.



**Требования охраны труда
при работе с дисплеем
Правила КМ № 343 от 06.08.2002.**



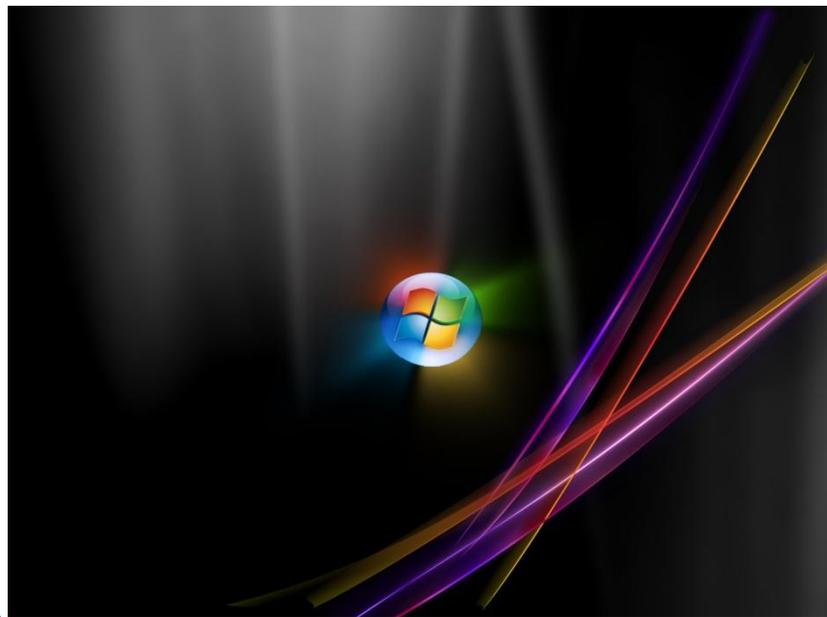
**распространяются на сотрудников,
которые работают за компьютером
более 2 часов в день**

Сложно, наверное, оценить какую роль играет в современной жизни компьютер.

Сказать, что важную, это практически ничего не сказать. Если из строя выйдет компьютер на предприятии или фирме, то это может повлечь массу проблем: останавливается весь трудовой процесс, иногда даже производственный.

За последние 15-20 лет компьютеры стали основной составляющей частью нашего существования. Жизнь человека стала легче и проще.

Но и компьютер несёт в себе немало рисков и проблем.



ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЯ



- Компьютер излучает электромагнитные поля (ЭМП) в очень широком диапазоне. Основными источниками их являются катушки отклоняющей системы. В середине 60-х годов появилась первая в мире публикация об отрицательном влиянии ЭМП на здоровье человека. С этого времени в ряде стран начались серьезные исследования в этом направлении, появились убедительные доказательства, что электрические и магнитные поля оказывают на организм весьма неблагоприятное воздействие.
- Из-за особенностей работы электромагнитов перед экраном монитора создается избыток положительных ионов. Это угнетающе действует на нервную систему, увеличивает усталость и повышает вероятность стрессов. Кроме того, поток положительных ионов способствует <сбору пыли> перед лицом пользователя.

Нагрузка на зрение



Работа за компьютером имеет особенности, увеличивающие нагрузку на глаза;

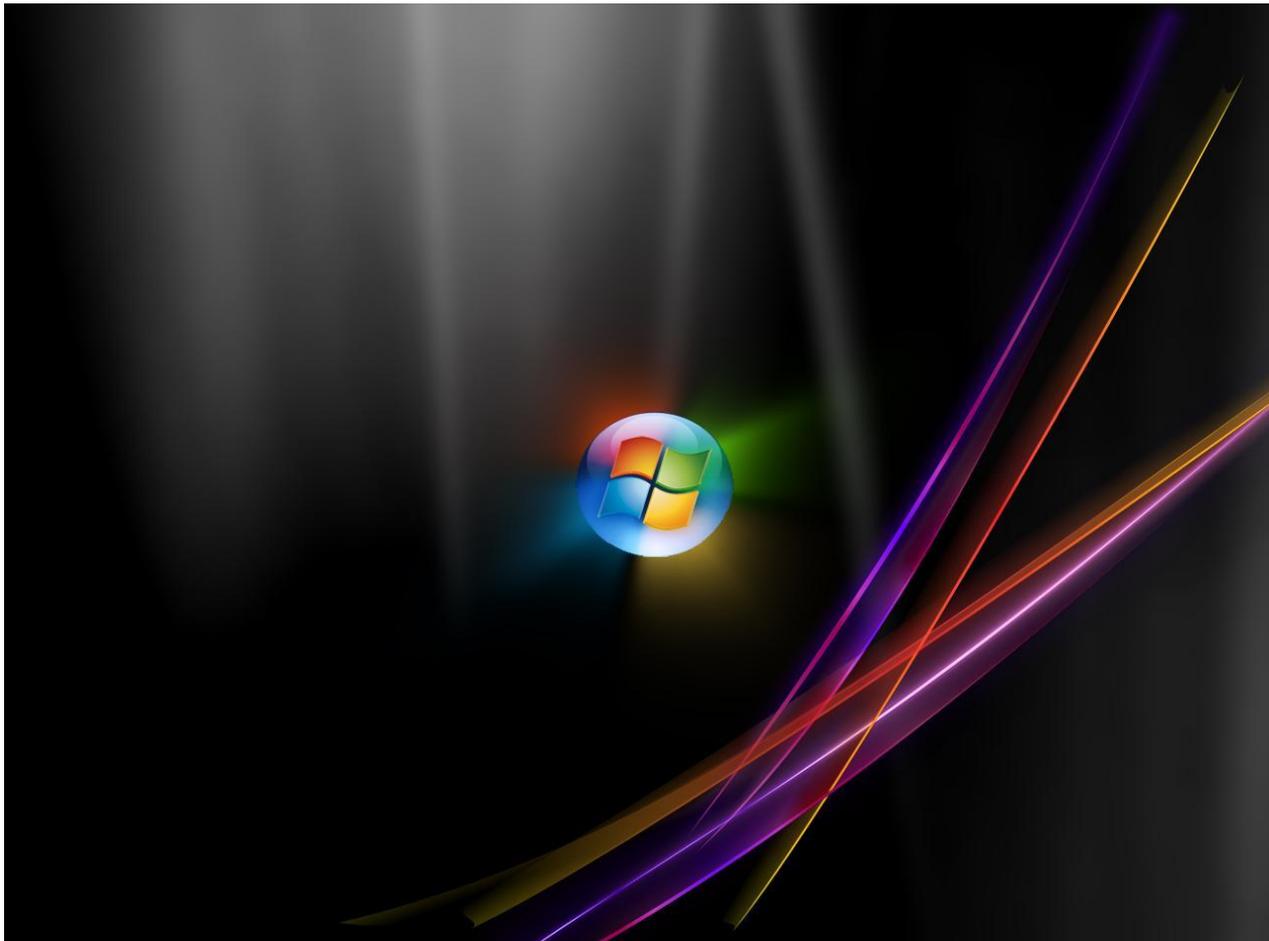
- Во-первых, приходится иметь дело не с просмотром текстов в отраженном свете, а смотреть, непосредственно, на источник света - дисплей. Вдобавок, приходится постоянно перестраиваться с одного способа чтения на другой.
- Во-вторых, происходит мерцание точек изображения с некоторой частотой, отрицательно влияющее на глазное яблоко человека. Эти факторы могут привести к возникновению и развитию близорукости.

Особенности рабочей позы

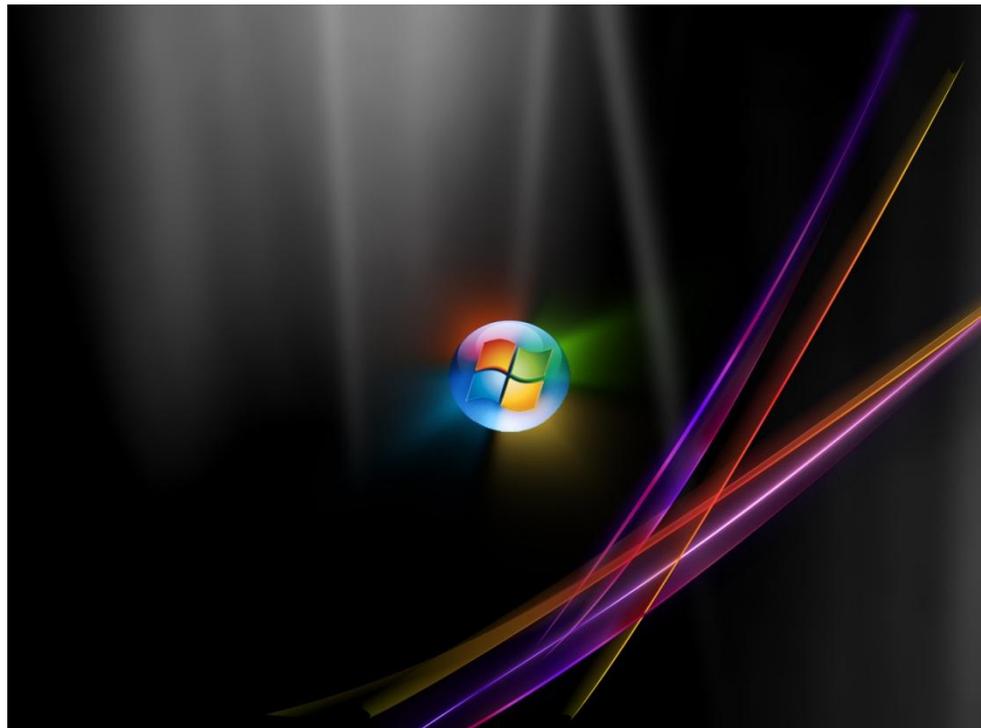


- Как показывают исследования, длительная и интенсивная работа с такими устройствами как клавиатура и мышь может стать источником тяжелых профессиональных заболеваний. Заболевания, обусловленные травмой повторяющихся нагрузок, могут привести к инвалидности. Заболевания, включают болезни нервов, мышц и сухожилий рук. Наиболее часто страдают кисть, запястье и плечо, хотя может быть затронута и шейная область.

Требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером



$S=4,8 \text{ м}^2$ – на одного работающего;
расположение дисплеев друг за другом – не менее 2 м;
расположение дисплеев боковое – не менее 1,2 м;
перерыв в работе через час – (5-10) мин или через 2 часа –
15 мин;
Влажность – $v=(40-60)\%$;
 $t=(22-24)^\circ\text{C}$;
 $E=200-500 \text{ лк}$;
Шум – (35-55) дБА



Регулируемые
жалюзи

Предпочтительная ориентация окон
- на север или северо-восток

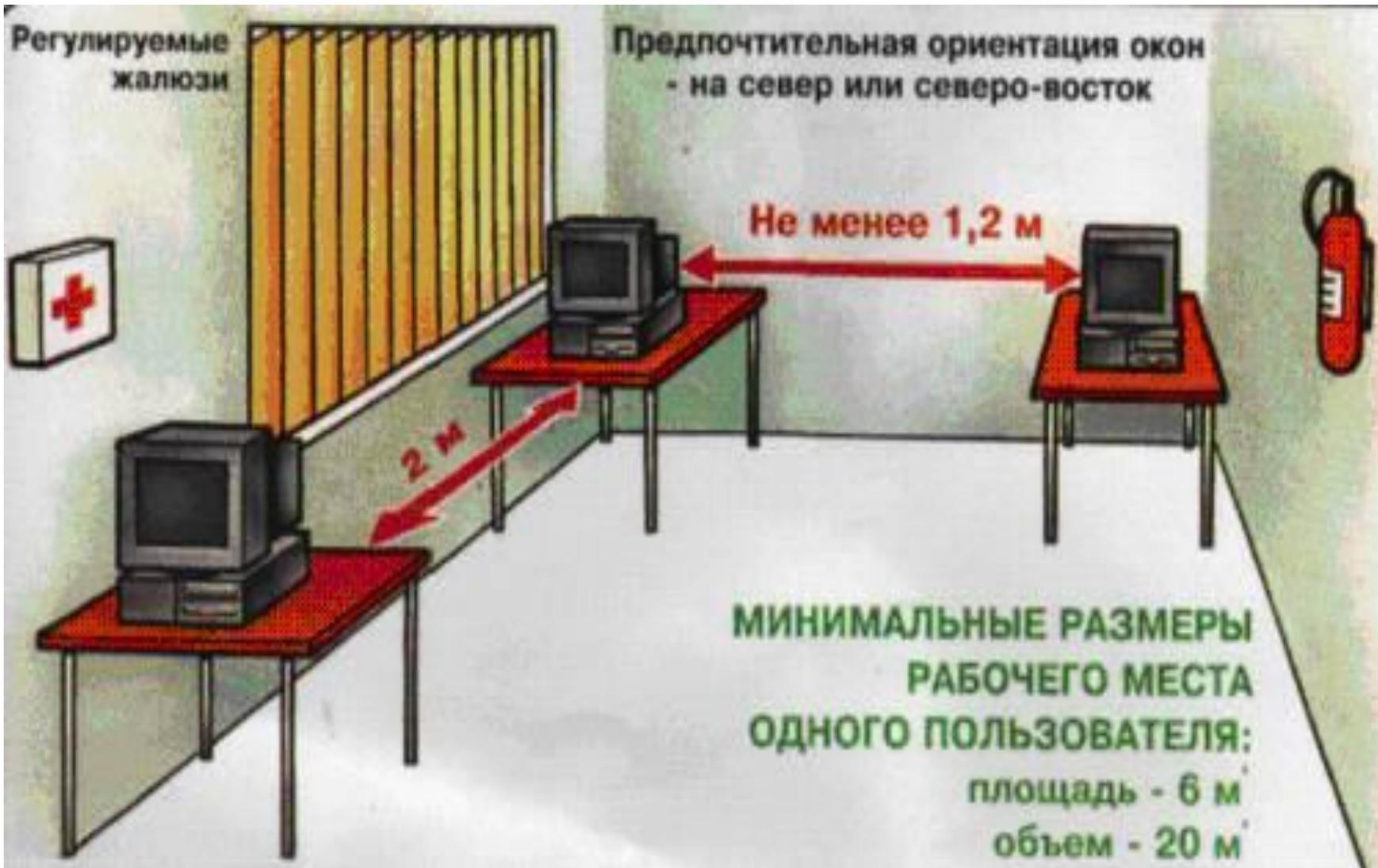
Не менее 1,2 м

2 м

МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ
РАБОЧЕГО МЕСТА
ОДНОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:

площадь - 6 м²

объем - 20 м³



ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:



- ▶ ИСПРАВНОСТЬ РАЗЪЕМОВ
- ▶ ОТСУТСТВИЕ ИЗЛОМОВ И ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЗОЛЯЦИИ ПРОВОДОВ
- ▶ ОТСУТСТВИЕ ОТКРЫТЫХ ТОКОВЕДУЩИХ ЧАСТЕЙ

**СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР
В СИСТЕМНЫЙ БЛОК
И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ!**

НЕ ЗАГОРАЖИВАЙТЕ ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ ОТВЕРСТИЯ МОНИТОРА

ДЕРЖИТЕ
МОНИТОР
ПОДАЛЬШЕ
ОТ ИСТОЧНИКОВ
ТЕПЛА!



ИЗБЕГАЙТЕ

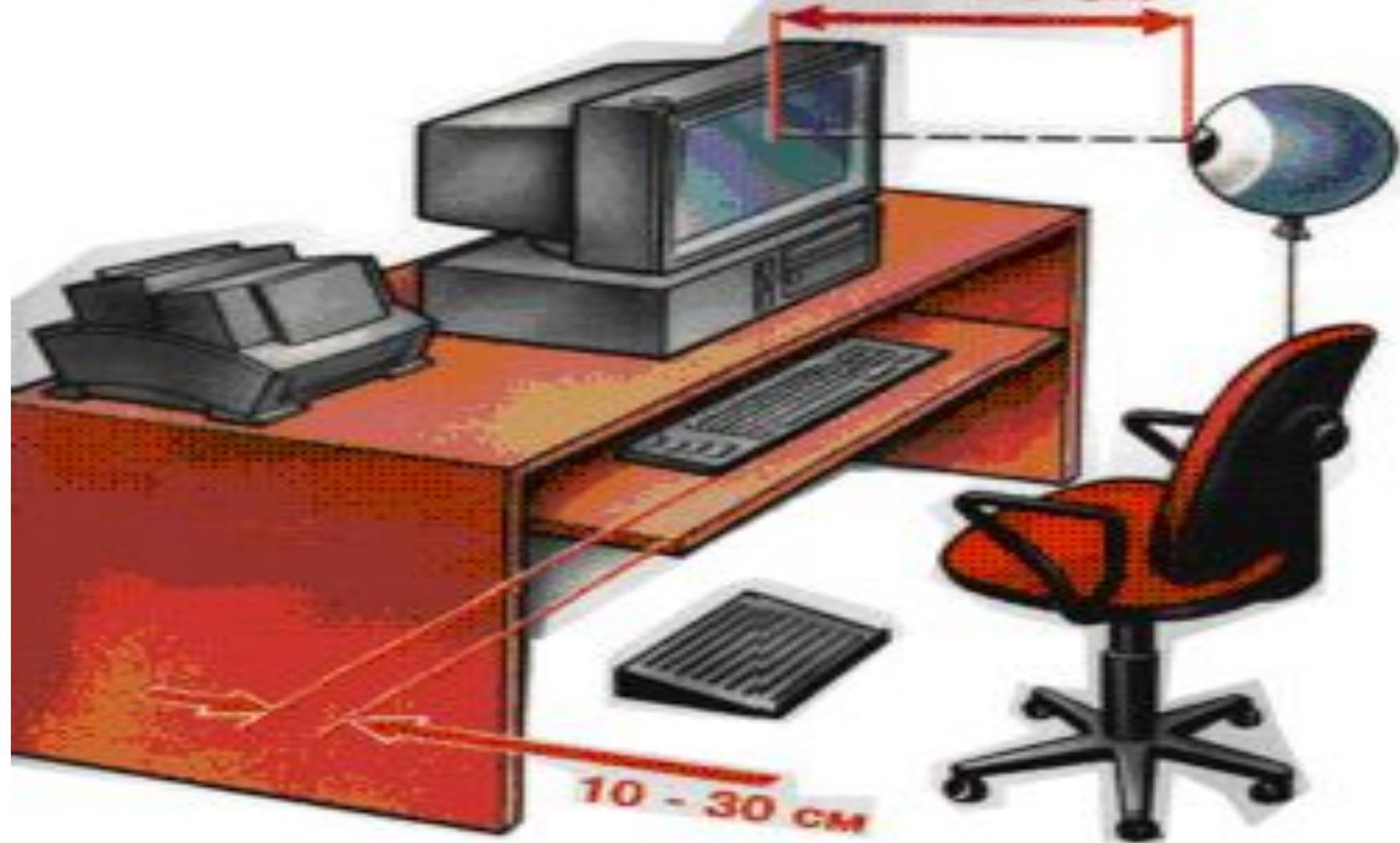
СГИБОВ И ЗАЩЕМЛЕНИЙ ПИТАЮЩЕГО КАБЕЛЯ

расположение рабочих мест по отношению к световым приборам



1. дверь, 2. кресло,
3. рабочий стол, 4. окна

**РАССТОЯНИЕ
ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА
ДО ГЛАЗ - НЕ МЕНЕЕ
50 - 70 см**





**Спасибо
за
внимание!**

TSI

ИНСТИТУТ
ТРАНСПОРТА
И СВЯЗИ

