Міністерство освіти і науки України  
Західноукраїнський національний університет

Факультет комп’ютерних інформаційних технологій

**Практична робота № 2**

Виконав:

Студентки групи

КНШІ-11

Чапкайло Андріяни

Перевірив:

доц. Сапожник Г.В.

Тернопіль

2024

**Тема:** Розробка інструкцій з охорони праці

**Мета:** Навчити студентів практичним навичкам і умінням розробляти інструкції з охорони праці

**Хід роботи:**

### **1. Загальні положення**

1.1. Інструкція з охорони праці для веб-розробника встановлює правила і вимоги безпеки, яких необхідно дотримуватися під час виконання роботи.

1.2. Веб-розробник має бути ознайомлений з інструкцією та дотримуватися її положень під час роботи.

1.3. Робоче місце веб-розробника повинно відповідати вимогам безпеки праці, включаючи ергономічність обладнання, відповідність освітлення та вентиляції.

1.4. Робота за комп'ютером пов'язана з ризиком для зору, опорно-рухового апарату та нервової системи, тому важливо дотримуватися правил безпеки.

### **2. Вимоги до організації робочого місця**

2.1. Комп'ютер та монітор повинні бути розташовані на робочому столі так, щоб запобігати надмірному напруженню очей і хребта.

2.2. Монітор слід розташовувати на рівні очей, на відстані 50-70 см від обличчя.

2.3. Стілець повинен бути регульованим по висоті і мати підтримку для спини.

2.4. Освітлення повинно бути достатнім, але не сліпучим. Джерела світла не повинні відображатися на екрані монітора.

2.5. Робоче місце повинно бути добре провітрюваним, температура повітря в приміщенні має бути комфортною (18-25°C).

### **3. Правила безпеки під час роботи за комп'ютером**

3.1. Працюючи за комп'ютером, необхідно дотримуватися режиму праці й відпочинку: робити перерви кожні 60 хвилин на 5-10 хвилин для відпочинку очей і тіла.

3.2. Регулярно виконувати вправи для очей та рук, щоб запобігти втомі та розвитку тунельного синдрому.

3.3. Веб-розробник повинен уникати надмірного навантаження на спину і шию, використовуючи правильну позу та підтримку.

3.4. Необхідно стежити за рівнем яскравості та контрастності екрана, щоб уникнути перенапруження очей.

3.5. При появі симптомів втоми або дискомфорту (болі в спині, головний біль, сухість очей) слід негайно зробити перерву і, при необхідності, звернутися до лікаря.

### **4. Використання технічного обладнання**

4.1. Забороняється використовувати техніку з пошкодженими кабелями або без належної ізоляції.

4.2. Перед початком роботи необхідно перевірити стан електроприладів і шнурів живлення.

4.3. Під час роботи за комп'ютером слід уникати занадто тривалого використання додаткових приладів (мобільний телефон, планшет), оскільки це може спричинити додаткове навантаження на зір.

4.4. При виникненні несправностей у роботі обладнання необхідно негайно припинити роботу і повідомити відповідальних осіб.

### **5. Надзвичайні ситуації**

5.1. У разі виникнення пожежі або задимлення потрібно негайно вимкнути електроприлади та залишити приміщення відповідно до плану евакуації.

5.2. При появі ознак ураження електричним струмом (наприклад, поколювання від металевих частин обладнання) слід негайно припинити роботу і звернутися до технічного фахівця.

5.3. У випадку нещасного випадку або отримання травм необхідно негайно надати першу допомогу постраждалому та викликати медичну допомогу.

### **6. Відповідальність**

6.1. Веб-розробник несе відповідальність за дотримання правил охорони праці, викладених у цій інструкції.

6.2. Недотримання вимог інструкції може призвести до дисциплінарної відповідальності та створення небезпеки для здоров'я.

**Висновок:** Навчання студентів практичним навичкам та умінням розробляти інструкції з охорони праці є ключовим етапом підготовки майбутніх фахівців. Це дозволяє студентам не лише оволодіти теоретичними знаннями про охорону праці, але й здобути практичний досвід, який вони зможуть застосовувати в реальних умовах на підприємствах. Важливість таких інструкцій полягає у підвищенні безпеки на робочих місцях, попередженні нещасних випадків і аварій, що, у свою чергу, сприяє збереженню здоров'я та життя працівників. Тому вміння розробляти ефективні інструкції з охорони праці є необхідною компетенцією для кожного фахівця.