|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Содержание выполняемой работы | Подпись  руководителя |
| 06.04.2020 | **Практическая работа №1**  Тема: Вопросы трудового законодательства и охраны труда  Цель: Ознакомиться и усвоить требования техники безопасности при работе на компьютерах, вопросов трудового законодательства.  Наименование работы: Знакомство с инструкцией по технике безопасности при работе на компьютерах. Изучение вопросов трудового законодательства.  Задание 1. Я ознакомился с программой практики  Задание 2. Я подготовил форму дневника-отчёта по практике согласно требованиям.  Задание 3. Изучил и законспектировал общие требование безопасности, представленные ниже   1. Общие требования безопасности    1. При несоблюдении определенных норм эксплуатации компьютера, рационального режима работы, игнорировании рекомендованных специалистами защитных и профилактических мероприя­тий компьютер способен нанести ущерб здоровью человека, сделать его труд неинтересным и утоми­тельным.    2. Вопросы, связанные с обустройством и размещением компьютерной техники, организацией рабочих мест учащихся, проходящих обучение на компьютерах, с защитой от воздействия вредных производственных факторов профилактическими мероприятиями и режимом работы, возлагаются на руководителя работ.    3. Площадь на одно рабочее место с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ для взрослых пользователей должна составлять не менее 6,0 м2, а объем - не менее 20,0 м3.    4. Работник должен соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка. Запрещается употребление алкогольных, наркотических и токсических средств перед работой и в процессе работы. Курить разрешается только в специально отведенных местах.    5. За невыполнение требований инструкции работник несет персональную ответственность согласно трудовому распорядку и действующему законодательству Республики Беларусь.   2. Требования к организации рабочих мест  2.1. Рабочие места с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ допускается располагать по периметру помещения или рядами при условии выполнения требований Санитарных правил и норм СанПиН.  2.2. Схемы размещения рабочих мест с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ должны учитывать расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого видеомонитора), которое должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов — не менее 1,2 м.  2.3. Рабочие места с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ в залах электронно-вычислительных машин или в помещениях с источниками вредных производственных факторов должны размещаться в изолированных кабинах с организованным воздухообменом.  2.4. Оконные проемы в помещениях с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ должны быть оборудованы регулируемыми светозащитными устройствами типа жалюзи, занавеси, внешние козырьки и др.  2.5. Рабочие места с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, следует изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5-2,0 м.  2.6. Высота рабочей поверхности стола для взрослых пользователей должна регулироваться в пределах 680-800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм.  2.7. Модульными размерами рабочей поверхности стола для ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ, на основании которых должны рассчитываться конструктивные размеры, следует считать: ширину 800, 1000, 1200 и 1400 мм, глубину 800 и 1000 мм при нерегулируемой его высоте, равной 725 мм.  2.8. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной не менее 500 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм.  2.9. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать: ¬ ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм; ¬ поверхность сиденья с закругленным передним краем; ¬ регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и угла наклона вперед до 15°и назад до 5°; ¬ высоту опорной поверхности спинки 300 ± 20 мм, ширину не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм; ¬ угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах 0 ± 30°; ¬ регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм; ¬ стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной 50-70 мм; ¬ регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230 ± 30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350—500 мм.  2.10. Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20°. Поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм.  2.11.Вредные производственные факторы, воздействующие на операторов: ¬ статистическое электричество; ¬ электромагнитное поле; ¬ шум; ¬ недостаточное освещение; ¬ недостаточно удовлетворительные метеорологические условия; ¬ психоэмоциональное напряжение.  2.12.Требования к организации медицинского обслуживания пользователей ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ: ¬ профессиональные пользователи ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры в порядке и в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 08.08. 2000 года № 33; ¬ к непосредственной работе с ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний; ¬ женщины со времени установления беременности и в период кормления ребенка грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ, ЭВМ и ПЭВМ, не допускаются. Трудоустройство беременных женщин следует осуществлять в соответствии с методическими рекомендациями «Регламентация труда и рациональное трудоустройство женщин в период беременности», утвержденными Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 10.02.1998 года № 116-9711.  2.13. К самостоятельной работе на компьютере допускаются лица, имеющие соответствующую квалификацию, прошедшие: ¬ вводный инструктаж; ¬ первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда и правилам пожарной безопасности; ¬ стажировку не менее 5 рабочих дней под руководством опытного работника; ¬ проверку знаний по электробезопасности с присвоением I группы по электробезопасности.  2.14. В соответствии с типовыми нормами выдачи средств индивидуальной защиты операторам выдается халат хлопчатобумажный на 12 месяцев.  3. Требования безопасности перед началом работы  3.1. Приступая к работе, необходимо визуально удостовериться: ¬ в наличии и исправности защитных средств, кабельных соединений и защитного заземления; ¬ в отсутствии изломов и повреждений изоляции питающих проводов (шнуров, кабелей) и открытых токоведущих частей; ¬ в исправности выключателей, электророзеток и других подключающих элементов.  3.2. Подготовить свое рабочее место, убрать лишние предметы.  3.3. Не приступать к работе при обнаружении оголенных проводов и не производить самому устранение неисправностей.   1. Требования безопасности в аварийных ситуациях    1. При возникновении ситуации, которые могут привести к несчастным случаям, остановить работу и сообщить о возникшей ситуации руководителю работ.    2. При появлении запаха гари, дыма или искр втоковедущих частях немедленно выключить компьютер, а при загорании принять меры к ликвидации очага загорания и сообщить администрации.    3. При возникновении ситуации, приведшей к травмированию работника, принять меры по оказанию пострадавшему доврачебной помощи и поставить в известность руководителя.   5. Требования безопасности в аварийных ситуациях  5.1. При возникновении ситуации, которые могут привести к несчастным случаям, остановить работу и сообщить о возникшей ситуации руководителю работ.  5.2. При появлении запаха гари, дыма или искр в токоведущих частях немедленно выключить компьютер, а при загорании принять меры к ликвидации очага загорания и сообщить администрации.  5.3. При возникновении ситуации, приведшей к травмированию работника, принять меры по оказанию пострадавшему доврачебной помощи и поставить в известность руководителя.  6. Требования безопасности по окончании работы  6.1. По окончании работы работник должен выключить компьютер. Привести в порядок рабочее место.  6.2. Доложить руководителю о всех недостатках, выявленных в процессе работы, и о мерах, принятых к их устранению.  6.3. Выполнить правила личной гигиены  Задание 4. Я изучил предложенный материал «[Учебное пособие по безопасности при работе с компьютером](file:///D:\Мои%20документы\Комплекс\2015-2016\РАБ%20ПРОФ\ПР%202016\ПР%201\Учебное%20пособие%20по%20безопасности%20при%20работе%20с%20компьютером.ppt)». Прошел тестирование и ответил на вопросы, представленные ниже   |  |  | | --- | --- | | Контрольные вопросы | Ответы | | 1. Время непрерывной работы ребёнка за компьютером | 30 минут | | 2.Могут ли быть блики на экране монитора? | нет | | 3. Какая частота обновления экрана должна быть установлена? | Максимально возможной для монитора | | 4. Минимальное расстояние от глаз до экрана монитора | 60 см | | 5. Что необходимо делать в перерывах при работе за компьютером? | Гимнастику для глаз | | 6. Быстрое управление мышкой, джойстиком или клавиатурой приводит | Приводит к излишнему напряжению в мышцах кисти и предплечья | | 7. Какое устройство должно быть под размер вашей руки? | Мышка | | 8. Моргание глазами способствует расслаблению | Расслаблению лицевых и лобных мышц | | 9. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой позволяет | Позволяет вращаться вокруг собственной оси, что позволяет изменять позу во время работы | | 10. У жидкокристаллических мониторов рентгеновское излучение | Излучения нет | | 11. В комнате, где работает компьютер, следует установить | Установить ионизатор | | 12. Высокочастотное электромагнитное излучение отводится | В современных мониторах все излучение отводится в бок или назад | | 13. У детей, увлеченных компьютерными играми, умирают | Отмирают клетки коры головного мозга | | 14. Полностью погружаясь в игру, человек свои желания | Полностью погружаясь в игру человек воплощает свои виртуальные желания |   Таблица 1 – ответы на контрольные вопросы  Задание 5. Я изучил вопросы трудового законодательства и охраны труда, а также запустил файл Охрана труда.docx  Задание 6. Я прошел тестирование по вопросам охраны труда  Задание 7. Я оформил дневник-отчет по выполненной работе |  |