

Студент гр. 10609116 Шавлюкевич Р.В.

Научный руководитель – Мордик Е.В.

Белорусский национальный технический университет  
г. Минск

В Республике Беларусь для всех студентов высших учебных заведений организовывается летняя учебная практика, которая может быть энергетической, технологической, специализирующей или преддипломной.

Нарушение техники безопасности может привести к тяжелым последствиям для жизни и здоровья практиканта, поэтому студенты обязаны проходить инструктажи по технике безопасности и сдавать экзамен по охране труда в организациях, в которых они будут проходить ту или иную практику.

В современном мире работа с документами производится с помощью персональных компьютеров, поэтому, чтобы сохранить здоровье, так же следует знать правила по работе за персональным компьютером.

Перед тем, как приступить к работе, необходимо осмотреть рабочее место и оборудование, проверить оснащённость рабочего места необходимым для работы оборудованием, отрегулировать высоту и угол наклона экрана, уровень освещённости в помещении, проверить исправность оборудования. После этих действий, в случае выявления недостатков или неисправностей, сообщить руководителю и ждать разрешения приступить к работе.

При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов;
- недостаточная освещённость рабочего места;
- ультрафиолетовое и инфракрасное излучения;
- блики и мерцание экрана;

– акустические шумы работающих принтера, электродвигателей приводов винчестера, компакт-дисков, вентилятора процессора.

Кроме того, работа на компьютере сопряжена с повышенными физическими и психологическими нагрузками, обусловленными следующими причинами:

– необходимость длительного напряжения, сохранение неподвижной позы во время работы. Длительная неподвижность приводит к усталости, болям в позвоночнике, шее, плечевых суставах;

– работа с клавиатурой вызывает боль в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, кистях и пальцах рук;

– перегрузка зрительного аппарата. Основная нагрузка на глаза обусловлена тем, что большая часть информации воспринимается визуально. Излишняя нагрузка на глаза может быть ослаблена правильным выбором монитора и его настройкой.

К опасным последствиям работы на компьютере следует отнести синдром компьютерного стресса (СКС), проявляющийся в следующем:

– физические недомогания (сонливость, не проходящая усталость, головные боли в области глаз, боли в области надбровий и лба, головные боли в затылочной, боковых и теменной частях головы, боли в нижней части спины, области бедер, в ногах, боли в руках);

- заболеваемости глаз;

- нарушении визуального восприятия;
- ухудшении сосредоточенности и работоспособности;

Для предотвращения перенапряжения, разработаны инструкции чередования работы и перерывов:

- 5-10 минут после каждого часа работы;
- 15-20 минут после 2-х часов работы;
- обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов;
- продолжительность непрерывной работы – не более 2-х часов;
- ночью (с 22-х часов вечера до 6-ти часов утра) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на 60 минут;

Требуется немедленно прекратить работу, отключить персональный компьютер и иное электрооборудование, доложить руководителю работ, если:

- обнаружены механические повреждения и иные дефекты электрооборудования и электропроводки;
- наблюдается повышенный уровень шума при работе оборудования;
- наблюдается повышенное тепловыделение от оборудования;
- мерцание экрана не прекращается;
- наблюдается прыганье текста на экране;
- чувствуется запах гари и дыма;
- прекращена подача электроэнергии.

Не приступать к работе до полного устранения неисправностей.