

Новый взгляд на организацию работы за компьютером.

Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 59 от 28 июня 2013г. утверждены санитарные нормы и правила «Требования при работе с видеодисплейными терминалами и электронно-вычислительными машинами».

Данные правила вступили в силу с июля месяца 2013 года и в настоящее время являются обязательными к исполнению для руководителей государственных органов, иных организаций, индивидуальных предпринимателей, использующих в своей работе компьютеры, в том числе портативные (нетбуки, ноутбуки и другое), а также различные периферические устройства (принтеры, сканеры, клавиатуры, модемы внешние, электрические компьютерные сетевые устройства, внешние устройства хранения информации, блоки бесперебойного питания и др.). Интересен новый документ будет и для обычных пользователей ПЭВМ, поскольку содержит в себе перечень требований и рекомендаций по выбору помещения для размещения ПЭВМ и периферических устройств, организации рабочих мест и продолжительности работы за компьютером, в том числе для детей и беременных женщин.

Согласно вышеуказанного документа:

- ✓ Дизайн компьютерного оборудования должен предусматривать окраску в спокойные мягкие тона, клавиатура и другие устройства должны иметь матовую поверхность, без блестящих деталей, способных создавать блики.
- ✓ Запрещается размещение постоянных рабочих мест за ПЭВМ в помещениях без естественного освещения, если это не предусмотрено технологическим процессом на предприятии.
- ✓ Площадь одного рабочего места для пользователей ПЭВМ на базе электронно-лучевой трубки должна составлять не менее 6 м², для пользователей ПЭВМ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные и др.) – не менее 4,5 м².
- ✓ Помещения, где размещаются рабочие места за ПЭВМ должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
- ✓ Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемых работ.
- ✓ Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе за компьютером, позволять изменять позу с целью снижения статистического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины, а также для быстрого развития утомления. Рабочий стул должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию. Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула должна быть полумягкой, с нескользящим, не электризующим покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений.
- ✓ Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см. с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- ✓ В помещениях, с компьютером необходимо ежедневное проведение влажной уборки, поддержание благоприятного микроклимата.
- ✓ Если в одном помещении одновременно установлено 2 и более компьютера, то необходимо, чтобы расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов было не менее 1,2 метра, расстояние между тылом одного монитора и экраном другого – не менее 2 метров.
- ✓ В дошкольных учреждениях образования: занятия с использованием ПЭВМ допускается проводить с 5-6 лет, при этом не допускается использовать портативные ПЭВМ. Занятия должны проводиться не более 2-х раз в неделю. Продолжительность непрерывного занятия, связанного с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеомонитора ПЭВМ, должны составлять не более 10 минут. Одновременное использование одного ПЭВМ для двух и более детей не допускается, при использовании ПЭВМ детьми присутствие педагога является обязательным. Использование компьютерных игр с напряженным темпом и жестоким содержанием для детей запрещается.
- ✓ В школах при организации работы за ПЭВМ необходимо учитывать, что количество занятия с использованием ПЭВМ (учебных и факультативных) должно составлять в течение учебного дня: для обучающихся 1-4-х классов – не более одного занятия; для обучающихся 5-9-х классов – не более 2-х занятий; для обучающихся 10-11-х классов – не более 3-х занятий.

Продолжительность непрерывного занятия, связанного с фиксацией взгляда непосредственно на экране видеомонитора ПЭВМ не должна превышать: для обучающихся 1-го класса – 10 минут (при использовании портативного ПЭВМ – 7 минут); для обучающихся 2-4-х классов – 15 минут (при использовании портативного ПЭВМ – 10 минут); для обучающихся 5-7-х классов – 20 минут (при использовании портативного ПЭВМ – 15 минут); для обучающихся 8-9-х классов – 25 минут (при использовании портативного ПЭВМ – 20 минут); для обучающихся 10-11-х классов – 30 минут на первом занятии в расписании занятий и по 20 минут – на двух последующих занятиях. Во время учебных занятий и перемен не допускается проведение компьютерных игр.

Врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Воронова Оксана
Эдмундовна

Тел.237496, 80336261565