



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУДО
ДЮЦ «Импульс»:
А.М. Мясников
«21» августа 2014 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 6 ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, воспитанников, занятия которых связаны с эксплуатацией персональных компьютеров (ПК). Пользователи, не имеющие опыта работы с ПК, перед началом самостоятельной работы на компьютере должны пройти обучение основам использования ПК.

1.2. Лица, допущенные к работе на ПК, должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха, содержать в чистоте рабочее место.

1.3. При работе на ПК возможно воздействие опасных и вредных производственных факторов:

1.3.1. повышенная нагрузка на зрение, которая может привести к снижению остроты зрения и заболеваниям глаз;

1.3.2. возможность поражения электрическим током;

1.3.3. недостаточная освещенность на рабочем месте;

1.3.4. электромагнитное излучение монитора;

1.3.5. ультрафиолетовое излучение монитора;

1.3.6. электростатический заряд на экране монитора;

1.3.7. заряженные аэроионы, которые могут образовываться при работе монитора и лазерного принтера;

1.3.8. шум в помещении;

1.3.9. напряжение внимания и интеллектуальные нагрузки;

1.3.10. длительная статическая нагрузка и монотонность труда.

1.4. При работе на ПК необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Помещение, в котором установлены компьютеры, должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями.

1.5. Кабинет должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает администрации образовательной организации, а также родителям или лицам, их заменяющих.

1.7. В случае возникновения или обнаружения неисправностей оборудования немедленно прекратить работу и сообщить педагогу; возобновление работы допускается лишь после ликвидации всех неисправностей.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности, и со всеми обучающимися, воспитанниками, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом работы

- 2.1. Осмотреть и при необходимости привести в порядок рабочее место.
- 2.2. Визуально проверить исправность компьютера, сетевых проводов и розеток сети питания. Удалить пыль с экрана монитора сухой мягкой тканью.
- 2.3. Не включать видеотерминалы без разрешения педагога.
- 2.4. Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.
- 2.5. Запрещается работать на ПК при обнаружении неисправностей до или после включения в сеть:
 - 2.5.1. повреждения изоляции сетевых проводов;
 - 2.5.2. неисправности розеток сети питания;
 - 2.5.3. протекания крыши, угрозы попадания воды на электропроводку и оборудование; появления мокрых пятен на стенах или потолке помещения;
 - 2.5.4. возникновения необычного шума при работе компьютера;
 - 2.5.5. появления запаха гари или озона, дыма или пламени.Если такие неисправности возникли в процессе работы, необходимо немедленно отключить компьютер от сети.

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. Во время работы на ПК пользователям запрещается:
 - 3.1.1. открывать корпуса компьютеров и мониторов, переключать разъемы устройств, перемещать или поворачивать оборудование, подключать приборы и устройства к компьютерам, пытаться самостоятельно ремонтировать блоки;
 - 3.1.2. производить частое включение (выключение) питания ПК;
 - 3.1.3. закрывать вентиляционные отверстия системного блока или монитора ПК, класть одежду и другие предметы на монитор или системный блок, захламлять рабочее место;
 - 3.1.4. удалять системные файлы и рабочие файлы других пользователей;
 - 3.1.5. запускать программы, функции которых пользователю неизвестны;
 - 3.1.6. выполнять работы, не предусмотренные заданием педагога.
- 3.2. При работе за ПЭВМ обучающиеся, воспитанники, обязаны сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола, а уровень глаз – приходиться на центр экрана, при этом расстояние от глаз до экрана должно быть 50 – 70 см.
- 3.3. Работать на ПЭВМ не более 20-25 минут в течение одного занятия.
- 3.4. Делать гимнастику для глаз через каждые 15 минут работы с дисплеем.
- 3.5. Сообщить педагогу о всех недостатках, обнаруженных в работе техники.
- 3.6. Необходимо обеспечивать проветривание помещения через каждый час работы для улучшения качественного состава воздуха. Для повышения влажности воздуха следует проводить влажную уборку помещения ежедневно не реже 2 раз в день.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При перерывах и других нарушениях в подаче электроэнергии компьютер следует выключить. Выключение компьютера обязательно даже в случае отсутствия напряжения в сети питания.
- 4.2. Признаки отклонения от нормальной работы ПК:
 - 4.2.1. возникновение необычного шума системного блока или монитора;
 - 4.2.2. появление запаха гари или озона, возникновение дыма или пламени;
 - 4.2.3. искажение или исчезновение изображения на мониторе;
 - 4.2.4. непонятное пользователю неожиданное изменение в работе компьютера.
- 4.3. Если при выполнении работы пользователь обнаружил неисправность

электрооборудования, повреждение проводов питания, неисправность заземления или другие неполадки в работе ПК, он обязан прекратить работу, сообщить об этом педагогу.

Обо всех сбоях в работе оборудования или программного обеспечения необходимо сообщать педагогу.

4.4. При появлении рези в глазах, ухудшения видимости, появления боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения необходимо покинуть рабочее место и сообщить о происшедшем педагогу.

4.5. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации образовательной организации, а также родителям или лицам, их заменяющих.

4.6. При появлении запаха гари немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру, эвакуировать обучающихся, воспитанников из помещения, сообщить о пожаре администрации образовательной организации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании работы

5.1. По окончании работы свои рабочие файлы пользователь должен копировать на личные магнитные носители, обеспечивая таким образом дублирование информации с учетом возможности сбоев в работе ПК и других случаев утраты данных на винчестере компьютера. Ответственную информацию надлежит хранить в трех экземплярах и более в разных местах.

5.2. В конце занятия следует привести в порядок рабочее место: если не будет занятий выключить компьютер; привести в порядок рабочее место.

5.3. Обо всех замечаниях, отклонениях в работе оборудования необходимо сообщить педагогу.

5.4. Проветрить помещение и тщательно вымыть руки с мылом.

Упражнения для снятия зрительного утомления

Общие правила для выполнения упражнений:

1. Сидите прямо, свободно, не напрягаясь;
2. Расслабьте плечи и опустите их;
3. Снимите очки, если вы их носите;
4. Следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным;
5. Сосредоточьте внимание на глазах;
6. После выполнения упражнений потянитесь, зевните и поморгайте.

1. Напряжение и расслабление мышц глаз.

Закройте глаза, сильно напрягите мышцы век, затем откройте глаза, расслабив мышцы.

Посмотрите вдаль.

2. Фокусировка глаз.

Несколько раз переведите взгляд с близко расположенных предметов на предметы, находящиеся на значительном расстоянии от вас. Упражнение выполняйте медленно.

3. Ступенчатая фокусировка глаз.

Направьте взгляд вдаль, поэтапно перемещая его от близко расположенного предмета к более удалённому, затем к предмету, расположенному еще дальше, и, наконец, к совсем далекому.

Не торопитесь, давая возможность глазам «навести резкость». Когда вы взглядом достигните дальнего предмета, задержите на нем внимание на несколько секунд и затем перемещайте взгляд обратно.

4. Перемещение взгляда.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь. При выполнении упражнения голова остается неподвижной:

7. глубоко вздохнув, посмотрите как можно выше вверх, посмотрите вниз, посмотрите вдаль;
8. глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево, медленно выдыхая, посмотрите как можно дальше вправо, посмотрите вдаль;
9. глубоко вздохнув, посмотрите как можно дальше влево вверх, медленно выдыхая, посмотрите по диагонали как можно дальше вправо вниз, и еще раз – вправо - вверх и влево - вниз, посмотрите вдаль.

Действия повторяйте 3 – 4 раза. По окончании упражнений несколько раз моргните.

5. Вращение глазами:

10. вдыхая, делайте круговые движения глазами по часовой стрелке;
11. медленно выдыхая, делайте эти же движения против часовой стрелки;
12. посмотрите вдаль.

Упражнения в каждом направлении повторяйте 3 – 4 раза.

6. Взгляд на кончик носа:

13. глубоко вздохнув, посмотрите на кончик носа;
14. медленно выдыхая, посмотрите на какой-нибудь предмет, расположенный вдали;
15. закройте глаза.

Повторяйте упражнение 3 – 4 раза.

7. Снятие усталости с выдохом.

Это упражнение можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость или раздражительность.

Выполнение:

16. дышите естественно и легко, стараясь почувствовать, как поток воздуха и энергия проходит через тело, достигая головы и глаз;
17. энергично потрите ладони одна о другую, чтобы разогреть их;
18. поставьте локти на стол (при необходимости подложите под них толстую папку или стопку книг);
19. расслабьте плечи, не поднимайте их вверх;
20. закройте глаза и прикройте их ладонями крест накрест (внизу левую ладонь, на нее правую), ладони не должны давить на глаза;
21. ощутите черноту, окружившую вас;
22. следите за дыханием: дышите глубоко и ровно; пусть выдыхаемый воздух уносит усталость и мышечное напряжение; внимание сосредоточьте на глазах.