


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:
председатель ПК


Г.Ф.Луц

Утверждаю:
директор МАОУ «СОШ № 5»
 О.В.Корнилова
приказ от 08.06.2021 № 241-ОД



ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для обучающихся при работе с компьютером в МАОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
ИОТ-015-2021

1. Перед началом работы необходимо:

- 1.1. Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.
- 1.2. Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе за компьютером.
- 1.3. Принять правильную рабочую позу.
- 1.4. Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместить мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

2. Обучающийся во время работы обязан:

- 2.1 Соблюдать правила эксплуатации компьютеров в соответствии с инструкциями по эксплуатации
- 2.2 Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 2.3 Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании компьютера.
- 2.4 Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 2.5 Не подвергать компьютер толчкам и вибрации.
- 2.6 Соблюдать расстояние от глаз до экрана не менее 50 см.
- 2.7 Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.
- 2.8 Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании
- 2.9 Помнить, что каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.
- 2.10 При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу.

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк
- 3.2. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - старше 10 лет - 30 минут, суммарно в день по школе не более 120 мин, интерактивной панели 7-11 класс – 25 минут,

суммарно в день по школе не более 100 минут.

3.3. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором, ноутбука на уроках составляет не более 35 минут, суммарно в день по школе не более 70 минут.

3.4. Продолжительность непрерывного использования планшета на уроках составляет 20 минут, суммарно в день по школе не более 80 минут.

3.5. Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения не более 30 минут.

3.6. Непрерывная длительность прослушивание аудиозаписи не более 25 минут, прослушивание аудиозаписи в наушниках не более 25 минут

3.7. Непрерывный просмотр телепередач не более 30 минут

4. Порядок окончания работы:

4.1. Сохранить информацию и закончить работающие программы

4.2. После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер.

4.3. Выключить источник бесперебойного питания.

4.4. Привести в порядок своё рабочее место.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

5.1. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования обучающийся должен немедленно обратиться к учителю.

5.2. При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

6. Комплекс упражнений для глаз.

6.1. Упражнения выполняются сидя, стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

6.2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

6.3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

6.4. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

6.5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

6.6. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Уполномоченный по ОТ и БЖ _____ И.Н. Ваньшева