

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

1. Общие положения

- 1.1. При эксплуатации персонального компьютера на обучающегося могут оказывать действие следующие негативные факторы:
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
 - повышенный уровень статического электричества;
 - пониженная ионизация воздуха;
 - статические физические перегрузки;
 - перенапряжение зрительных анализаторов.
- 1.2. Настоящая Инструкция разработана с целью предотвращения влияния негативных факторов на здоровье обучающихся, возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций при работе с персональным компьютером и обеспечения безопасности во время образовательного процесса, в том числе для профилактики заболеваний.

2. Организация рабочего места при работе обучающегося с персональным компьютером

- 2.1. Расстояние от монитора персонального компьютера до глаз обучающегося должно составлять от 600 до 700 мм, но не меньше 500 мм.
- 2.2. Стул обучающегося должен быть регулируемым по высоте и обеспечивать возможность поворота и изменения позы во время работы.
- 2.3. Рекомендуемая высота стола – от 680 до 800 мм. Поверхность стола должна позволять оптимально разместить на ней все необходимое для работы.

3. Правила работы обучающегося с персональным компьютером

- 3.1. До начала работы обучающегося с персональным компьютером необходимо: проверить исправность электропроводки, розеток и вилок компьютера, заземление.
- 3.2. Во время работы обучающегося с персональным компьютером:
- необходимо аккуратно обращаться с проводами;
 - запрещается работать с неисправным персональным компьютером;
 - нельзя заниматься очисткой персонального компьютера, когда он находится под напряжением;
 - недопустимо самостоятельно проводить ремонт оборудования при отсутствии специальных навыков;
 - нельзя располагать рядом с персональным компьютером жидкости, а также работать с мокрыми руками;
 - нельзя в процессе работы с персональным компьютером прикасаться к другим металлическим конструкциям (например, батареям);

- не допускается курение и употребление пищи в непосредственной близости с персональным компьютером и др.

В аварийных ситуациях:

- при любых неполадках необходимо сразу отсоединить персональный компьютер от сети;
 - в случае обнаружения оголенного провода исключить контакт с проводом;
 - в случае возникновения пожара принять меры по его тушению с использованием огнетушителей;
- 3.3. По окончании работы обучающегося с персональным компьютером:
- выключить персональный компьютер;
 - желательно провести влажную уборку рабочего места;
 - отключить электропитание.
- 3.4. Во избежание переутомления рекомендуется делать перерывы длительностью от 10 до 15 минут после 45 — 60 минут работы с персональным компьютером. Во время перерыва обучающемуся следует выполнять гимнастику для глаз и физические упражнения.

4. Заключительные положения

4.1. Соблюдение правил работы обучающегося с персональным компьютером, установленных настоящей Инструкцией, позволит снизить воздействие негативных факторов при работе обучающегося с персональным компьютером, избежать возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.