

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профсоюзного комитета  
А.И. Цветкова  
Протокол от 24.08.2021 № 25



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа № 1194  
Л.Н. Базылева  
«26» августа 2021 года



## Инструкция ИТБ/О-52-2021 «Правила безопасности учащихся при работе с персональным компьютером»

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, работающих с ПК.

1.2. Бережно относиться к компьютерной технике.

1.3. Быть дисциплинированными и внимательными при работе.

1.4. Не двигать аппаратуру без разрешения взрослых.

1.5. Неблагоприятные факторы в комнате, где установлен ПК:

- электромагнитное излучение и статическое электричество;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение глаз;
- поражение электрическим током;
- повышенный уровень шума и вибрации;
- возгорание оборудования и материалов.

1.6. Освещённость экрана дисплея должна иметь уровень 200-500 лк.

1.7. В комнате должны быть шторы светлых тонов.

1.8. О случаях травмирования и обнаружения неисправности оборудования обучающиеся немедленно сообщить руководителю. Работать на неисправном оборудовании запрещается.

1.9. Обучающиеся обязаны выполнять правила безопасности, при обнаружении возможной опасности предупредить окружающих и немедленно сообщить руководителю; содержать в чистоте рабочее место и не загромождать его посторонними предметами.

1.10. При работе с дисплеями не допускается расположения рабочих мест в помещениях без естественного освещения. Освещение должно быть смешанным (естественным и искусственным). Осветительные установки должны обеспечивать равномерную освещенность с помощью преимущественно отраженного или рассеянного распределения света. Они не должны создавать слепящих бликов на клавиатуре и других частях пульта, а также на экране дисплея в направлении глаз обучающегося.

1.11. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.12. Клавиатура дисплея не должна быть жестко связана с монитором.

### **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Не включать аппаратуру без указания или разрешения взрослых.

- проводить ремонт средств вычислительной техники и периферийного оборудования, находящихся под напряжением. Ремонт электроаппаратуры производится только специалистами-техниками с соблюдением необходимых технических требований;
- при пользовании электроприборами касаться одновременно каких-либо трубопроводов, батарей отопления, металлических конструкций, соединенных с землей, во избежание поражения электрическим током;
- категорически запрещается использовать в работе на ПЭВМ непроверенные на вирусы диски.

3.10. Работу производить при достаточном освещении. В затемненных помещениях работать на ПЭВМ запрещается.

3.11. При возникновении в работе на ПЭВМ каких-либо затруднений технического порядка или «ненормальной работе» необходимо обратиться к преподавателю.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность, сообщите о ней взрослому.

4.2. Если на металлических частях оборудования обнаружено напряжение (ощущение тока), заземляющий провод оборван – отключить оборудование немедленно, доложить преподавателю о неисправности электрооборудования и без его указания к работе не приступать.

4.3. При обнаружении оборвавшегося провода необходимо немедленно сообщить об этом администрации, принять меры по исключению контакта с ним людей. Прикосновение к проводу опасно для жизни.

4.4. При появлении запаха гари немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру и сообщить взрослому.

4.5. В случае пожара, без паники, организованно покиньте комнату.

4.6. В случае травматизма обратитесь за помощью к учителю.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. По окончании работы отключите аппаратуру от электропитания.

5.2. Приведете в порядок рабочее место.

5.3. Выполните упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить взрослому.

Инструкцию разработал: специалист по ОТ  (И.Г. Балыбердин)

«С инструкцией ознакомлен(а), второй экземпляр получил(а)».

Классный руководитель \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

«\_\_\_\_» 2021 г.

- 2.2. При слабом зрении одеть очки.
- 2.3. Подготовить рабочее место.
- 2.4. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.
- 2.5. Протереть антistатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.
- 2.6. Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврике. При необходимости сообщить преподавателю и совместно с ним произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

### **3. Требования безопасности во время работы**

- 3.1. При работе на ПК соблюдать правильную посадку: сидеть прямо, не сутулясь, опираясь областью лопаток на спинку стула, с небольшим наклоном головы вперед; предплечья должны опираться на поверхность стола; уровень глаз должен находиться на центр экрана.
- 3.2. Соблюдать расстояние от глаз до экрана (50-70 см)
- 3.3. Соблюдать длительность работы на ПЭВМ (в течение урока не более 20-25 минут).
- 3.4. Делать гимнастику для глаз через каждые 15 минут работы с дисплеем.
- 3.5. Не рассматривать информацию на экране видеотерминала ближе 50 см.
- 3.6. На экран не должны попадать прямые солнечные лучи.
- 3.7. Не работать во влажной одежде и влажными руками.
- 3.8. Не регулировать самостоятельно освещенность экрана дисплея.
- 3.9. Для исключения поражения электрическим током запрещается:
  - часто включать и выключать компьютер без необходимости;
  - прикасаться к экрану и к тыльной стороне блоков компьютера;
  - работать на компьютерах, имеющих нарушения целостности корпуса, нарушения изоляции проводов, с признаками электрического напряжения на корпусе;
  - очищать от пыли и загрязнения электрооборудование, находящееся под напряжением;
  - работать на компьютере при снятых кожухах;
  - при отключении оборудования от электросети выдергивать электровилку, держа за шнур;
  - оставлять ПЭВМ включенной на длительное время без наблюдения;
  - класть на устройства какие-либо посторонние предметы, особенно если при этом закрываются вентиляционные отверстия кожухе устройств;
  - очищать от пыли и загрязнения электрооборудование, находящееся под напряжением, производить чистку корпусов включенных устройств влажными тряпками;