

**Негосударственное образовательное частное учреждение
дополнительного профессионального образования «Сибирский
межрегиональный образовательный центр» (НОЧУ ДПО «СМОЦ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОЧУ ДПО «СМОЦ»
В.Ю. Екименко
Приказ №9-п от « 21 » июля 2021 года



**Инструкция по охране труда для обучающихся при работе на
персональном компьютере**

1. Общие требования охраны труда

1.1. К самостоятельной работе на персональном компьютере (далее по тексту - ПК) допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для работы на ПК, инструктаж по охране труда, обучение безопасным методам выполнения работ на ПК, проверку знаний требований охраны труда.

1.2. Обучающийся должен знать, что при выполнении работ на ПК на него могут оказывать воздействие следующие вредные и (или) опасные производственные факторы:

- повышенная температура поверхностей ПК;
- повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенная напряженность электрического поля;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная искусственная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- повышенная контрастность;
- прямая и отраженная блескость;
- зрительное напряжение;
- монотонность трудового процесса.

1.3. При проведении занятий, связанных с работой на ПК. обучающийся обязан:

- соблюдать порядок проведения занятия;
- поддерживать порядок на рабочем столе в течение всего учебного занятия;
- обо всех неисправностях ПК и электропитания немедленно сообщать преподавателю;
- соблюдать регламентированные перерывы в течение учебного занятия.

1.4. Лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения к занятиям не допускаются.

1.5. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации при пожаре, место хранения аптечки.

1.6. Обучающиеся, невыполняющие и (или) нарушающие инструкцию по охране труда, отстраняются от занятия. Допуск к последующему занятию производится после проверки знаний правил охраны труда обучающегося, нарушившего и (или) не выполнившего инструкцию по охране труда, преподавателем. Для всех обучающихся проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Проветрить помещение, устранить повышенную подвижность воздуха (сквозняки) и т.д.

2.2. Отрегулировать освещенность на рабочем месте и убедиться в ее достаточности.

2.3. Проверить правильность расположения элементов компьютера в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.4. Убрать с рабочего места посторонние предметы, освободить подходы к рабочему месту.

2.5. Убедиться путем внешнего осмотра:

- в исправности кабельных соединений, проводов, вилок, розеток;
- в том, что кабели электропитания ПК и другого оборудования (включая переноски и удлинители) находятся с тыльной стороны рабочего места;
- в максимальной удаленности от рабочего места источника бесперебойного питания для исключения вредного влияния его повышенных магнитных полей.

2.6. Убедиться в отсутствии пыли на экране монитора и клавиатуре, при необходимости протереть их специальной салфеткой.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Подключение ПК к сети электропитания производить только имеющимися штатными сетевыми кабелями при закрытых кожухах и наличии заземления.

3.2. При включении ПК соблюдать следующую последовательность действий:

- включить сетевой фильтр;
- включить источник бесперебойного питания;
- включить системный блок;
- включить монитор.

3.3. После включения ПК и запуска программы:

- убедиться в отсутствии дрожания и мерцания изображения на экране монитора;
- установить яркость, контрастность, цвет и размер символов, фон экрана, обеспечивающие наиболее комфортное и четкое восприятие изображения.

3.4. Не допускать натягивания, скручивания, перегиба и пережима шнуров электропитания ПК, не допускать нахождения на них каких-либо предметов и соприкосновения их с нагретыми поверхностями.

3.5. Не допускать попадания влаги на поверхность персонального компьютера.

3.6. Не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

3.7. Не оставлять включенный ПК без наблюдения.

3.8. Не производить самостоятельно какие-либо виды ремонта ПК.

3.9. Не закрывать вентиляционные отверстия системного блока ПК.

3.10. Не допускать частых отключений и включений ПК в течение занятия.

3.11. Во время регламентированных перерывов с целью снижения напряжения и предотвращения утомления выполнять комплексы специальных упражнений, указанных (содержащихся) в Приложении к настоящей инструкции.

3.12. Содержать свободными проходы к рабочему месту

3.13. Не загромождать рабочее место.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении нарушений в работе персонального компьютера, а также при возникновении нарушений в работе электросети

(запах гари, дым, посторонний шум при работе ПК, ощущение действия электрического тока при прикосновении к элементам ПК и т.п.) необходимо:

- немедленно прекратить работу;
- сообщить о случившемся преподавателю.

Не приступать к работе до полного устранения повреждений или неисправностей.

4.2. При возникновении пожара немедленно эвакуироваться через имеющиеся эвакуационные выходы в соответствии со схемой эвакуации.

4.3. При плохом самочувствии прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

4.4. При получении травмы прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с Инструкцией по оказанию первой (доврачебной) помощи при несчастном случае (ИОТ - 003) и сообщить о случившемся ректору и в службу охраны труда в соответствии с Инструкцией по первоочередным действиям при несчастном случае с обучающимися в университете.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Под руководством преподавателя отключить ПК от электросети сухими руками, держась за вилку штепсельного соединителя.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

1. Комплексы упражнений для глаз

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

Вариант 1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4- 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Аналогичным образом сделать упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.'

Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

5. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

7. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх - вправо - влево и в обратную сторону вверх - влево - вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

8. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо. Аналогичным образом сделать упражнения вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

2. Комплексы упражнений, способствующие снятию локального утомления

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 встать на носки, руки через стороны вверх, потянуться вверх за руками. На счет 3-4 руки через стороны опустить вниз, голову наклонить вниз.

Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. На счет 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счет 2 - повороты в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. На счет 2 - приставить ногу, руки поднять вверх. На счет 3-4 повторить упражнение другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Вариант 2

4. Исходное положение - стойка ноги врозь. На счет 1 - руки назад. На счет 2-3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. На счет 4 - расслабляя плечевой пояс, руки опустить вниз с небольшим наклоном вперед.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

5. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. На счет 1 - «удар» правой рукой вперед с поворотом туловища налево. На счет 2 - исходное положение. На счет 3-4 повторить то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

3. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. «Раздражение» вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. На счет 2 - локти вперед. На счет 3-4 - руки опустить вниз, голову наклонить вниз. Повторить 4-6 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счет 1 - мах левой рукой вниз назад, правой - вверх - назад. На счет 2 встречными махами переменить положение рук. Повторить 6-8 раз.

3. Исходное положение - сидя на стуле. На счет 1-2 голову плавно наклонить назад. На счет 3-4 голову плавно наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз.

Вариант 2

4. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево. На счет 2 - исходное положение. На счет 3-4 повторить то же правой рукой. Повторить 4-6 раз.

Темп медленный.

5. Исходное положение - сидя на стуле. На счет 1 голову наклонить вправо. На счет 2 - исходное положение. На счет 3 голову наклонить влево. На счет 4 - исходное положение. Повторить 4-6 раз.

4. Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук улучшают кровообращение, снижают напряжение.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. На счет 1- плечи поднять.
На
счет 2 - плечи опустить.
Повторить 6-8 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь. На счет 1-4 сделать четыре последовательных круга руками назад. На счет 5-8 сделать четыре последовательных круга руками вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать.
Повторить 4-6 раз.

Вариант 2

1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад.
Повторить 4-6 раз.

2. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-4 - руки через стороны поднять вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. На счет 5-8 руки через стороны расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
Повторить 4-6 раз.

3. Исходное положение - основная стойка, руки тыльной стороной кисти положить на пояс. На счет 1-2 свести локти вперед, голову наклонить вперед. На счет 3-4 - локти назад, голову наклонить назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки опустить вниз и потрясти расслабленно.