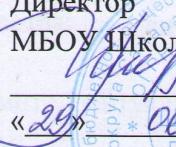


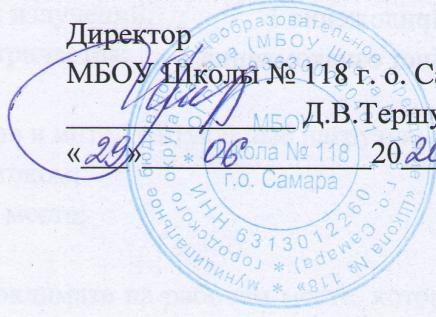
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 118» городского округа Самара**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
профсоюзного комитета  
  
С. Г. Федосова  
«26» 06 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБОУ Школы № 118 г. о. Самара  
  
Д. В. Тершуков  
«29» 06 2020 г.  
г.о. Самара



**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда для пользователей персонального компьютера  
№ 003**

Введено с «29» 06 2020 г.

г. о. Самара  
2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общие требования охраны труда	3
2. Требования охраны труда перед началом работы	3
3. Требования охраны труда во время работы	4
4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях	5
5. Требования охраны труда по окончании работ	5
Приложение 1	6
Лист ознакомления	9

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА**

1.1. К работе на персональном компьютере (далее – ПК) допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

1.2. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- ионизация воздуха;
- перенапряжение зрительных анализаторов и интеллектуальные нагрузки;
- возможность поражения электрическим током;
- недостаточная освещенность на рабочем месте;
- шум в помещении;
- неудовлетворительные параметры микроклимата на рабочем месте, которые могут вызвать простудные заболевания;
- длительная статическая нагрузка и монотонность труда.

1.3. Работник обязан:

1.3.1. Соблюдать трудовую и производственную дисциплину, Правила внутреннего трудового распорядка.

1.3.2. Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

1.3.3. Содержать в чистоте рабочее место.

1.3.4. Соблюдать режим труда и отдыха.

1.3.5. Соблюдать меры пожарной безопасности.

1.3.6. Прием пищи должен осуществляться только во время регламентированных перерывов в специально отведенных для этих целей помещениях с соблюдением правил личной гигиены.

1.4. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями – не менее 1,2 м.

1.5. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.6. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

1.7. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Трудовым Кодексом Российской Федерации.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ**

2.1. Подготовить рабочее место.

2.2. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.3. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.4. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

2.5. Проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, при необходимости 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.

2.6. Запрещается работать на ПК при обнаружении неисправностей до или после включения в сеть:

- повреждения изоляции сетевых проводов;
- неисправности розеток сети питания;
- протекания крыши, угрозы попадания воды на электропроводку и оборудование; появления мокрых пятен на стенах или потолке помещения;
- возникновения необычного шума при работе компьютера;
- появления запаха гари или озона, дыма или пламени.

Если такие неисправности возникли в процессе работы, необходимо немедленно отключить компьютер от сети, сообщить о неисправности своему руководителю.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ**

3.1. Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожухах;
- закрывать вентиляционные отверстия системного блока или монитора ПК, класть одежду и другие предметы на монитор или системный блок, захламлять рабочее место;
- во избежание возникновения пожара запрещается пользоваться электронагревательными приборами, не предусмотренными правилами эксплуатации основного оборудования; запрещается оставлять без присмотра подключенное к электрической сети оборудование.
- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

3.2. Продолжительность непрерывной работы с компьютером не должна превышать 2-х часов.

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения вредного влияния статической нагрузки, предотвращения развития утомления целесообразно выполнять физические упражнения, согласно Приложению 1.

3.4. При работе экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см с учетом размеров символов текста, но не ближе 50 см.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Если при выполнении работы пользователь обнаружил неисправность электрооборудования, повреждение проводов питания, возникновение необычного шума системного блока или монитора, появление запаха гари или озона, возникновение дыма или пламени, искажение или исчезновение изображения на мониторе или другие неполадки в работе ПК, он обязан прекратить работу, сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.

4.3. При несчастном случае немедленно прекратить работу, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь по тел. - 03, известить об этом своего непосредственного руководителя, сохранить место происшествия в состоянии на момент травмирования (если это не угрожает жизни и здоровью окружающих людей).

4.4. При возникновении пожара принять меры по локализации пожара, имеющимися средствами пожаротушения, руководствуясь Инструкцией «по пожарной безопасности» и при необходимости вызвать пожарную охрану по тел. – 01 и организовать встречу пожарных подразделений.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ**

5.1. Отключить питание компьютера и других электроприборов.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Покинуть территорию учреждения.

### **Комплексы упражнений для глаз**

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

#### **Вариант 1**

1. Закрыть 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 проводятся 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**

1. Закрыть 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.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. 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.
4. При неподвижной голове перенести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

### **Комплексы упражнений общего воздействия**

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

#### **Вариант 1**

1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.
3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **Вариант 2**

1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

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

#### **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. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2- встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - 2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3 - 4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный

#### **Вариант 2**

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

2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладони за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладони вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

#### **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. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-4 четыре последовательных круга

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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