

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при работе с персональным компьютером
АНО ДПО «Академия «Четыре столпа»

город Тамбов

«25» января 2023 года

1. Общие положения

1.1. Инструкция по технике безопасности при работе с персональным компьютером (далее – 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.

1.2. 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.

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 удобным для 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 от персонального компьютера и др.

3.3. 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;

3.4. По окончании работы обучающегося с персональным компьютером:

- выключить персональный компьютер;
- желательно провести влажную уборку рабочего места;
- отключить электропитание.

3.5. 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 негативным факторов и избежать возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.