

«Согласовано»

Председатель профкома:

И.Н. Поплова И.Н. Поплова

30 марта 2019г.



ИНСТРУКЦИЯ № 30.31

по охране труда для учащихся при работах с компьютером

1. Учащийся во время работы обязан:

- 1.1 Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 1.2 Соблюдать правила эксплуатации ПЭВМ в соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 1.3 Не опускать флажок на НГМД при отсутствии дискеты, не вставлять дискеты в накопитель до включения электропитания. Запрещается извлекать дискету из накопителя при наличии индикации об обращении к накопителю (горит индикатор НГМД).
- 1.4 Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании ПЭВМ.
- 1.5 Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 1.6 Не подвергать ПЭВМ толчкам и вибрации.
- 1.7 Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.
- 1.8 Бережно обращаться с дискетами: аккуратно вставлять в дисковод, не изгибать, не сдавливать, не трогать руками открытые участки магнитного покрытия.
- 1.9 Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

2. Порядок окончания работы:

- 2.1 Закончить работающие программы.
- 2.2 Извлечь дискету из дисковода.
- 2.3 Выключить системный блок ПЭВМ.
- 2.4 Дискету положить в коробку.

3 . Комплекс упражнений для глаз:

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

- 3.1 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.
- 3.2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 3.3 Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- 3.4 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.

Инструкцию составил:

Инженер по охране труда _____

И.Н. Поплова

/И.Н.Поплова