

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ**

### **1. Общие положения**

1.1. 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.

1.2. Настоящая 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.

### **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 регулируемым по высоте и обеспечивать возможность поворота и изменения позы во время 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 с персональным компьютером и др.

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;

3.3. По окончании работы обучающегося с персональным компьютером:

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

3.4. 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 негативных факторов при работе обучающегося с персональным компьютером, избежать возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.