

Общество с ограниченной ответственностью
«Учебно-производственный центр «ЦЕСНА»

«Утверждаю»
Директор ООО «УПЦ «ЦЕСНА»


/ О.В. Лукин


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ
РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ В
ООО «УПЦ «ЦЕСНА»

Г. Челябинск

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 500мм.

2.2. Стул обучающегося должен быть регулируемым по высоте и обеспечивать возможность поворота и изменения позы во время работы.

2.3. Рекомендуемая высота стола – 680 до 800мм. 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:

- необходимр 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.

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



Пронумеровано, пронумерованно и
серийно печатно на 2 листах.
Директор _____
Лукин О.В.