

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Югорский государственный университет» (ЮГУ)

НЕФТЕЮГАНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Югорский государственный университет»  
(НИК (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

СОГЛАСОВАНО:

Представитель  
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
НИК (филиал)  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
И.В. Нестерова

2019г.

№ ИОТ 3-014-2019  
Инструкция по охране труда для  
обучающихся при занятиях в кабинете информатики

г. Нефтеюганск 2019г.

СОГЛАСОВАНО:  
Представитель  
трудового коллектива

 Г.Г. Бородай

«08» 04 2019г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
НИИ (филиал)  
ФГБОУ ВО «ЮГУ»  
Л.В. Нестерова

2019г.

## № ИОТ 3-014-2019

### Инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях в кабинете информатики

#### 1. Общие требования охраны труда.

1.1. К работе в кабинете информатики допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по охране труда
- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий с ПЭВМ и ВДТ;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации ПЭВМ, средств оргтехники (принтеры, сканеры, источники бесперебойного питания и т.п.).

1.2. При работе в кабинете информатики обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3. При работе в кабинете информатики возможно воздействие на обучающихся, следующих опасных и вредных производственных факторов:

**физические** (низкочастотные электрические и магнитные поля; статическое электричество; лазерное и ультрафиолетовое излучение; повышенная температура; ионизация воздуха; опасное напряжение в электрической сети; технические средства обучения (ТСО); неисправная или не соответствующая требованиям мебель; система вентиляции);

**химические** (пыль; вредные химические вещества, выделяемые при работе принтеров и копировальной техники);

**психофизиологические** (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки и монотонность труда).

1.4. Кабинет информатики должен быть укомплектован медицинской аптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

- обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

1.5. При работе в кабинете информатики соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет информатики должен быть оснащен углекислотным огнетушителем.

1.6. Обучающимся запрещается приносить на рабочее место любые предметы, за исключением тех, которые необходимы в процессе работы.

1.7. Обучающимся запрещается без разрешения преподавателя подходить к имеющемуся в кабинете оборудованию и пользоваться им, самостоятельно включать компьютеры или запускать компьютерные программы, трогать разъемы соединительных кабелей.

1.8. Обучающимся запрещается самостоятельно включать оборудование и приспособления в электрическую сеть и выключать его из сети.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

1.7. В процессе работы с видеотерминалами обучающиеся должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. Проверить правильность установки стола, стула, подставки под ноги, пюпитра, угол наклона экрана монитора, положение клавиатуры и, при необходимости, произвести корректировку их установки в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60 – 70 см), плоскость его экрана должна быть перпендикулярна направлению взгляда и центр экрана должен быть ниже уровня (или на уровне) глаз.

2.3. Подготовить к работе рабочее место, разместив необходимые принадлежности таким образом, чтобы исключить их падение и опрокидывание.

2.4. Проверить работу компьютера, стабильность и четкость изображения на экранах, убедиться в наличии защитного заземления оборудования, обо всех замеченных нарушениях, неисправностях и поломках немедленно доложить преподавателю.

2.5. Запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

## **3. Требования безопасности во время работы**

**3.1. Во время занятий обучающийся обязан:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- находиться на своем рабочем месте;
- неукоснительно выполнять все указания учителя или лаборанта;
- соблюдать правила эксплуатации компьютерного оборудования, средств оргтехники и ТСО;
- соблюдать осторожность при обращении с ПЭВМ или видеотерминалом и другим оборудованием;
- не допускать попадания влаги на поверхности устройств;
- постоянно поддерживать порядок и чистоту на своем рабочем месте.

**3.2. Обучающимся запрещается:**

- включать ПЭВМ и видеотерминалы без разрешения учителя или лаборанта;
- прикасаться к электрическим разъемам, к задней панели системного блока при включенном питании;
- закрывать вентиляционные отверстия ПЭВМ или видеотерминала;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- снимать защитный фильтр с экрана монитора;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- производить вскрытие или заправку на рабочем месте картриджей, лазерных принтеров и копировальной техники;
- прикасаться к нагретым элементам принтеров и копировальной техники, электрическим разъемам;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- располагаться при работе на расстоянии менее 50 см. от экрана монитора;
- выполнять любые действия без разрешения учителя или лаборанта;

- выносить из кабинета и вносить в него любые предметы, приборы и оборудование без разрешения учителя (иного лица, проводящего занятия) или лаборанта.

3.3. Обо всех неполадках в работе оборудования необходимо ставить в известность преподавателя. Запрещается самостоятельное устранение любых неисправностей используемого оборудования.

3.4. При работающем видеотерминале необходимо выдерживать расстояние от глаз до экрана в диапазоне 0,6 – 0,7 м, уровень глаз необходимо располагать на высоте центра экрана или на 2/3 его высоты.

3.5. Хорошо освещенную тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12 – 15 градусов на расстоянии 55 – 65 см от глаз.

3.6. В случае, если изображение на экране видеотерминала будет не стабильным, не ясным и не четким, или будет наблюдаться мерцание символов и фона, прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

3.7. Недопустимы занятия за одним видеотерминалом двух и более человек.

3.9. Занятия в кружках, индивидуально - групповые занятия, факультативы с использованием видеотерминалов должны проводиться не раньше, чем через 1 час после окончания учебных занятий в колледже, не чаще 2-х раз в неделю общей продолжительностью: до 90 мин.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При обнаружении неисправности в работе оборудования (нагревании, появлении искрения, запаха горелой изоляции, появлении посторонних звуков и т.п.) немедленно прекратить работу и сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации колледжа.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1. После окончания работы произвести закрытие всех выполняемых задач.

5.2. С разрешения преподавателя произвести отключение питания в последовательности, установленной инструкциями по эксплуатации на оборудование с учетом характера выполняемых работ.

5.3. Привести в порядок рабочее место.

5.4. При обнаружении неисправности мебели, оборудования проинформировать об этом преподавателя.

5.5. С разрешения преподавателя организованно покинуть кабинет.

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе



О.В. Гарбар

Согласовано:  
Специалист по охране труда



О.И. Литинская

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.