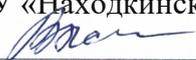


СОГЛАСОВАНО

Представитель совета трудового коллектива
КГБОУ «Находкинская КШИ»



Е.А. Василенко

«19» февраля 2024 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Находкинская КШИ»



Т.А. Порунова

«19» февраля 2024 год

ИНСТРУКЦИЯ №ТБу-01-2024

по охране труда для обучающихся при выполнении практических работ в кабинете информатики

1. Общие положения инструкции по охране труда

- 1.1. Данная разработанная инструкция по охране труда применяется при выполнении практических работ в компьютерных классах общеобразовательной школы.
- 1.2. Рабочим местом выполнения практических работ являются кабинеты информатики, оборудованные персональными компьютерами.
- 1.3. К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилами поведения в кабинете информатики.
- 1.4. Работа обучающихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии учителя.
- 1.5. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения учителя.
- 1.6. Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание кабинета информатики с выходом обучающихся из класса.
- 1.7. Обучающиеся должны бережно относиться к электронным средствам обучения (ЭСО): интерактивным доскам, сенсорным экранам, информационным, а также компьютерам, ноутбукам, планшетами, моноблокам и иным электронным средствам обучения.
- 1.8. Спокойно, не торопясь, входить и выходить из кабинета, не задевая столы и аппаратуру.
- 1.9. Находясь в кабинете информатики при выполнении практических работ, обучающиеся обязаны точно выполнять указания учителя.
- 1.10. Обучающиеся должны быть дисциплинированными и внимательными на занятиях.
- 1.11. Не загромождать проходы портфелями, рюкзаками и сумками.
- 1.12. Нельзя двигать аппаратуру без разрешения учителя.
- 1.13. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.
- 1.14. Основными вредными и опасными факторами при работе в кабинете информатики являются:
 - повышенная температура поверхностей ЭСО;
 - повышенная или пониженная температура воздуха рабочей зоны;
 - выделение в воздух рабочей зоны ряда химических веществ;
 - повышенная или пониженная влажность воздуха;

- повышенный или пониженный уровень отрицательных и положительных аэроионов;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенная напряженность электрического поля;
- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная искусственная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- повышенная контрастность;
- прямая и отраженная блескость;
- зрительное напряжение;
- монотонность трудового процесса;
- нервно-эмоциональные перегрузки.

1.15. Ученик на рабочем месте должен придерживаться общих правил безопасности жизнедеятельности и правил санитарной гигиены (согласно СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

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

2. Требования безопасности перед выполнением практических работ по информатике

2.1. Войдя в кабинет информатики, обучающиеся спокойно занимают отведённое им место, не допуская толчков и перемещения оборудования.

2.2. Необходимо убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.

2.3. Обучающийся должен разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе на компьютере.

2.4. Принять правильную рабочую позу.

2.5. Перед выполнением работы, обучающийся внимательно изучает ход ее выполнения.

2.6. Обучающийся включает персональный компьютер только с разрешения учителя.

2.7. Включение персонального компьютера производится последовательно, при закрытом корпусе системного блока и монитора.

2.8. Посмотрите на индикатор монитора и системного блока и определите, включён или выключен компьютер.

2.9. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включите питание системного блока, если компьютер был выключен.

2.10. Дождитесь загрузки операционной системы.

2.11. Во время загрузки операционной системы запрещается нажимать на клавиши или перемещать мышь.

2.12. Работайте только с теми программами, которые необходимы для данной практической работы.

3. Требования безопасности во время выполнения практических работ в кабинете информатики

3.1. При работе необходимо, чтобы экран находился на расстоянии 60-80 см от глаз

перпендикулярно линии взгляда.

3.2. Во время работы обучающимся запрещено передвижение по классу. Необходимо избегать резких движений.

3.3. Не касаться экрана монитора, проводов.

3.4. В процессе выполнения практической работы в кабинете информатики обучающимся необходимо также соблюдать инструкцию по охране труда для обучающихся в кабинете информатики.

3.5. Во время практической работы необходимо выполнять все требования инструкции, а также текущие требования учителя или лаборанта.

3.6. Во время работы запрещается хождение по классу.

3.7. При работе в компьютерном классе выполнять только порученную работу, задания. Категорически запрещается выполнять другие задания и работы.

3.8. Работать с клавиатурой чистыми руками. На клавиши нажимать плавно, не допуская резких ударов.

3.9. В случае возникновения неисправности, сообщить учителю.

3.10. Не пытаться самостоятельно производить регулировку или устранять неисправность аппаратуры.

3.11. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и монитором может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Поэтому, строго запрещено:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и отключать аппаратуру без указания учителя;
- класть вещи, книги и тетради на периферийные устройства;
- принимать пищу и расчесываться на рабочем месте;
- работать во влажной одежде и влажными руками.

3.12. Не вставать со своих мест, когда в компьютерный класс входят посетители.

4. Требования безопасности по окончании практических работ по информатике

4.1. После окончания работы обучающийся оповещает учителя и последовательно отключает компьютер, точно выполняя его указания.

4.2. Приводит в порядок рабочее место.

4.3. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщает учителю.

4.4. Спокойно, не задевая, не толкая остальных, выходит из кабинета.

5. Требования безопасности и охраны труда в аварийных ситуациях

5.1. При появлении запаха гари, обучающийся оставляет рабочее место, немедленно сообщая учителю информатики. Учитель информатики, в свою очередь, сообщает о неисправности заместителю директора по АХР (завхозу) школы.

5.2. В случае появления неисправности в работе персонального компьютера (при появлении необычного звука или отключения аппаратуры), следует немедленно прекратить работу и доложить об этом преподавателю или лаборанту.

5.3. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении и прочих

недомоганиях следует прекратить работу и сообщить об этом учителю (преподавателю).

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

5.5. При возникновении аварийной ситуации необходимо чётко выполнять указания учителя и при необходимости эвакуироваться из помещения.

5.6. Во всех случаях обучающийся действует согласно с общими и специальными правилами безопасности жизнедеятельности.

Особенности режима работы учащихся школьного возраста на компьютере

Общие требования

1. Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в I - IV классах - 15 мин.;

- для обучающихся в V - VII классах - 20 мин.;

- для обучающихся в VIII - IX классах - 25 мин.;

- для обучающихся в X - XI классах на первом часу учебных занятий - 30 мин., на втором - 20 мин.

2. Оптимальное количество занятий с использованием ПЭВМ в течение учебного дня для обучающихся I - IV классов составляет 1 урок, для обучающихся в V - VIII классах - 2 урока, для обучающихся в IX - XI классах - 3 урока.

3. При работе на ПЭВМ для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий (приложение 12).

4. Во время перемен следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

5. Для обучающихся в старших классах при организации производственного обучения продолжительность работы с ПЭВМ не должна превышать 50% времени занятия.

6. Длительность работы с использованием ПЭВМ в период производственной практики, без учебных занятий, не должна превышать 50% продолжительности рабочего времени при соблюдении режима работы и профилактических мероприятий.

7. Внеучебные занятия с использованием ПЭВМ рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в II - V классах - не более 60 мин.;

- для обучающихся в VI классах и старше - не более 90 мин.

8. Время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 мин. для учащихся II - V классов и 15 мин. для учащихся более старших классов. Рекомендуется проводить их в конце занятия.

9. Условия и режим дня в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ в течение 2 - 4 недель, должны соответствовать санитарным нормам и правилам к устройству, содержанию и организации

режима детских оздоровительных загородных учреждений или оздоровительных учреждений с дневным пребыванием в период каникул в городских условиях.

10. Занятия с ПЭВМ в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ, организуемые в период школьных каникул, рекомендуется проводить не более 6 дней в неделю.

11. Общую продолжительность занятий с ПЭВМ в оздоровительно-образовательных лагерях, реализующих образовательные программы с использованием ПЭВМ, организуемые в период школьных каникул, рекомендуется ограничить:

- для детей 7 - 10 лет одним занятием в первую половину дня продолжительностью не более 45 мин.;

- для детей 11 - 13 лет двумя занятиями по 45 мин.: одно - в первой половине дня и другое - во второй половине дня;

- для детей 14 - 16 лет тремя занятиями по 45 мин. каждое: два в первой половине дня и одно во второй половине дня.

12. В оздоровительно-образовательных лагерях в период школьных каникул компьютерные игры с навязанным ритмом рекомендуется проводить не более одного раза в день продолжительностью:

- до 10 мин. для детей младшего школьного возраста;

- до 15 мин. для детей среднего и старшего школьного возраста.

13. Не допускается одновременное использование одного ВДТ для двух и более детей независимо от их возраста.

14. Занятия с ПЭВМ независимо от возраста детей должны проводиться в присутствии воспитателя или педагога.

Комплексы упражнений для глаз

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

Вариант 1

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.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

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.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Составил:

Специалист по охране труда



А.А. Вебер