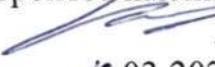


СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
профсоюзного комитета сотрудников
от 18.03.2020 № 5

УТВЕРЖДЕНО
Первый проректор
учреждения образования
«Гомельский государственный
университет имени Ф.Скорины»

А.В.Крук
19.03.2020

ИНСТРУКЦИЯ
по безопасной работе
за персональным компьютером для обучающихся

№74

ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

1. Настоящей Инструкцией устанавливаются требования по безопасной работе при работе за персональным компьютером (далее – ПК) в компьютерных классах.

2. К выполнению работ с ПК допускаются студенты, магистранты, аспиранты и слушатели курсов, прошедшие в установленном законодательством порядке обучение по правилам безопасного выполнения работ на компьютере (далее – обучающиеся).

3. Не допускается нахождение обучающихся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, табакокурение, потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических средств, на рабочем месте и в учебное время.

4. Обучающиеся, помимо требований настоящей Инструкции обязаны: соблюдать требования по безопасности при выполнении работ за ПК, требования пожарной безопасности, предусмотренные правилами внутреннего распорядка;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также, о безопасности окружающих во время нахождения на территории университета;

соблюдать режим труда и отдыха, установленный правилами внутреннего распорядка, правила личной гигиены;

немедленно сообщать сотрудникам университета о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью обучающихся и окружающих, об ухудшении состояния своего здоровья;

знать местонахождение аптечки первой помощи универсальной и огнетушителя;

содержать рабочее место в порядке и чистоте;

сообщать преподавателю или сотруднику сектора обслуживания информационно-вычислительного центра (далее – сотруднику ИВЦ) о неисправности

ПК и (или) периферийных устройств (принтера, сканера, клавиатуры ПК, электрических компьютерных сетевых устройств, блока бесперебойного питания и других устройств, сопряжённых с ПК) (далее – оборудование) и иных неполадках, препятствующих образовательному процессу, и не приступать к образовательному процессу до их устранения;

исполнять другие обязанности, предусмотренные законодательством, и другими нормативными документами, разработанными в университете.

5. В процессе работы за ПК на обучающихся возможно воздействие следующих вредных и (или) опасных факторов:

Опасные ситуации	Меры воздействия на опасные ситуации
1	2
Повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека при эксплуатации оборудования	- соблюдение требований инструкции по безопасной работе за ПК;
Перенапряжение зрительных анализаторов при эксплуатации персонального компьютера	- регламентированные перерывы в работе (защита временем); - выполнение комплекса упражнений для глаз;
Повышенная яркость света	- применение регулируемых жалюзи, плотных штор;
Прямая и отраженная блескость	- размещение экрана монитора, оборудования, расположение светильников местного освещения таким образом, чтобы не образовывались отражения и отблески на экране;
Повышенный уровень электромагнитных излучений	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований инструкции по безопасной работе за ПК;
Повышенный уровень статического электричества	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований инструкции по безопасной работе за ПК;
Повышенная или пониженная ионизация воздуха	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований инструкции по безопасной работе за ПК;
Статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований инструкции по безопасной работе за ПК;
Умственное перенапряжение	- соблюдение режимов труда и отдыха;
Эмоциональные перегрузки	- соблюдение режимов труда и отдыха; - психологическая подготовка;

В зависимости от условий труда, в которых применяются ПК, и характера работы, на обучающихся могут воздействовать также другие вредные и (или) опасные факторы.

6. Обучающийся имеет право на отказ от выполнения учебного задания в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья его или окружающих до устранения этой опасности.

7. Невыполнение обучающимся требований настоящей Инструкции рассматривается как нарушение трудовой дисциплины и невыполнение правил внутреннего распорядка.

ГЛАВА 2

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

8. Перед началом работы за ПК обучающийся обязан:

8.1. осмотреть рабочее место и убедиться:

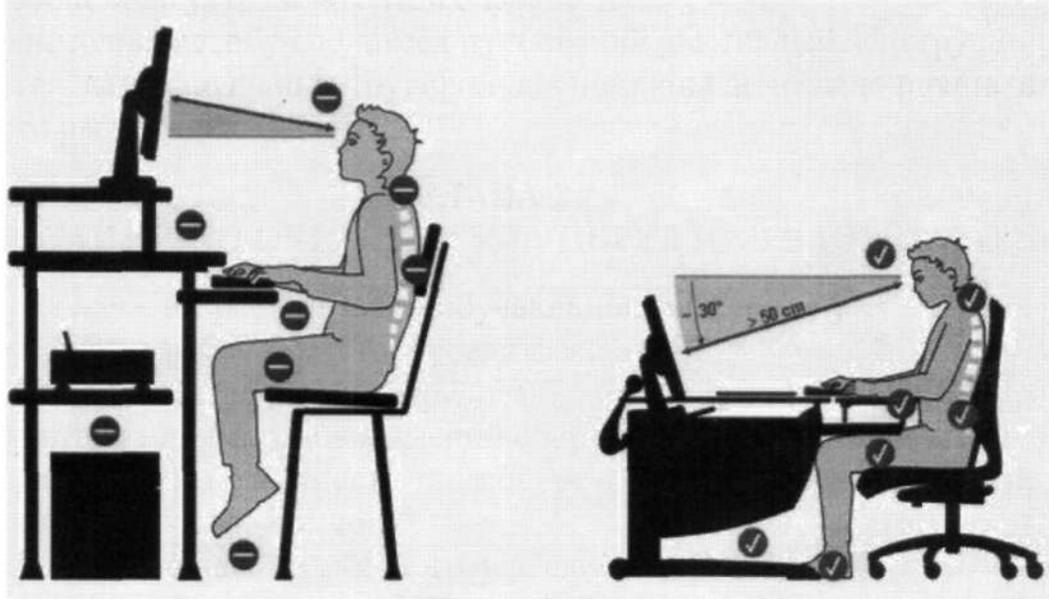
в устойчивости положения оборудования на рабочем столе;

в отсутствии видимых повреждений оборудования;

в исправности и целостности питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений;

в исправности общего и местного освещения, мебели;

8.2. расположить клавиатуру ПК на поверхности рабочего стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к обучающемуся, или на специальной, регулируемой по высоте поверхности, отделенной от основной столешницы;



8.3. разместить экран видеомонитора на расстоянии 600-700 мм от глаз, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов (далее – оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз) так, чтобы уровень глаз при вертикально расположенном экране видеомонитора приходился на центр или 2/3 высоты экрана. Линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана, и оптимальное ее отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ± 5 градусов, допустимое : ± 10 градусов;

8.4. убедиться в отсутствии бликов (отражений) на экране видеомонитора, встречного светового потока. Возможные мешающие отражения и отблески на экране видеомонитора и другом оборудовании устраняются путем соответствующего их размещения, расположения светильников местного освещения. Для снижения яркости в поле зрения при естественном освещении необходимо применить регулируемые жалюзи, плотные шторы;

8.5. при необходимости обратится к сотруднику ИВЦ с просьбой включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора специальной очищающей салфеткой, предназначенной для всех типов экранов, проветрить помещение;

8.6. отрегулировать подъемно-поворотный компьютерный стул (компьютерное кресло) по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, с учетом роста. Регулировка каждого параметра подъемно-поворотного стула (кресла) должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию;

8.7. отрегулировать положение подставки для ног (в случае ее использования);

9. Обучающемуся не допускается:

самостоятельно включать любое оборудование в электрическую сеть и выключать его;

самостоятельно изменять местоположение системного блока и периферийных устройств, а так же мебели в компьютерном классе;

приступать к работе за ПК при мелькании изображения на экране видеомонитора, в случае обнаружения неисправности оборудования, кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений, при отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

10. При выполнении работы за ПК обучающийся обязан:

выполнять только то задание, которое ему поручено в рамках образовательного процесса;

содержать в порядке и чистоте свое рабочее место;

держат открытыми вентиляционные отверстия оборудования;

соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;

поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемого задания.

11. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные правилами внутреннего распорядка перерывы, которые устанавливаются для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья.

12. Продолжительность непрерывной работы за ПК без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

13. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения

влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития статического утомления необходимо выполнять физические упражнения и упражнения для глаз.

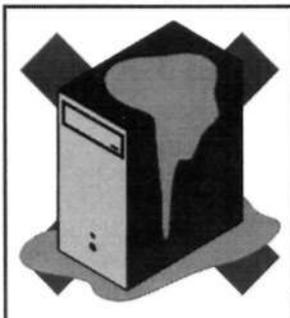
14. При работе за ПК не допускается:



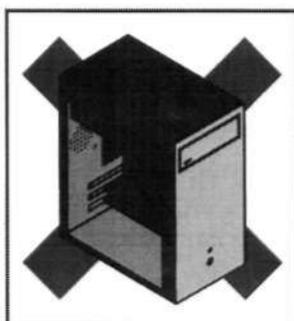
Прикасаться к задней панели системного блока и переключать разъемы интерфейсных кабелей при включенном питании.



Сдвигать с места включенную компьютерную технику, подвергать ее ударам и вибрации.



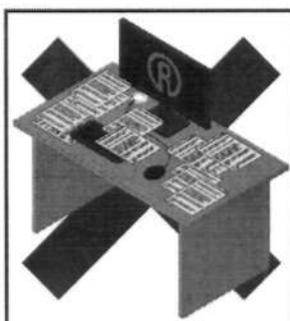
Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора и других устройств.



Производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования. Выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур.



Натягивать или перегибать провода, а также располагать их вблизи от нагревательных приборов, батарей отопления.



Допускать захламленность рабочего места, загромождать верхние панели устройств бумагами и другими предметами.

прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании;
натягивать, перекручивать и перегибать кабель, ставить на него предметы;
загромождать рабочее место;
ограничивать доступ к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;
производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
попадание влаги на поверхность оборудования;
производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
вытирать пыль на включенном оборудовании;
нахождение вблизи оборудования посторонних лиц;
оставлять оборудование включенным без наблюдения;
осуществлять приём пищи или напитков на рабочем месте, в том числе при выключенном ПК.

ГЛАВА 4

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

15. По окончании работы за ПК обучающийся обязан, по согласованию с преподавателем:

корректно закрыть все активные задачи;

безопасно извлечь внешние носители (флеш-память, дискеты, диски и т.п.);

осмотреть и привести в порядок рабочее место;

при необходимости обратится к сотруднику ИВЦ с просьбой протереть с использованием специализированных средств поверхности периферийных устройств (клавиатура ПК, манипулятор «мышь», принтер, сканер и другое) и с соблюдением правил личной гигиены.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

16. При повреждении оборудования, кабелей, проводов, неисправности заземления (зануления), появлении запаха гари, возникновении необычного шума и других неисправностях обучающийся обязан немедленно сообщить о случившемся преподавателю (сотруднику ИВЦ) или иному сотруднику университета.

17. В случае сбоя в работе оборудования или программного обеспечения обучающийся обязан сообщить об этом преподавателю (сотруднику ИВЦ) для устранения неполадок.

18. В случае возникновения возгорания или пожара обучающийся обязан немедленно сообщить о происшедшем преподавателю или сотрудникам университета, вызвать подразделение по чрезвычайным ситуациям по телефону 101, 112 или 911 указав адрес объекта и участок возгорания.

19. При несчастном случае обучающийся обязан:

немедленно сообщить о несчастном случае преподавателю или сотрудникам университета;

принять меры по вызову на место происшествия медицинских работников.

20. В случае получения травмы и (или) внезапного ухудшения здоровья (усиления сердцебиения, появления головной боли и другого) обучающийся должен прекратить работу, сообщить об этом преподавателю или сотрудников университета и, при необходимости, обратиться к врачу.

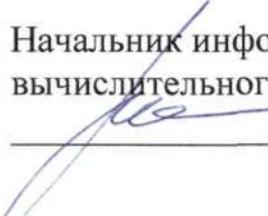
СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела охраны труда



С.И. Яковенко

Начальник информационно-
вычислительного центра



А.Н. Купо

(рекомендуемое)
к Инструкции по охране труда
при работе с персональным
компьютером

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

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



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТУЛОВИЩА, РУК И НОГ

