

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по учебной работе
учреждения образования
«Гомельский государственный
университет имени Ф.Скорины»

Ю.В.Никитюк

«03» февраля 2025 г.

ПРАВИЛА

безопасности при использовании в работе офисного оборудования

ГЛАВА 1

НОРМАТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ

ПРАВИЛА безопасности организации образовательного процесса, организации воспитательного процесса при реализации образовательных программ профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, утвержденные постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227.

ГЛАВА 2

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящей Инструкцией устанавливаются требования по безопасной работе при использовании в работе офисного оборудования в компьютерных классах.

Для целей настоящей Инструкции под офисным оборудованием понимаются персональные электронные вычислительные машины (далее – ПЭВМ), копировально-множительная техника, сканирующие устройства, которые, анализируя какой-либо объект (изображение, текст), создают цифровую копию изображения объекта (далее – офисное оборудование).

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

3. При использовании в работе офисного оборудования по назначению обучающиеся обязаны:

- знать и строго соблюдать требования настоящих Правил;
- выполнять требования безопасного поведения работ с использованием офисного оборудования;
- вести себя корректно по отношению к преподавателю, работникам университета и к другим обучающимся;
- бережно относиться к учебному оборудованию, использовать его по назначению;

соблюдать чистоту при проведении работ с использованием офисного оборудования;

соблюдать и выполнять правила личной и общественной гигиены;

соблюдать правила поведения на территории университета, расписание учебных занятий, учебную дисциплину;

заботиться о личной безопасности и личном здоровье, а также, о безопасности окружающих в процессе выполнения работ с использованием офисного оборудования либо о время нахождения на территории университета;

немедленно сообщать преподавателю либо работникам университета о любой ситуации, угрожающей жизни или здоровью, произошедшем несчастном случае, вовремя занятий, об ухудшении состояния своего здоровья;

не допускать курения во всех помещениях университета и на прилегающих к ним территориях;

сообщать преподавателю или специалисту сектора центра информационных технологий (далее – работнику ЦИТ) о неисправности офисного оборудования и иных неполадках, препятствующих образовательному процессу, и не приступать к образовательному процессу до их устранения.

4. В процессе использования в работе офисного оборудования 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 правил безопасности при использовании в работе офисного оборудования;
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 правил безопасности при использовании в работе офисного оборудования;
Повышенный уровень статического электричества	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований правил безопасности при использовании в работе

Опасные ситуации	Меры воздействия на опасные ситуации
1	2
	офисного оборудования;
Повышенная или пониженная ионизация воздуха	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований правил безопасности при использовании в работе офисного оборудования;
Статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук	- соблюдение режимов труда и отдыха; - соблюдение требований правил безопасности при использовании в работе офисного оборудования;
Умственное перенапряжение	- соблюдение режимов труда и отдыха;
Эмоциональные перегрузки	- соблюдение режимов труда и отдыха; - психологическая подготовка.

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

5. При проведении работ с использованием офисного оборудования обучающийся имеет право отказаться от выполнения учебного задания в случае возникновения непосредственной опасности для жизни и здоровья его или окружающих до устранения этой опасности.

6. 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.

7. Невыполнение обучающимся требований настоящих Правил рассматривается как нарушение учебной дисциплины. За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебных занятий.

ГЛАВА 3

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

8. Перед началом работы с использованием офисного оборудования обучающийся должен:

осмотреть и подготовить учебное место, при необходимости убрать посторонние предметы;

получить задание и изучить его содержание;

проверить:

устойчивость положения офисного оборудования на рабочем столе;

отсутствие видимых повреждений оборудования;

исправность и целостность питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений;

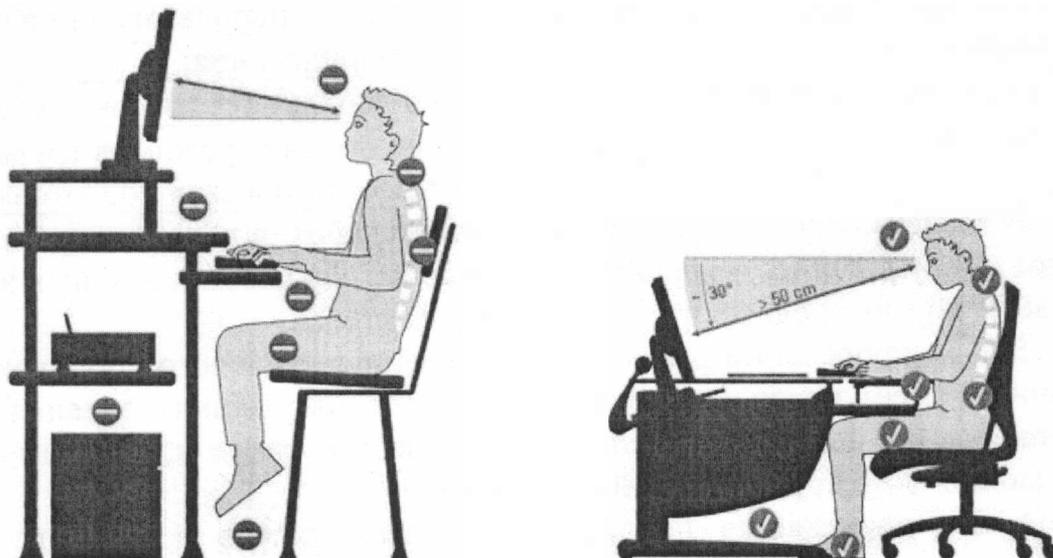
достаточность общего и местного освещения, мебели;

отрегулировать подъемно-поворотный стул (кресло) по высоте сиденья и углам наклона 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;

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

включить офисное оборудование в электрическую сеть;

расположить клавиатуру ПЭВМ 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;



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;

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;

при необходимости обратиться к специалисту ЦИТ с просьбой включить местное освещение, протереть поверхность экрана видеомонитора специальной очищающей салфеткой, предназначенной для всех типов экранов, проветрить помещение.

9. Перед началом работы с использованием офисного оборудования обучающемуся не допускается:

самостоятельно включать любое оборудование в электрическую сеть и выключать его;

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

приступать к работе за ПЭВМ 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 4 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

10. При выполнении работы за ПЭВМ обучающийся должен:
выполнять только то задание, которое ему поручено в рамках образовательного процесса;

поддерживать в порядке и чистоте ПЭВМ и свое учебное место;

держат открытыми вентиляционные отверстия оборудования;

соблюдать оптимальное расстояние от экрана видеомонитора до глаз;

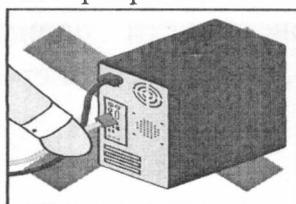
поддерживать рациональную рабочую позу и оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей, характера выполняемого задания.

11. Работу за экраном видеомонитора следует периодически прерывать на регламентированные перерывы, в случаях их установления, для обеспечения работоспособности и сохранения здоровья.

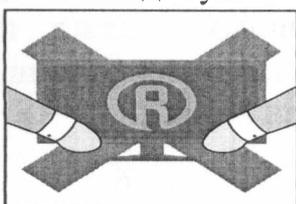
12. Продолжительность непрерывной работы за ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

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.

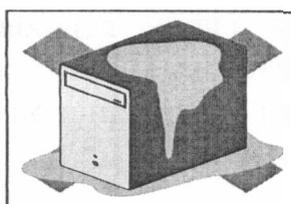
14. При работе за ПЭВМ не допускается:



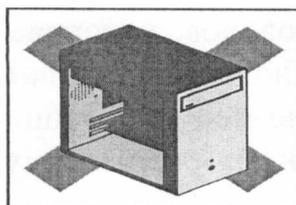
Прикасаться к задней панели системного блока и переключать разъемы интерфейсных кабелей при включенном питании.



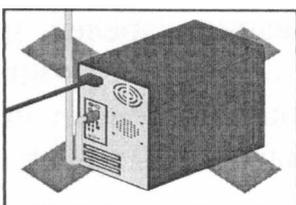
Сдвигать с места включенную компьютерную технику, подвергать ее ударам и вибрации.



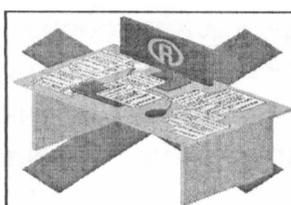
Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора и других устройств.



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.

работать мокрыми руками и способствовать попаданию влаги на поверхность оборудования;

качаться на стуле;

прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану видеомонитора при включенном питании;
 ставить на кабель предметы, натягивать, перекручивать и перегибать его;
 касаться кабеля (шнура) горячими предметами;
 загромождать учебное место;
 ограничивать доступ к первичным средствам пожаротушения, аптечкам первой медицинской помощи универсальным;
 производить переключения и отключение питания во время выполнения активной задачи, а также частые переключения питания;
 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 ПЭВМ.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

- корректно закрыть все активные задачи;
- согласно Политики в области информационной безопасности университета. Политики использования съемных носителей, содержащих персональные данные. Политики использования электронной почты безопасно извлечь внешние носители (флеш-память, дискеты, диски и т.п.);
- осмотреть и привести в порядок рабочее место;
- при необходимости обратиться к специалисту ЦИТ с просьбой протереть с использованием специализированных средств поверхности периферийных устройств (клавиатура ПЭВМ, манипулятор «мышь», принтер, сканер и другое) и с соблюдением правил личной гигиены.

ГЛАВА 6

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕННЫХ 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 (специалисту ЦИТ) или иному работнику университета.

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

18. Обучающийся должен:

- при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить работу и поставить в известность преподавателя;

при возможности помочь преподавателю, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить работу и под руководством преподавателя или иного работника факультета (университета), организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению преподавателя, поставить в известность администрацию факультета о чрезвычайной ситуации.

Начальник центра
информационных технологий



А.Н.Купо

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ОТ, ПБ и ГО



С.И.Яковенко

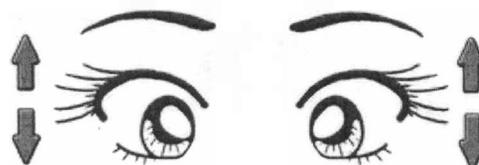
(рекомендуемое)
к Правилам безопасности
при использовании в работе
офисное оборудование

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

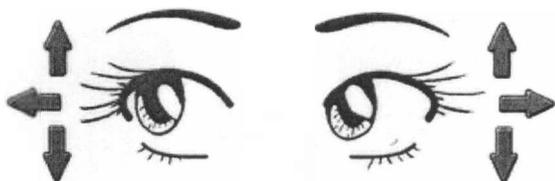
Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.



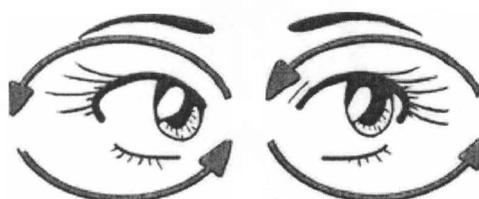
1. Крепко зажмурились пару секунд.



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

