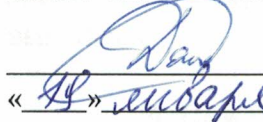


СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета
МКОУ АМО «Ачитская СОШ»


Г.Г. Даниелян
«19» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ АМО «Ачитская СОШ»



М.В. Полежаева

«19» января 2026 г.

Приказ № 23/1 от 19.01.2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при работе с компьютером МКОУ АМО «Ачитская СОШ»

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 2 декабря 2020 года № 40 «Об утверждении СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда», разделом X Трудового кодекса Российской Федерации и иными нормативными правовыми актами по охране труда, с учетом технической документации производителей персональных компьютеров.

1.2. Данная инструкция устанавливает требования охраны труда перед началом, во время и по окончании работы пользователя компьютера (ноутбука), требования охраны труда в аварийных ситуациях, определяет безопасные методы и приемы работы с ПК. Инструкция разработана в целях обеспечения безопасности труда и сохранения жизни и здоровья пользователя персонального компьютера.

2. Общие положения

2.1 К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилами поведения.

2.2 Работа учащихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии преподавателя (инженера, лаборанта).

2.3 Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения преподавателя.

2.4 Во время перемен между уроками проводится обязательное проветривание компьютерного кабинета с обязательным выходом учащихся из класса.

2.5 Помните, что каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

3. Перед началом работы необходимо

3.1 Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.

3.2 Разместить на столе тетради, учебные пособия так, что бы они не мешали работе на компьютере.

3.3 Принять правильную рабочую позу (п. 5 данной инструкции).

3.4 Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии, или включить монитор и системный блок, если он был выключен.

4. При работе в компьютерном классе категорически запрещается

- 4.1 Находиться в классе в верхней одежде.
- 4.2 Класть одежду и сумки на столы.
- 4.3 Находиться в классе с напитками и едой.
- 4.4 Работать за компьютером с грязными или мокрыми руками.
- 4.5 Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора.
- 4.6 Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки.
- 4.7 Передвигать компьютеры и мониторы.
- 4.8 Открывать системный блок.
- 4.9 Включать и выключать компьютеры самостоятельно.
- 4.10 Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры.
- 4.11 Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе.
- 4.12 Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши.
- 4.13 Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок.
- 4.14 Удалять и перемещать чужие файлы.
- 4.15 Приносить и запускать компьютерные игры.

5. Находясь в компьютерном классе, учащиеся обязаны

- 5.1 Соблюдать тишину и порядок.
- 5.2 Выполнять требования преподавателя и лаборанта.
- 5.3 Находясь в сети работать только под своим именем и паролем.
- 5.4 Соблюдать режим работы.
- 5.5 При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу.
- 5.6 После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер.
- 5.7 Оставить рабочее место чистым.

6. Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила

- 6.1 Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки).
- 6.2 Вертикально прямая спина.
- 6.3 Плечи опущены и расслаблены.
- 6.4 Ноги на полу и не скрещены.
- 6.5 Локти, запястья и кисти рук на одном уровне.
- 6.6 Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

7. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 7.1 При появлении программных ошибок или сбоях оборудования учащийся должен немедленно обратиться к преподавателю (лаборанту).
- 7.2 При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

8. Порядок окончания работы

8.1. С разрешения преподавателя: завершить всю работу на ПК.

- выйти из оперативной системы Windows и дождаться разрешения на выключение ПК

- извлечь диск или флешку из дисководов, выключить ПК,

8.2. Диск положить в коробку

8.3. Привести в порядок рабочее место

9. Комплекс упражнений для глаз

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

- Закрывать 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.

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

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

- Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх, налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх, направо вниз и посмотреть на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Специалист по ОТ:

 / О.А. Русинова /