

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОНДРАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании

Утверждаю

Педагогического совета

Директор школы:

Протокол № 3 от 11.01. 2016г

(Каменских Е.Е./

Пр. № 1 от 11.01. 2016г

2016г

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для пользователей ИКТ

1. Общие требования безопасности.

1.1 К работам с персональными компьютерами и внешними устройствами ПК допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование, вводный инструктаж, инструктаж и обучение на рабочем месте, проверку знаний по охране труда.

1.2. Пользователи ИКТ обязаны:

1.2.1. Соблюдать правила внутреннего распорядка;

1.2.2. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией по эксплуатации оборудования и должностными инструкциями, утвержденными администрацией предприятия, и при условии, что безопасные способы ее выполнения хорошо известны;

1.2.3. Соблюдать инструкцию о мерах пожарной безопасности.

1.3. При работе с ПК и его внешними устройствами возможны воздействия следующих опасных и вредных производственных факторов:

- поражение электрическим током;
- получение травм от движущихся частей внешних устройств;
- в зависимости от конструктивных особенностей, устройства визуального отображения (дисплеи) генерируют несколько типов излучения, в том числе: рентгеновское, радиочастотное, ультрафиолетовое. Если не выполнять профилактические мероприятия и не соблюдать режим работы, работа с ПК, как правило, сопровождается значительным зрительным и общим переутомлением.

1.4. Организация рабочего места.

1.4.1. Помещения должны иметь естественное и искусственное освещение.

1.4.2. Площадь на одно рабочее место с ПК для взрослых пользователей должна быть не менее 6,0 кв.м, объем – не менее 20,0 куб.м.

1.4.3. В производственных и административно - общественных помещениях в случаях преимущественной работы с документами допускается применение системы комбинированного освещения.

1.5. Для обеспечения оптимальной работоспособности и сохранения здоровья пользователей ПК и внешних устройств на протяжении рабочего дня должны устанавливаться регламентированные перерывы. В целях профилактики переутомления и перенапряжения при работе с дисплеями необходимо выполнять во время регламентируемых перерывов комплексы специальных упражнений (они приведены ниже).

1.5.1. Время регламентированных перерывов в течение рабочего дня следует устанавливать в зависимости от его продолжительности, вида и категории трудовой деятельности.

1.5.2. Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часов.

1.6. Проведение уборки (в т.ч. влажной) рабочего места допустимо только после обесточивания ПК.

1.7. О каждом несчастном случае на производстве пострадавший или очевидец немедленно извещает непосредственного руководителя.

2. Требования безопасности перед началом работ.

2.1. Проверить внешним осмотром и убедиться в исправности соединительных кабелей и шнуров, блока бесперебойного питания (UPS), системного блока, монитора, клавиатуры, внешних устройств ПК. В случае сомнения в исправности следует получить информацию у ответственного специалиста отдела.

2.2. Проверить состояние общего освещения рабочего места.

2.3. После включения тумблера (кнопки) “Сеть“ на системном блоке необходимо убедиться в работе вентилятора - по звуку или потоку воздуха, исходящего от задней панели блока.

2.4. Кнопки и тумблеры “Сеть” допускается включать только руками, но не ручками, карандашами и т.д. Включение проводится плавным нажатием на кнопку до ее фиксации.

2.5. Настроить монитор согласно индивидуальным особенностям зрения (яркость, контрастность). При индивидуальной настройке следует избегать выхода устройства за границы нормального режима, т.е. появления излишней яркости экрана, полос и линий, появления гудения и т.д. В таком случае необходимо вернуться к предыдущей настройке.

2.6. Запрещается после включения ПК перемещать блок бесперебойного питания, системный блок, монитор, внешние устройства ПК.

2.7. Обо всех недостатках и неисправностях, обнаруженных при осмотре на рабочем месте, доложить ответственному специалисту для принятия мер к их полному устранению.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. В процессе работы пользователь обязан соблюдать в рабочем помещении тишину и порядок.

3.2. При работе оборудования все крышки и кожухи должны быть закрыты.

3.3. При работе на оборудовании нельзя касаться токоведущих частей штепселей и вилок, соединительных шнуров и кабелей, защитного кожуха монитора.

3.4. При работе с печатающими устройствами и другими внешними устройствами ЭВМ нельзя открывать защитные крышки и касаться движущихся узлов, верхние крышки печатающих устройств должны быть закрыты.

3.5. Во время работы пользователь ПК должен контролировать техническое состояние устройств:

устойчивость изображения на мониторе, цветовую палитру, реакцию устройств на команды, работу вентиляторов охлаждения ПК и др. устройств, отсутствие нехарактерного шума и вибрации, признаков возгорания (запах, дым и т.д.).

3.6. При нарушении нормальной работы устройства следует немедленно прекратить работу, выключить устройство и сообщить о неисправности руководителю работ и ответственному специалисту отдела.

3.7. Пользователям ПК запрещается:

3.7.1 оставлять на верхней панели монитора и процессорного блока любые предметы, бумагу, книги и т.д., тем самым перекрывать воздушные потоки воздухообмена компьютера;

3.7.2 прикасаться к экрану или приклеивать к экрану предметы, которые могут повредить экран;

3.7.3 производить любые ремонты устройств, а также перемещать оборудование без контроля специалистов отдела.

3.8. Пользователь работает только с известными ему программами и данными.

3.9. Пользователю запрещены все работы с потенциально опасными программами, которые могут повлечь разрушение данных, а также с неизвестными ему программами.

3.10. Организация копирования данных текущего сеанса, а также контроль за архивом возлагается на пользователя. Пользователь обязан контролировать свои действия по обновлению (стиранию) информации и в случае порчи информации объективно рассказать ответственному лицу о своих действиях.

3.11. Пользователю запрещены любые работы, связанные с изменением информации MBR (загрузочная запись) дисковых разделов и разделов логических дисков.

3.12. Строго соблюдать правила антивирусной безопасности:

3.12.1 запрещается самостоятельно устанавливать любые программные системы (в том числе и игровые);

3.12.2 при поступлении любой информации извне, необходимо поставить в известность ответственных лиц, также совместно провести антивирусный контроль принесенных носителей.

3.13. Запрещается несанкционированная или негласная перенастройка программных продуктов совместного пользования, установленных на ПК.

3.14. При возникновении сбоев принтеров (или графопостроителей), связанных с замятием бумаги или красящей ленты, обратиться к ответственному лицу, отвечающему за исправность техники.

3.15. Запрещена эксплуатация электронных носителей, имеющих видимые физические дефекты: царапины, задиры, изгибы и т.д., что приводит к порче дисководов.

4. Требования безопасности по окончании работы

4.1. По окончании работы на ПК пользователь обязан завершить все текущие программы.

4.2. Запрещается выключать ПК при запущенных приложениях системы WINDOWS.

4.3. Необходимо привести в порядок рабочее место.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении аварийной ситуации (внезапное отключение питания, коротком замыкании, появлении дыма или специфического запаха горячей изоляции и т.п.) необходимо немедленно отключить все устройства ИКТ и доложить о случившемся руководителю работ и ответственному специалисту.

5.2. При возникновении пожара в помещении расположения ПК и внешних устройств, необходимо обесточить оборудование, вызвать пожарную службу по тел. 01, оповестить руководство подразделения и приступить к тушению возгорания имеющимися средствами пожаротушения: пожарный гидрант, огнетушители и т.д.

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз.

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

Упражнение первое.

Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

Упражнение второе.

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо - вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

Упражнение третье.

Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, Вначале быстро, потом как можно медленнее.

Упражнение четвертое.

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.

