

Отраслевая типовая инструкция по охране труда для обучающихся образовательных учреждений общего

образования при работе с видеодисплейными терминалами(ВДТ) и персональными электронно-вычислительными машинами (ПЭВМ)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в кабинете информатики допускаются обучающиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для работы с ВДТ и ПЭВМ.

1.2. Нахождение обучающихся в кабинете информатики должно соответствовать расписанию занятий или распоряжению руководителя образовательного учреждения. Самовольное нахождение учащихся и посторонних лиц в кабинете информатики запрещается.

1.3. Занятия по информатике проводятся под руководством учителя и, по возможности, обслуживающего инженера (лаборанта). Учитель информатики должен иметь специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленной формы (дипломом). Обслуживающий инженер должен иметь специальное техническое образование и опыт педагогической работы с обучающимися образовательного учреждения.

1.4. С учителем и обслуживающим инженером должны быть проведены все виды инструктажей по охране труда, предусмотренные нормативными правовыми актами (вводный, первичный на рабочем месте, повторный, внеплановый, целевой).

1.5. С обучающимися при использовании во время занятий ВДТ и ПЭВМ должны быть проведены:

- вводный инструктаж (в начале учебного года);
- первичный инструктаж на рабочем месте перед началом работы с ВДТ и ПЭВМ;
- повторный инструктаж (не реже одного раза в полугодие);
- внеплановый инструктаж (при нарушении учащимся требований безопасности труда, перерыве в занятиях более 30 календарных дней и других обстоятельствах, обусловленных нормативными правовыми актами по охране труда);
- инструктаж по пожарной безопасности;
- инструктаж по первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастном случае.

1.6. Обучающиеся должны быть ознакомлены с устройством ВДТ и ПЭВМ, назначением отдельных частей и блоков, правилами поведения в кабинете информатики, правилами личной гигиены, режимом труда и отдыха, потенциальными опасными и вредными факторами.

1.7. Основными опасными и вредными факторами, действующими на учащегося при работе с ВДТ и ПЭВМ в кабинете информатики, являются:

- электрический ток;
- пожарная опасность;
- специфические зрительные условия труда;
- психическое напряжение;
- электромагнитные и электростатические поля;
- мягкое рентгеновское излучение;
- нарушение аэронного состава воздуха в кабинете;
- статическая нагрузка на организм учащегося;
- гиподинамия и гипокинезия.

1.8. Рабочие места обучающихся в кабинете информатики и основное оборудование (ВДТ и ПЭВМ) должны соответствовать предъявляемым требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

1.9. Для оптимизации визуальных параметров ВДТ и уменьшения воздействия электромагнитных излучений рекомендуется использовать приэкранные защитные фильтры класса «полная защита», которые должны быть обязательно заземлены.

1.10. Кабинет информатики должен быть оснащен пожарной сигнализацией, двумя углекислотными огнетушителями, медицинской аптечкой первой доврачебной помощи. Учитель (обслуживающий инженер, лаборант) должен знать их местонахождение и уметь правильно их использовать

1.11. Перед началом каждого учебного года должен быть составлен и утвержден комиссией акт о соответствии кабинета информатики требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

1.12. О каждом несчастном случае, который произошел в кабинете информатики,

пострадавший или очевидцы события обязаны сообщить учителю, который должен принять меры по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему и довести до сведения руководителя образовательного учреждения о происшедшем несчастном случае.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий кабинет информатики должен быть проветрен системой вентиляции, кондиционирования или естественным сквозным проветриванием и приведен в надлежащий порядок.

2.2. Все оборудование кабинета приводится в рабочее состояние только учителем или обслуживающим инженером (лаборантом). Самовольное включение ВДТ и ПЭВМ обучающимися запрещается.

2.3. Обучающиеся могут входить в кабинет информатики на занятия только с разрешения учителя и занимать закрепленные за ними рабочие места. На рабочем месте следует расположить все необходимые для занятий принадлежности, книги, тетради.

2.4. Конструкция ВДТ должна предусматривать наличие ручек регулировки яркости и контраста, обеспечивающие возможность регулировки этих параметров от минимальных до максимальных значений. На экране должно быть стабильное и четкое изображение.

2.5. Шкафы для хранения дискет, комплектующих деталей, запасных блоков ВДТ и ПЭВМ, инструментов следует размещать в лаборантских. Нахождение учащихся в лаборантских помещениях запрещается.

2.6. При отсутствии лаборантских допускается размещение шкафов, стеллажей в помещениях непосредственного использования ВДТ и ПЭВМ при условии соблюдения требований к площади помещения, санитарно-гигиенических требований и присутствия во время занятий обслуживающего инженера (лаборанта).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Обучающийся во время работы с ВДТ и ПЭВМ должен выполнять только те задания и объемы работ, к которым он был допущен учителем и по которым он был проинструктирован.

3.2. В помещениях с ВДТ и ПЭВМ в образовательных учреждениях должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата. Температура воздуха (19-21)°С при относительной влажности (62-55)%; скорость движения воздуха - не более 0,1 м/с. Для повышения влажности воздуха в помещениях с ВДТ и ПЭВМ следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или прокипяченной питьевой водой.

3.3. Во всех учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ уровень шума на рабочем месте не

должен превышать 50 дБа.

3.4. Помещения с ВДТ и ПЭВМ перед началом и после каждого академического часа учебных занятий должны быть проветрены, что обеспечивает улучшение качественного состава воздуха, в том числе и аэроионный режим.

3.5. Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ВДТ и ПЭВМ, клавиатуры, пюпитра и др.), характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

3.6. Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ВДТ и ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

Тип рабочего стола (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с ВДТ и ПЭВМ с учетом роста пользователя.

3.7. Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

3.8. Уровень глаз при вертикально расположенном экране ВДТ должен приходиться на центр или на 2/3 высоты экрана. Линия взора 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.

3.9. Для учащихся X-XI классов по основам информатики и вычислительной техники должно быть не более 2 уроков в неделю, а для остальных классов - 1 урока в неделю с использованием ВДТ и ПЭВМ.

3.10. Непрерывная длительность занятий непосредственно с ВДТ и ПЭВМ не должна превышать:

- для учащихся I классов (6 лет) - 10 минут;
- для учащихся II - V классов - 15 минут;
- для учащихся VI - VII классов - 20 минут;
- для учащихся VIII - IX классов - 25 минут;
- для учащихся X - XI классов на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором - 20

минут;

3.11. Работа на ВДТ и ПЭВМ должна проводиться в индивидуальном ритме и темпе.

3.12. После установленной длительности работы на ВДТ и ПЭВМ должен проводиться комплекс упражнений для глаз, а после каждого урока на переменах - физические упражнения для профилактики общего утомления.

3.13. Длительность перемен между уроками должна быть не менее 10 минут, во время которых следует проводить сквозное проветривание с обязательным выходом обучающихся из класса (кабинета).

3.14. Обучающемуся во время работы с ВДТ и ПЭВМ запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней стенке системного блока при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхности системного блока, монитора, клавиатуры, принтеров и др. устройств;
- производить вскрытие и ремонт оборудования.

3.15. Внешнее устройство «мышь» применяется только при наличии специального коврика.

3.16. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах, усилении сердцебиения обучающийся должен немедленно сообщить учителю.

3.17. Ремонтировать оборудование в кабинете информатики непосредственно на рабочем месте обучающегося во время занятий запрещается.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся обязан во всех случаях возникновения предаварийной ситуации (нарушение изоляции кабелей питания, самопроизвольное отключение ВДТ и ПЭВМ, появление запаха гари и др. признаков) поставить в известность учителя или обслуживающего кабинет информатики инженера.

4.2. Обучающийся может предпринимать действия в устранении причин предаварийной ситуации только с разрешения учителя.

4.3. При внезапном обесточивании кабинета информатики и исчезновении искусственного освещения в темное время суток обучающиеся и учитель должны соблюдать спокойствие и не впадать в панику. Своевременные и необходимые действия должны исходить от учителя (использование аварийного освещения, отключение электропитания, вывод из кабинета учащихся, сообщение об аварийной ситуации).

4.4. При появлении очага возгорания в кабинете информатики учитель и обучающиеся должны действовать в строгом соответствии требований инструкции по пожарной безопасности действующей в образовательном учреждении. Предварительное ознакомление обучающихся с данной инструкцией является обязательным.

4.5. В случае травмирования обучающегося или учителя необходимо как можно быстрее прекратить действие травмирующего фактора (электроток, режущая кромка, заусенцы и др.).

4.6. Вид доврачебной помощи зависит от характера и степени повреждения пострадавшего. В любом случае оказывающий первую доврачебную помощь пострадавшему должен четко знать правила оказания конкретной доврачебной помощи.

4.7. Пострадавшего от электротравмы во всех без исключения случаях следует обязательно доставить в лечебное учреждение, при остальных видах травмирования пострадавший, как правило, направляется в лечебное учреждение. Исключение составляют случаи полного сохранения нормального функционирования организма без потери трудоспособности.

4.8. Независимо от развития и последствий аварийной ситуации учитель должен поставить в известность руководителя образовательного (воспитательного) учреждения или представителя администрации о чрезвычайной ситуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. По окончании занятий обучающийся должен привести в порядок рабочее место, убрать личные вещи.

5.2. Покидать рабочее место после занятий в кабинете информатики обучающийся может только с разрешения учителя.

5.3. После занятий в кабинете информатики связанных с высоким уровнем напряженности, для обучающегося рекомендуется провести психологическую разгрузку, физкультурную паузу в специально оборудованных помещениях для снятия утомления и улучшения мозгового кровообращения. Комплекс упражнений для глаз и физкультминутка общего воздействия приведены в Приложении к настоящей Инструкции.

5.4. По окончании занятий учитель (обслуживающий инженер) обязан:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выполнить парковку считывающей головки жесткого диска (если не предусмотрена автоматическая парковка);
- убедиться, что в дисковом нет диска;
- выключить питание системного блока и периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.5.В помещениях с ВДТ и ПЭВМ ежедневно должна проводиться тщательная влажная уборка и проветривание.

Приложение

Комплексы упражнений для глаз

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

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.

Комплекс упражнений физкультурной минутки

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

1. И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.