

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
_____/_____
протокол № ____ от «__» _____ 202__ г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
_____/_____
Приказ № ____ от " __ " _____ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО
Специалист по охране труда
_____/_____
«__» _____ 202__ г.

ИНСТРУКЦИЯ № 52

по охране труда для обучающихся, при работе с компьютером

1. Обучающийся во время работы обязан:

- 1.1. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 1.2. Соблюдать правила эксплуатации ПЭВМ в соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 1.3. Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании ПЭВМ.
- 1.4 Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 1.5 Не подвергать ПЭВМ толчкам и вибрации.
- 1.6 Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.
- 1.7 Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

2 . Порядок окончания работы:

- 2.1. Закончить работающие программы.
- 2.2 Выключить системный блок ПЭВМ.

3. Комплекс упражнений для глаз:

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

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4 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.