

«Согласовано»:

С профсоюзным комитетом

школы:

6 сентября 2022 г.

«Утверждаю»

Директор сшл № 3

им. К. Шопоковой

Бусурманкулова Н.Ш.

6 сентября 2022 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при работах с компьютером.

1. Учащийся 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 опускать флажок на НГМД при отсутствии дискеты, не вставлять дискеты в накопитель до включения электропитания. Запрещается извлекать дискету из накопителя при наличии индикации об обращении к накопителю (горит индикатор НГМД).
- 1.4. Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании ПЭВМ.
- 1.5. Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 1.6. Не подвергать ПЭВМ толчкам и вибрации.
- 1.7. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.
- 1.8. Бережно обращаться с дискетами: аккуратно вставлять в дисковод, не изгибать, не сдавливать, не трогать руками открытые участки магнитного покрытия.
- 1.9. 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. Извлечь дискету из дисковода.
- 2.3. Выключить системный блок ПЭВМ.
- 2.4. Дискету положить в коробку.

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.

Инструкцию составил:

зам. директора по АХЧ

 Вячин А.А.

«Согласовано»:

С профсоюзным комитетом
школы:
6 сентября 2022 г.

«Утверждаю»

Директор сшл № 3
им. К. Шопоковой
Бусурманкулова Н.Ш.
6 сентября 2022 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
по пожарной безопасности
при работе в кабинете информатики.**

1. К работе в кабинете информатики допускаются только лица, прошедшие инструктаж по пожарной безопасности.
2. Лица, виновные в нарушении инструкции о мерах пожарной безопасности, несут уголовную, административную, дисциплинарную или иную ответственность в соответствии с действующим законодательством.
3. Запрещается пользоваться в классах и кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.
4. Нельзя пользоваться неисправными электроприборами, включать электроприборы без разрешения преподавателя.
5. Во избежание короткого замыкания, не допускать попадания в розетку сети металлических предметов.
6. При возникновении неисправности аппаратуры, отрыва проводов питания, появлении искрения, посторонних шумов, запаха гари, дыма немедленно прекратить работу, выключить аппаратуру или обесточить помещение с помощью рубильника и сообщить учителю.
7. При возгорании оборудования или возникновении пожара в помещении отключить ПВЭМ, кондиционеры и вентиляцию для устранения притока воздуха. Немедленно покинуть помещение, сообщить преподавателю.
8. Для тушения пожара использовать огнетушитель, брезент или песок.
9. Вызвать пожарную команду по телефону 01.

Инструкцию составил:
зам. директора по АХЧ  Вячин А.А.