

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом № 139 *дп*

від « 16 » 10 2014р

**ІНСТРУКЦІЯ
З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 3**

Проведення навчання в комп'ютерних класах
(назва)

1. Загальні вимоги

1.1. До роботи у комп'ютерному класі допускаються студенти, які пройшли інструктаж із охорони праці електробезпеки з відповідним записом у журналі з охорони праці підписами.

1.2. **Не можна** заходити й перебувати у комп'ютерному класі без учителя.

1.3. Робота у комп'ютерному класі має проводитися тільки в суворій відповідності до розкладу занять і графіка самостійної роботи вчителя та студентів.

1.4. Студентам заборонено:

- відчиняти шафи живлення і комп'ютери як тоді, коли ЕОМ працюють, так і тоді, коли вони вимкнені;
- рухати місця під'єднання кабелів;
- торкатися проводів живлення і пристроїв заземлення;
- вмикати і вимикати апаратуру без дозволу викладача або лаборанта;
- класти книжки, зошити на монітор, системний блок і клавіатуру;
- працювати у вологому одязі, вологими руками;
- заходити до класу у верхньому одязі чи приносити його з собою;
- приносити на робоче місце особисті речі, дискети, диски і т. п., крім ручки, зошита та підручника.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Спокійно, без поспіху, не штовхаючись, не зачіплюючи столи, заходьте в кабінет і займайте

відведене вам місце нічого не пересуваючи на столах.

2.2. Переконайтесь у відсутності очевидних пошкоджень робочого місця.

2.3. Розмістіть на столі зошит, навчальний посібник, журнал використання ЕОМ так, щоб вони не перешкождали роботі з ЕОМ;

2.4. Запишіть в журнал реєстрації час початку роботи з ЕОМ.

2.5. На робочому місці слід сидіти на відстані 60 - 70 см, допустимо не менше 50 см, від монітора, щоб можна було, не нахиляючись, користуватися клавіатурою і водночас повністю бачити зображення на екрані дисплея.

2.6. Починати роботу можна лише за вказівкою викладача або лаборанта.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1. Чітко виконуйте всі правила, зазначені вище, а також поточні рекомендації вчителя.

3.2. Виконувати слід тільки зазначене учителем завдання. Категорично заборонено виконувати інші роботи.

3.3. На клавіші клавіатури потрібно натискати плавно, не припускаючи ударів.

3.4. Не користуйтеся клавіатурою, якщо не підключена напруга.

3.5. Працюйте на клавіатурі чистими руками.

3.6. Користуватися друкувальним пристроєм, сканером дозволяється тільки у присутності викладача або лаборанта.

3.7. **Заборонено** самостійно переміщувати апаратуру.

3.8. **Заборонено** запускати ігрові програми, фільми та музикальні файли.

3.9. **Заборонено** ходити по комп'ютерному класі, голосно розмовляти, користуватися мобільним телефоном.

3.10. У випадку виникнення неполадок треба повідомити викладача або лаборанта.

3.11. Не намагатися самостійно відрегулювати апаратуру або усувати в ній неполадки.

3.12. Не вставляйте зі своїх місць, коли в кабінет заходять відвідувачі.

3.13. Після 20 хвилин неперервної роботи за комп'ютером протягом 3 хвилин зніміть втому організму виконавши фізичні вправи. (Додаток №1)

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1. Про хиби та неполадки, помічені під час роботи, слід зробити записи у відповідних журналах.

4.2. Виключіть комп'ютер.

4.3. Занотуйте у журналі реєстрації час закінчення роботи з ЕОМ

4.4. На робочому місці не потрібно залишати зайвих предметів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При появі незвичайного звуку або вимкнення апаратури потрібно негайно припинити роботу й довести це до відома вчителя або лаборанта.

5.2. При появі запаху паленого слід припинити роботу, вимкнути апаратуру і повідомити про це вчителя або лаборанта. Коли це необхідно, допомогти гасити пожежу.

5.3. При потраплянні людини під напругу необхідно знеструмити відповідне робоче місце, надати першу долікарську допомогу і викликати «швидку». (Додаток №2.)

5.4. При виникненні пожежі необхідно знеструмити клас, викликати пожежну команду по телефону 101 і приступити до гасіння пожежі засобами, які є. (Додаток №3.)

5.5. У разі недотримання Студентами вимог із охорони праці та пожежної безпеки адміністрація школи може притягти їх до дисциплінарної та адміністративної відповідальності.

Неакуратність, неуважність, недостатнє вміння працювати з приладами, невиконання правил охорони праці та пожежної безпеки можуть призвести до нещасного випадку.

Завідуючий лабораторіями



Яковлев С. І.

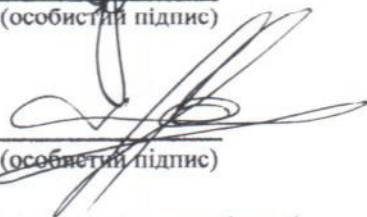
УЗГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці


(особистий підпис)

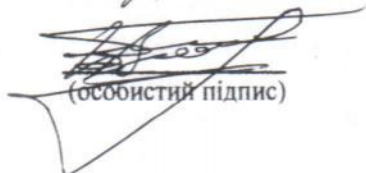
Шуляк О. І.
(прізвище, ініціали)

Начальник юридичного відділу


(особистий підпис)

Лаврентьева Ю. В.
(прізвище, ініціали)

Головний інженер


(особистий підпис)

Босацький В. М.
(прізвище, ініціали)

ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ**для зняття втоми під час навчання в кабінеті інформатики****Комплекс вправ для очей**

Вправи виконуються сидячи, хребет прямий, очі розплющені, погляд — прямо, відвернувшись від комп'ютера.

Варіант 1.

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вгору - прямо, додолу - прямо без затримки в кожному положенні. Повторити 5разів, і 5 разів — у зворотному напрямі.
2. Заплющити очі на рахунок «раз - два», розплющити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок «три - чотири».
3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

Варіант 2.

1. Швидко кліпати очима протягом 15 с.
2. Заплющити очі. Не розплющуючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз - чотири», повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять - вісім» і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.
3. Спокійно посидіти із заплющеними очима, розслабившись протягом 5 с.

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження**Варіант 1.**

Вихідне положення — сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати, протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2 - 3 с і розслабитися.
3. Сидячи на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх додолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 с, а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

Варіант 2.

Вихідне положення — сидячи на стільці.

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростовуючи плечі. Повторити 5 разів.
2. Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів. Зробити легкий самомасаж обличчя і кистей рук протягом 3 - 5 с.

Варіант 3.

Вихідне положення — стоячи, ноги разом, руки вниз.

1. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с
4. Те саме назад. Дихати рівномірно.

Надання першої медичної допомоги при ураженні електричним струмом

Ураження електрострумом можуть варіюватися від незначних больових відчуттів за відсутності органічних і функціональних змін до опіків III - IV ступеня (обвуглювання) і шоку.

При ураженні електрострумом треба швидко відключити струм, обережно звільнити потерпілого від проводів, щоб не поширити дію струму на осіб, що беруть участь у наданні допомоги (звільняти потерпілого в гумових рукавицях або обгорнути руку сухою тканиною, стати на суху дошку чи килимок тощо).

Надаючи першу медичну допомогу при ураженні електрострумом, слід звернути увагу на дихання і серцево - судинну систему потерпілого.

У разі зупинки дихання і серцевої діяльності слід негайно розпочати непрямий масаж серця (натискування долонями частими поштовхами в області середини грудної клітки, трохи лівіше, з ритмом 40 — 60 поштовхів на хвилину) і штучне дихання рот в рот (попередньо закрити потерпілому ніс і, вдихнувши повними грудьми, видихнути крізь марлю або носовичок у рот і крізь марлю або носовичок аналогічно робити видих у ніс). Штучне дихання роблять з частотою 16-18 разів на хвилину. Одночасно викликають спеціалізовану бригаду швидкої допомоги.

Непрямий масаж серця і штучне дихання роблять до повного поновлення або до надання спеціалізованої допомоги.

При ослабленні серцевої діяльності і дихання необхідно забезпечити потерпілому доступ свіжого повітря, дати понюхати нашатирного спирту, влити в рот чайну ложку чи 25 крапель кордіаміну, поплескати по щоках.

При пошкодженні шкіри поверхню шкіри навколо опіку треба обробити зеленкою чи рожевим розчином марганцівки, накласти стерильну пов'язку і направити потерпілого до лікаря.

Додаток №3

Правила користування порошковим вогнегасником



- а) зняти з кронштейна;
- б) зірвати пломбу і витягнути чеку;
- в) направити патрубок на полум'я, натиснути на ручку і перекинути на 180°.
- г) струмінь направити на полум'я з відстані 1 -2 метри.

Правила користування вуглекислотним вогнегасником



- а) зірвати пломбу і витягнути чеку;
- б) направити патрубок на полум'я, натиснути на ручку і перекинути на 80°.
- в) гасити на відстані 1 метр.