

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом № 139 *gp*

від « 13 » 10 2014р

## ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 8

Проведення навчання в лінгафонному кабінеті  
(назва)

### 1. Загальні вимоги

- 1.1. До роботи у лінгафонному кабінеті допускаються студенти, які пройшли інструктаж із техніки безпеки та електробезпеки з відповідним записом у журналі з техніки безпеки і підписами.
- 1.2. **Не можна** заходити й перебувати у лінгафонному кабінеті без учителя.
- 1.3. Робота у лінгафонному кабінеті має проводитися тільки в суворій відповідності до розкладу занять і графіка самостійної роботи вчителя та студентів.
- 1.4. Студентам **заборонено**:
  - 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.

### 1.5 Вимоги до робочого місця студентів

Робочі місця учнів обладнуються відповідно до вимог наукової організації праці, техніки безпеки, естетично-гігієнічних вимог. Так, робочі місця в кабінеті можуть бути як двомісними, так і одномісними. Одномісні виготовляються за індивідуальним проектом.

### 1.6 Вимоги до робочого місця викладача

Ефективність навчання залежить від багатьох компонентів, в тому числі і від уміння вчителя підготувати своє власне робоче місце. З фізіологічної точки зору правильно організоване робоче місце вчителя — це найкраща можливість використовувати свої фізичні дані під час роботи без перевантаження. З психологічної точки зору науково організоване робоче місце — це один із факторів зовнішнього середовища, який створює позитив під час роботи, підвищує настрій і працездатність. З

педагогічної точки зору правильно організоване робоче місце за будь-яких рівних умов, є фактором виховання і розвитку. З точки зору економіки праці оптимальна організація робочого місця забезпечує ефективне використання не тільки робочого часу, а й сил і коштів.

У кожному кабінеті робоче місце вчителя обладнується робочим столом. В ідеальному варіанті вчительський стіл обладнується пультом управління, який дозволяє вчителю, не покидаючи свого робочого місця, вмикати й вимикати світло в класі, відкривати й закривати штори, за допомогою дистанційного приладу керувати роботою хоча б частини теле-відеоапаратури.

Для зручності під час роботи на вчительському столі необхідно мати:

- розклад дзвінків уроків;
- розклад зайнятості кабінету;
- розклад зайнятості кабінету в позаурочний час та під час канікул;
- папку з інструкціями щодо охорони праці.

Найважливішим джерелом навчальної інформації в кабінеті залишається класна дошка. Вона розміщується перед учнівськими столами на стіні таким чином, щоб світло падало зліва. Дошка повинна мати панель, яка б закривала раніше написаний вчителем текст, а також кріплення для демонстрацій таблиць, карт, картин. Над дошкою кріпиться екран, що вільно згортається.

## **2. Вимоги безпеки під час експлуатації комп'ютера**

2.1. Під час виконання робіт на комп'ютері необхідно дотримуватись режимів праці та відпочинку згідно з вимогами.

2.2. Залишати обладнання ввімкненим без нагляду забороняється (крім випадків, коли для нього передбачено безперервне функціонування).

2.3. У випадку появи ознак ненадійного функціонування апаратури вимкнути її і викликати спеціаліста з ремонту.

2.4. На робочому місці не повинно бути зайвих речей.

2.5. *Користувач під час роботи зобов'язаний:*

- ❖ Тримати у порядку та чистоті робоче місце;
- ❖ Виконувати правила експлуатації комп'ютера згідно з інструкцією на даний персональний комп'ютер.

Користувачу під час роботи забороняється:

- ❖ Торкатися одночасно екрану, монітору та клавіатури;
- ❖ Торкатися задньої панелі системного блоку при включеному живленні;
- ❖ Переключати роз'єднувачі інтерфейсних кабелів, периферійних пристроїв при включеному живленні;
- ❖ Допускати потрапляння вологи на поверхню системних блоків, моніторів, робочу поверхню клавіатури, дисководів, принтерів та інших пристроїв;
- ❖ Самостійно відкривати та ремонтувати обладнання.

### 3. Вимоги безпеки після закінчення роботи

3.1. Після закінчення роботи спочатку вимкнути електроживлення у порядку, який встановлений інструкцією користувача ЕОМ, а далі від'єднати шнури електроживлення та кабелі від електромережі.

3.2. Прибрати робоче місце. Перед прибиранням апаратури вимкнути вилку силового кабелю з розетки, після чого витерти апаратуру вологою салфеткою. **Забороняється використання рідких або аерозольних очищувачів.**

Повідомити безпосереднього керівника про всі несправності, які мали місце під час роботи.

### 4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

4.1. При роботі можливі аварійні ситуації - коротке замикання у мережі електроживлення обладнання з можливим загоранням, або нещасний випадок, що пов'язаний з ураженням працівника електричним струмом.

4.2. При короткому замиканні у мережі електроживлення відключити обладнання і викликати електромеханіка.

При загоранні у мережі електроживлення вимкнути обладнання і приступити до гасіння пожежі, використовуючи вуглекислотні або порошкові вогнегасники.

4.3. Кожний працівник, який першим виявив загрозу виникнення аварійної ситуації (нещасного випадку), повинен припинити роботу і негайно повідомити безпосереднього директора закладу.

4.4. При ураженні працівника електричним струмом необхідно звільнити потерпілого від дії електричного струму:

- ❖ Відключити електромережу;
- ❖ Звільнити потерпілого від струмопровідних частин з застосуванням діелектричних захисних засобів або інших ізолюючих речей і предметів (сухого одягу, сухої жердини, прогумованого матеріалу тощо);
- ❖ Перерізати або перерубати дріт будь-яким інструментом з ізолюючою рукояткою, виключаючи можливість додаткового травмування потерпілого.

4.4. У всіх випадках надати потерпілому першу долікарську допомогу, викликати лікаря або направити потерпілого до медичного закладу.

Оживлення організму, що уражений електричним струмом, ґрунтується на проведенні штучного дихання з непрямим масажем серця.

Штучне дихання проводиться негайно після звільнення від дії електричного струму у випадках, коли потерпілий не дихає або дихає дуже погано.

Оживлення організму необхідно проводити до повного поновлення дихання потерпілого або до прибуття лікаря.

4.6. При загрозі виникнення або при виникненні інших аварійних ситуацій діяти відповідно до своїх обов'язків згідно з Планом ліквідації аварій.

4.7. По можливості зберігати до аварійний стан робочого місця (для розслідування причин виникнення аварії), якщо це не загрожує життю та здоров'ю людей, для подальшого розслідування та усунення причин аварії або травмування працюючих.

4.8. Користувач комп'ютером у випадку пожежі, стихійного лиха та аварійної ситуації зобов'язаний:

- ❖ негайно сповістити свого безпосереднього керівника;
- ❖ ужити заходів щодо ліквідації пожежі й попередження наслідків аварії;
- ❖ при виникненні загрози знищення документів, які зберігаються, вжити заходів щодо їх рятування і разом з працівниками охорони забезпечити їх зберігання;
- ❖ використовувати встановлені шляхи евакуації людей і майна;
- ❖ надати першу медичну допомогу потерпілим.

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

Завідуючий лабораторіями



Яковлев С. І.

УЗГОДЖЕНО:

Інженер з охорони праці

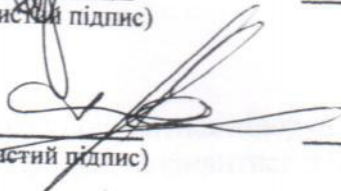
(особистий підпис)



Шуляк О. І.  
(прізвище, ініціали)

Начальник юридичного відділу

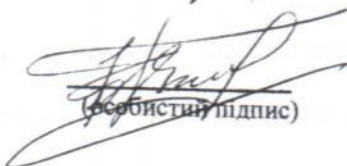
(особистий підпис)



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, дотолу - 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 дотолу, 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.

### 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.