

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома
Алиева Р. А.

«19» 09 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Гимназия им. М.
Горького»

Арсланова З. А.

«09» 10 2016 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

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.

С должностными обязанностями работник ознакомлен:

«5» 10 2016 г.

Тасанов Б.С. *Басан*