

**Пятигорский медико-фармацевтический институт –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Утверждено
директором института В.Л.Аджиенко
18.09.2018

**Инструкция
по охране труда
для студентов при проведении занятий в компьютерном классе**

ПЯТИГОРСКИЙ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации

О.М. Павлюк

« 13 / 03 » 2018 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор института

В.Л.Аджиев

« 13 / 03 » 2018 года



**Инструкция
по охране труда
для студентов при проведении занятий в компьютерном классе**

№ 145

1. Общие требования охраны труда

1.1. К работе в компьютерных классах допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда а также медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Студенты, выполняющие задания на ПК, должны соблюдать режим труда и отдыха согласно требованиям «Санитарных норм и правил СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03».

1.3. Длительность работ за персональным компьютером (ПК) студентов во время учебных занятий определяется курсом обучения.

1.4. Для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий составляет 1 ч, для студентов старших курсов - 2 ч с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 10 мин. Допускается время учебных занятий увеличивать для студентов первого курса до 2 ч, а для студентов старших курсов до 3 академических часов, при условии, что длительность учебных занятий в компьютерном классе (аудитории) не превышает 50 % времени непосредственной работы на ПК и при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз, физкультминутка и физкультпауза.

1.5. Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 мин работы за ПК;
- обеспечение перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 10 мин;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с обязательным выходом из него студентов;
- осуществление во время перерывов упражнений физкультурной паузы в течение 3 - 4 мин;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1-2 мин для снятия локального утомления, которые выполняются индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

1.6. Провода, питающие компьютера должны располагаться так, чтобы их нельзя было повредить неосторожным движением;

1.7. Для предотвращения образования и защиты от статического электричества, в помещении, где установлен компьютер, необходимо применять нейтрализаторы и увлажнители. Должна быть эффективная вентиляция и поддерживаться относительная влажность воздуха на уровне 40-60% (можно разместить вблизи компьютера цветы или аквариум).

1.8. При проведении занятий в компьютерном классе на студентов могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- прямая и отраженная блескость;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- статические перегрузки костно-мышечного аппарата и динамические локальные перегрузки мышц кистей рук;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;
- эмоциональные перегрузки;

- монотонность выполнения задания.

1.9. За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством РФ.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

- 2.1. Подготовить рабочее место, убедиться в достаточной освещенности.
- 2.2. Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами.
- 2.3. Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь.
- 2.4. Работать разрешается только на том компьютере, который выделен на данное занятие.
- 2.5. Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других студентов.
- 2.6. Перед началом работы студент должен убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте.
- 2.7. Подача электропитания на рабочие места с ПК (включение и выключение) производится только преподавателем.
- 2.8. Перед началом работы необходимо убедиться, что:
 - защитные крышки системного блока закреплены;
 - нет доступных оголенных проводов или других видимых неисправностей.

3. Требования охраны труда во время работы

- 3.1. Ознакомится с планом и методикой проведения занятия.
- 3.2. После разрешения от преподавателя на включение ПК, убедиться в его исправности (изображение на экране монитора должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экране не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов), приступить к работе.
- 3.3. Во время работы на ПК расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 0,6 – 0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.
 - 3.1. Соблюдать режим труда и отдыха, определенный СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03.
 - 3.2. Соблюдать меры электробезопасности.
 - 3.3. Включать устройства только соответствующими кнопками вкл/выкл.
 - 3.4. Во время работы за компьютером запрещается:
 - без разрешения преподавателя входить в класс и работать на ПК и средствах оргтехники а также с личными носителями информации;
 - работать в верхней одежде;
 - работать положив клавиатуру на колени;
 - открывать корпус системного блока, монитора, периферийных устройств;
 - самостоятельно устранять какие либо неисправности;
 - модернизировать или изменять параметры (настройки) операционной системы;
 - прикасаться пальцами к экрану монитора;
 - устанавливать любые программы, а также запускать программы не относящиеся к учебному процессу, способные получать информацию о сетевых настройках, ресурсах, мешающие нормальной работе других пользователей;
 - применять методы и приемы работы, нарушающие нормальную работу других пользователей;
 - просматривать, использовать сетевые ресурсы других пользователей;
 - создавать, использовать вредоносные программы, способные нарушить нормальную работу ПЭВМ или нормальную работу других пользователей;
 - предпринимать попытки несанкционированного доступа к близлежащим или удаленным серверам;

- производить массовые рассылки электронных писем, рассылать сообщения, содержащие просьбу переслать данное сообщение другим пользователям, создавать и поддерживать сетевые ресурсы, противоречащие законодательству РФ;

- использовать ресурсы ПЭВМ и сетевые ресурсы в коммерческих целях;
- работать на максимальной яркости экрана монитора дисплея
- трогать и дергать соединительные провода;
- передвигать монитор и системный блок;
- переносить на другие рабочие места клавиатуру, «мышь» и другие устройства;
- работать за компьютером мокрыми руками;
- класть на устройства посторонние предметы;
- есть и пить, приносить в класс напитки и продукты питания.
- покидать рабочее место, не завершив работу с системой;
- выносить любые материальные ценности из компьютерного класса;
- курить в компьютерном классе;

При работе с печатающим устройством (принтером) запрещается:

- выключать питание, если в данный момент устройство производит подготовку к выводу или вывод изображения;
- в процессе печати вынимать или вставлять листы бумаги;
- самостоятельно пытаться вынуть застрявший лист бумаги;
- открывать крышки и самостоятельно пытаться заменить расходные материалы;
- использовать материал не соответствующий характеристикам оборудования, например картон, пленку, не предназначенную для печати на принтерах;
- если во время печати произошло аварийное отключение электропитания, сообщите об этом руководителю задания

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма или возгорания немедленно выключить компьютер и сообщить преподавателю или программисту класса.

4.2. При обнаружении нарушений в работе ПК обратиться к преподавателю или программисту класса.

4.3. При возникновении сбоев в работе, появления посторонних шумов и запахов, теплового излучения, при ощущении действия электрического тока от прикосновения к корпусам ПЭВМ, средств оргтехники, приборов и инструментов, необходимо отключить их от электрической сети и сообщить об этом преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончанию работы

5.1. По окончании работы выполнить действия строго по указанию преподавателя.

5.2. Сдать документацию и дискеты

5.3. Привести в порядок рабочее место.

Комплекс упражнений для глаз

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

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.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаз не доводить. Расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4 затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести 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.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И. п. – основная стойка. На счет 1 – поднять плечи, 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 сек. расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 – два пружинящих рывка согнутыми руками. 3-4 то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И. п. – стойка ноги врозь. На счет 1-4 - четыре последовательных круга руками назад. 5-8 то же - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. И п. – стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. На счет 1 – обхватив себя за плечи руками как можно крепче и дальше повернуть себя направо. 2 – налево. Темп быстрый.

3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. На счет 1- повернуть голову направо, на счет 2 – налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Физкультурная науза

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и. п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и. п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И. п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и. п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

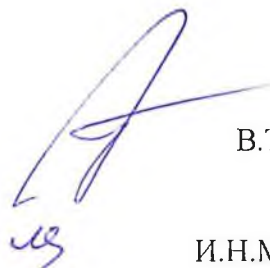
5. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - 4 - круговые движения туловищем вправо. 5 - 8 - круговые движения туловищем влево. Повторить 4 раза. Темп средний.

6. И. п. - о. с. 1 - мах правой ногой назад, руки в стороны. 2 - и. п. 3 - 4 - то же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1 - голову наклонить вправо. 2 - не выпрямляя головы, наклонить ее назад. 3 - голову наклонить вперед. 4 - и. п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Разработал:
Зав. кафедрой

Согласовано:
Руководитель службы охраны труда



В.Т Казуб

И.Н.Морозова