

ГОУ ВПО Омский государственный университет

УТВЕРЖДЕНО
Постановлением
профсоюзного комитета



от « 07 » июля 2003 г. № 3
Шевин

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ОмГУ



Г.И.Геринг
« 07 » 07 2003 г.

1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К работе в компьютерных классах общего доступа допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные и вредные производственные факторы:
 - воздействие на организм человека ионизирующего и неионизирующего излучений компьютеров;
 - поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, со снятой задней крышкой компьютера, а также при отсутствии защитного экрана блока строчной развертки;
 - неблагоприятное воздействие на зрение при неустойчивой работе компьютеров, нечетком изображении на экранах.
- 1.3. Для тушения очага возгорания класс должен быть обеспечен огнетушителями.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ.

- 2.1 Тщательно проветрить компьютерный класс и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19...21С, относительная влажность воздуха – 55...62%
- 2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов мониторов.
- 2.3. Включить компьютеры и проверить стабильность и четкость изображения монитора.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.

- 3.1. Не включать компьютеры без разрешения преподавателя.
- 3.2. Недопустимы занятия за одним компьютером двух и более человек.
- 3.3. Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.
- 3.4. При работающем компьютере расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 0,6...0,7м., уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2 / 3 его высоты.
- 3.5. Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12...15 градусов, на расстоянии 55...65см от глаз и она должна быть хорошо освещена.

- 3.6. Изображение на экранах компьютеров должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.
- 3.7. Длительность работы с компьютерами не должна превышать одного академического часа, после чего следует устраивать перемены длительностью 15-20 минут с обязательным выходом учащихся из класса и организацией сквозного проветривания.
- 3.8. Проводить упражнения для глаз через каждые 20-25 минут работы, а при появлении зрительного дискомфорта, выражающегося в быстром развитии усталости глаз, рези, мелькании точек перед глазами и т.п. упражнения для глаз (см. приложение) проводятся индивидуально, самостоятельно и раньше указанного времени.
- 3.9. Во время производственной практики ежедневная длительность работы за компьютерами не должна превышать 3 часов с соблюдением профилактических мероприятий.
- 3.10. Число занятий с использованием компьютеров должно быть не более двух в день.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. В случае появления неисправности в работе компьютера сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и др. прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.
- 4.3. При поражении учащегося электрическим током немедленно отключить компьютеры, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании работы.

- 5.1. С разрешения преподавателя выключить компьютеры и очистить их экраны от пыли нашатырным спиртом.
- 5.2. Проветрить и провести влажную уборку класса.

Разработал С.А. Никишина
нач. ОБС
 (должность)

ПЕРЕСМОТРЕНО	
Дата	<u>04.06.2020</u>
Должность	<u>нач. ОБС</u>
Ф.И.О.	<u>Мамкина ТА</u>
Подпись	<u>[подпись]</u>

ПЕРЕСМОТРЕНО	
Дата	<u>30.10.2014</u>
Должность	<u>нач. ОБС</u>
Ф.И.О.	<u>Барановская ОА</u>
Подпись	<u>[подпись]</u>

Комплексы упражнений для глаз

(утверждено Постановлением Госкомсанэпиднадзора России от 14 июля 1996 г. №14 СанПиН 2.2.2.542-96)

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

ВАРИАНТ 1

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 глаза не доводить. Затем открыть глаза, 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.

ВАРИАНТ 2

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

ВАРИАНТ 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см., на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделывать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.