

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Астраханской области
«Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома
ГБОУ АО «Школа-интернат №3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

О.Ф. Тюрина
О.Ф. Тюрина
«08» сентября 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ АО «Школа-интернат №3
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

В.А. Мухлаев
В.А. Мухлаев
«09» сентября 2016 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ РАБОТЕ НА ВИДЕОДИСПЛЕЙНЫХ
ТЕРМИНАЛАХ (ВДТ) И ПЕРСОНАЛЬНЫХ ЭЛЕКТРОННО-
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИНАХ (ПЭВМ)**

ИОТ-040-2016

1. Общие требования охраны труда

1.1. Инструкция составлена в соответствии с требованиями Приложения «Методические рекомендации по разработке государственных нормативных требований охраны труда» к постановлению Министерства труда и социального развития РФ от 17.12.2002 г. №80 и Методических рекомендаций по разработке инструкций по охране труда, утв. Министерством труда и социального развития РФ 13.05.2004 г.

1.2. К самостоятельной работе на видеодисплейных терминалах (далее – ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машинах (далее – ПЭВМ) допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие специальную подготовку, прошедшие инструктаж по охране труда, инструктаж и проверку знаний по электробезопасности с присвоением 1 квалификационной группы, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием ВДТ и ПЭВМ, не допускаются.

Обучающиеся допускаются к работе на ВДТ и ПЭВМ под руководством учителя с 1-го класса (6 лет).

1.3. Пользователи ВДТ и ПЭВМ должны соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

1.4. При работе с ВДТ и ПЭВМ возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:

- ионизирующие и неионизирующие излучения ВДТ;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, а также со снятой задней крышкой;
- зрительное утомление, а также неблагоприятное воздействие на зрение мерцаний символов и фона при неустойчивой работе ВДТ, нечетком изображении на экране.

1.5. При работе с ВДТ и ПЭВМ необходимо использовать защитные экраны.

1.6. Помещение с ВДТ и ПЭВМ должно быть оснащено медаптечкой первой помощи, системой кондиционирования воздуха или вытяжной вентиляцией.

1.7. Пользователи ВДТ и ПЭВМ обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, уметь ими пользоваться. Помещение с ВДТ и ПЭВМ должно быть оснащено двумя углекислотными огнетушителями и автоматической системой сигнализации.

1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся администрации общеобразовательной организации, оказать первую доврачебную помощь и, при необходимости, доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1.9. При неисправности оборудования прекратить работу, сообщить об этом администрации.

1.10. В процессе работы пользователи ВДТ и ПЭВМ должны соблюдать правила использования средств индивидуальной и коллективной защиты, соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.11. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Тщательно проветрить помещение с ВДТ и ПЭВМ, убедиться, что микроклимат в помещении находится в допустимых пределах: температура воздуха в холодный период года – 22-24 °С, в теплый период года – 23-25 °С, относительная влажность воздуха – 40-60%.

2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеомониторов.

2.3. Включить видеомониторы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах (Приложение 1).

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При работе с ВДТ и ПЭВМ значения визуальных параметров должны находиться в пределах оптимального диапазона.

3.2. Клавиатуру располагать на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм от края, обращенного к пользователю.

3.3. Тетрадь для записей располагается на подставке под наклоном 12°-15° на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.4. При работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты.

3.5. Изображение на экранах видеомониторов 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.

3.6. Не работать с ВДТ и ПЭВМ без защитных экранов.

3.7. Суммарное время непосредственной работы с ВДТ и ПЭВМ в течение рабочего дня должно быть

3.7.1. для учебно-вспомогательного персонала не более 6 часов в день;

3.7.2. для учителей – не более 4 часов в день;

3.7.3. для обучающихся

- 1 классов (6 лет) - 10 мин;
- 2-5 классов - 15 мин;
- 6-7 классов - 20 мин;
- 8-9 классов - 25 мин;
- 10-11(12) классов на первом часу учебных занятий - 30 мин, на втором - 20 мин.

3.8. Продолжительность непрерывной работы с ВДТ и ПЭВМ без

регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов. Через каждый час работы следует делать регламентированный перерыв продолжительностью 15 мин.

3.9. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления следует выполнять комплексы упражнений для глаз, физкультурные минутки и физкультурные паузы. (Приложения 2, 3, 4, 5, 6).

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала выключить его, сообщить об этом администрации общеобразовательной организации. Работу продолжать только после устранения возникшей неисправности.

4.2. В случае возникновения у пользователя зрительного дискомфорта и других неблагоприятных ощущений следует ограничить время работы с ВДТ и ПЭВМ, провести коррекцию длительности перерывов для отдыха или провести смену деятельности на другую, не связанную с использованием ВДТ и ПЭВМ.

4.3. При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании работы

5.1. Выключить ВДТ и ПЭВМ, очистить их экраны от пыли.

5.2. Тщательно проветрить помещение с ВДТ и ПЭВМ.

5.3. Выключить свет и закрыть помещение.

Приложение 1

Использование монитора (краткий курс)

1. Учтите, что монитор – это хрупкий прибор. Монитор необходимо установить так, чтобы он стоял надежно, не на краю стола.

2. Поверните монитор так, чтобы вы смотрели на экран под прямым углом, а не сбоку. Лучше, чтобы вы смотрели на экран, немножко сверху вниз, так что экран должен быть слегка наклонен - нижний его край должен быть ближе к вам. При установке монитора необходимо следить за тем, чтоб от экрана не отсвечивали блики.

3. Надо правильно задать регулировки изображения. Ведь на экран монитора вы, может быть, будете смотреть много часов подряд, и если он неправильно отрегулирован, вы скоро испортите глаза. Не следует делать изображение слишком ярким, от этого у вас быстро устанут глаза. Проверяется это так - черный цвет должен быть действительно черным, а не белесым.

4. Монитор, при его эксплуатации, всегда быстро загрязняется пылью. Надо регулярно стирать эту пыль с экрана мягкой тряпочкой.

5. Кинескоп, находящийся внутри монитора, использует очень высокое напряжение, поэтому категорически запрещается открывать крышку монитора и тем более трогать находящиеся под этой крышкой детали. Это должны делать только обученные специалисты.

Приложение 2

Комплекс упражнений для глаз (полный курс)

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

Вариант 1

1. Закрыть 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. 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 на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

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.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть прямо перед собой 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-влево и в обратную сторону вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перенести 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 сторону и другую сторону с переводами глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Приложение 3

Комплекс упражнений общего воздействия (полный курс)

Упражнения позволяют снизить ощущение усталости и улучшить самочувствие.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1-2 встать на носки, руки вверх наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 - повороты в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - основная стойка. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Вариант 2

1. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1 - руки назад. 2-3 руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - исходное положение. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз, дыхание не задерживать.

Приложение 4

Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения (полный курс)

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность. "Раздражение" вестибулярного аппарата вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1- руки за голову, локти развести пошире, голову наклонить назад. 2- локти вперед. 3-4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1- мах левой рукой назад, правой - вверх - назад. 2- встречными махами поменять положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1 - 2 отвели голову назад и плавно наклонили назад. 3 - 4 голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Вариант 2

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2- исходное положение. 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - основная стойка. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2- движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. Исходное положение - сидя на стуле. 1- голову наклонить вправо. 2- исходное положение. 3- голову наклонить влево. 4- исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Приложение 5

Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук (полный курс)

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровообращение, снижают напряжение.

Вариант 1

1. Исходное положение - основная стойка. 1- плечи поднять. 2- плечи опустить. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь. 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.

Вариант 2

1. Исходное положение - основная стойка, кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. Исходное положение - основная стойка. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - руки дугами в стороны расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение - основная стойка, тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести руки вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Приложение 6

Комплекс рекомендуемых упражнений для глаз (краткий курс)

Исходное положение: сесть в удобную позу, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

Упражнение первое.

Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержек в отведенном положении.

Повторить 10 раз.

Упражнение второе.

Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх-прямо, вправо - вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении, дыхание произвольное.

Упражнение третье.

Круговое движение глаз: до 10 кругов влево и вправо, Вначале быстро, потом как можно медленнее.

Упражнение четвертое.

Изменение фокусного расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль.

Повторите несколько раз.