

Председатель профкома  
МАДОУ Детский сад №22  
«Солнышко» г. Кызыла РТ.

«01» февраля 2020г.



## Инструкция

### по охране труда при работе с компьютером в ДОУ ИОТв-16-2020

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К работе с компьютером допускаются педагоги, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При работе с компьютером воспитанники должны соблюдать установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При работе с компьютером возможно воздействие на следующих опасных и вредных производственных факторов:
  - неблагоприятное воздействие на организм человека неионизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
  - неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
  - поражение электрическим током.
- 1.4. Кабинет, где установлены компьютера, должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.
- 1.5. При работе с компьютером соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.
- 1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить ответственному лицу. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом ответственному лицу.
- 1.7. В процессе работы с видеотерминалами педагоги должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.
- 1.8. Педагоги, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми педагогами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом работы**

- 2.1. Тщательно проветрить кабинет и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19 - 21° С, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.
- 2.2. Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.
- 2.3. Включить видеотерминалы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

## **3. Требования безопасности во время работы**

- 3.1. Не включать видеотерминалы не исправными электропроводкой .
- 3.2. 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.
- 3.3. Изображение на экранах видеотерминалов 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.
- 3.4. Ноги и спина должны иметь опору, а центр монитора должен находиться на уровне глаз или немного выше.

Работа с компьютером приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения. Развивается зрительное утомление, которое способствует возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

Для уменьшения зрительного напряжения необходимы:

1. хорошее освещение;
2. чёткое и контрастное изображение на экране компьютера;
3. расстояние от глаз до экрана компьютера – не менее 50 – 60 см.

Это оптимальные условия от лица до экрана. При более близком расстоянии может возникнуть чрезмерное напряжение аккомодационного аппарата глаз. Сидеть надо прямо, а не сбоку, поэтому одновременно заниматься за компьютером может только один ребёнок, т.к. для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Режим работы – один из факторов профилактики утомления и поэтому следует обратить внимание на внешние признаки утомляемости:

1. Потеря контроля над собой.
2. Полное утомление: склонение головы, сползание со стула.
3. Эмоционально – невротические реакции.

Для предупреждения развития переутомления обязательны физкультурные.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**


- 4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала следует выключить его и сообщить об этом ответственному лицу.
- 4.2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу.
- 4.3. При поражении электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить об этом администрацию учреждения.

#### **5. Требование безопасности по окончании работы**

- 5.1. Выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.
- 5.2. Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета.

С инструкцией ознакомлен (а):

«01» сентября 2020 г.

 / Рогова О.В.  
(подпись) (расшифровка подписи)