

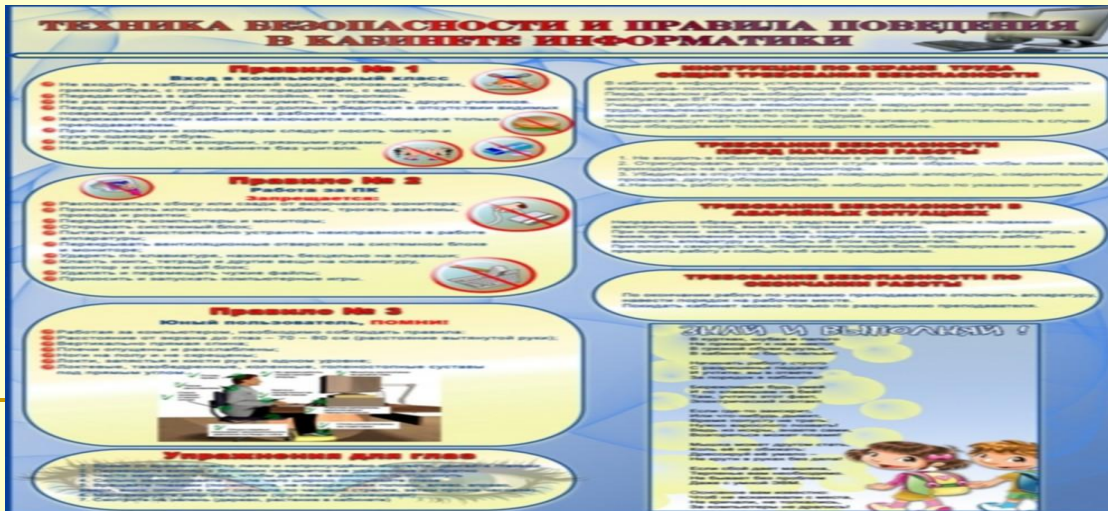
# *Охрана труда и техника безопасности в кабинете информатики*

Учитель информатики  
МБОУ «Кугушевская ООШ имени  
Газиза Айдарского ЗМР РТ»:  
Тухбатуллина А.Р.



# Общие требования безопасности

1. К работе в кабинете информатики допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Учащиеся должны соблюдать правила поведения в кабинете информатики.



---

3. При работе в кабинете информатики возможно воздействие на человека следующих опасных и вредных факторов:

- от монитора: ультрафиолетовое, инфракрасное, электромагнитное и рентгеновское излучения; статическое электричество, блики и мерцание экрана;
  - поражение электрическим током при работе без заземления, со снятой задней крышкой системного блока.
-

4. В кабинете информатики должна быть аптечка с необходимыми медикаментами.

5. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения огнетушителей и уметь пользоваться ими.



**ОСНАЩЕНИЕ КАБИНЕТА ИНФОРМАТИКИ И ИКТ**

- Инструкции по охране труда.
- Средства пожаротушения.
- Аптечка первой помощи.
- Журнал инструктажей обучающихся по технике безопасности.



MyShared

---

6. О каждом несчастном случае немедленно сообщать учителю.

7. При неисправности оборудования немедленно прекратить работу и сообщить об этом учителю.

---

---

8. Не работать на неисправном оборудовании.

9. Содержать в чистоте рабочее место и соблюдать правила личной гигиены.

10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

---

---

# Требования безопасности перед началом работы

1. Тщательно проветрить кабинет. Температура воздуха должна быть 21...25°C, относительная влажность воздуха 40...60 %.
  2. Убедиться в работоспособности всех компьютеров и отсутствии не исправностей.
  3. Проверить уровень яркости экранов мониторов. Норма - 35 кд/м<sup>3</sup>
-



# Требования безопасности во время работы

1. Не включать компьютеры без разрешения учителя.
2. Занятия за компьютером проводить по одному человеку.

**ОХРАНА ТРУДА В КАБИНЕТЕ ИНФОРМАТИКИ**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО!**  
Заземление компьютера  
Заземление защитного  
фильтра  
на вентиляционную  
решетку системного блока

**РАССТОЯНИЕ  
ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА  
ДО ГЛАЗ – НЕ МЕНЕЕ  
50–70 см**

10–30 см

Подъемно-поворотное  
кресло, регулируемое по  
высоте и углам наклона  
спинки и сиденья

800–1200

300–1000

725

300

20

Подставка для ног с бортиком 10 мм  
в рифленой поверхности

**ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ**

класс	уровень нагрузки	уровень нагрузки	уровень нагрузки	уровень нагрузки	уровень нагрузки
I	II	III	IV	V	VI
до 20	до 40	до 60	до 15	до 30	до 45
до 15	до 30	до 45	до 30	до 45	до 60
до 2	до 4	до 6	до 2	до 4	до 6
30	60	70	30	60	90
70	90	120	70	90	120

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЕНТИЛИРОВАНИЕ**  
ОБЕСПЕЧИТЬ РАБОТУ

**ТЕМПЕРАТУРА В КАБИНЕТЕ**  
21–25  
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ  
40–60  
ОСВЕЩЕННОСТЬ  
0,7

**НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ**  
ЭКРАНЫ  
100–250 лк  
ПОВЕРХНОСТЬ  
СТОЛА  
300–500 лк  
В ЗОНЕ РАЗМЕЩЕНИЯ  
РАБОЧЕГО ОБЪЕКТА  
500–750 лк

**ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:**  
✓ исправность  
рабочего  
используемых  
инструментов  
✓ исправность  
поворотных  
частей

**СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СТЕКЛЯНУЮ  
ДВЕРЬ СИСТЕМНОГО БЛОКА  
И ТОЛЬКО ЗАТЕМ – В СЕТЬ!**

**ДОПУСКАЕТСЯ РАБОТА НА ЭКРАНАХ**  
1. Дверь 2. Кнопка 3. Рабочий стол 4. Опора

**МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ  
РАБОЧЕГО МЕСТА  
ОДНОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:**  
высота – 6 м<sup>2</sup>  
ширина – 20 м<sup>2</sup>

stendzakaz.ru



---

3. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 0,6...0,7 м., уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на  $\frac{2}{3}$  его высоты.

4. Тетрадь для записей должна быть хорошо освещена и находиться на расстоянии 55...65 см от глаз.

---

---

5.Изображение на экранах мониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов от отражений светильников, окон и окружающих предметов.

6.Выполнять специальные упражнения, снимающие зрительное утомление.

---

---

## Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. В случае возникновения неисправностей в работе компьютера необходимо выключить его и сообщить учителю.
  2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом учителю.
-

---

3. При поражении электрическим током немедленно выключить компьютер и сообщить учителю.

4. При возникновении очага возгорания немедленно выключить компьютер и сообщить учителю.

---

# Требования безопасности по окончании работы

1. С разрешения учителя выключить компьютер и привести в порядок рабочее место.
2. Тщательно проветрить кабинет.



# Исходя из требований безопасности ученики должны соблюдать следующие правила поведения в кабинете информатики. **Следует:**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЫ С КОМПЬЮТЕРОМ**

**Как работать с компьютером**

- Перед работой убедиться в отсутствии видимых поврежденной аппаратуры;
- Садись за компьютер на расстоянии 60-70см от монитора;
- Следи за своей осанкой, не сутулься;
- Если врачи посоветовали тебе работать в очках, не забывай про эту рекомендацию;
- Закончив работу, заверши все активные программы и корректно выключи компьютер.

**Строго запрещено**

- Осуществлять любые действия с кабелями соединения и коммуникации;
- Касаться проводов, которые подают электрический ток к компьютерам ;
- Класть книги, тетради и другие вещи на системный блок, монитор или клавиатуру;
- Работать за компьютером влажными руками и во влажной одежде.

**Полезные советы**

- За клавиатурой работай чистыми руками, чтобы не загрязнять её;
- Нажимай на клавиши не слишком сильно, тогда клавиатура проработает дольше ;
- Если ты заметил, что в работе компьютера возникло что-то необычное ( безосновательное выключение; какие-то не характерные звуки, запах гари) немедленно скажи про это учителю.

**Помни!** Выполнение правил по технике безопасности и наших советов поможет тебе сберечь здоровья, а школе ценное оборудование!



- 
- По классу перемещаться спокойно, без суеты или резких движений.
  - Перед работой за компьютером вымыть руки.
  - Обувь и одежда должны быть чистыми.
  - Располагаться на расстоянии не менее
  - 50 см от экрана монитора.
-



- 
- Работать за компьютером не более 30 минут подряд.
  - Строго следовать инструкциям учителя.
  - После себя закрывать все открытые программы.
  - В случае неисправности оборудования сообщить учителю.
-

# Запрещается:

- Находиться в верхней одежде.
- Употреблять ненормативную лексику.
- Употреблять пищу за компьютером.
- Трогать руками экран компьютера.



- Играть в компьютерные игры в учебное время
- Включать/выключать компьютер без разрешения учителя.

Переставлять устройства компьютера.

Подсоединять и отсоединять различные устройства компьютера.



- 
- Разбирать устройства компьютера.
  - Класть рядом с компьютером посторонние предметы.
  - Удалять компьютерные программы.
  - Подносить к устройствам компьютера металлические и намагниченные предметы.
-

---

Оберегайте монитор от попадания влаги, никогда самостоятельно не вскрывайте монитор и не просовывайте внутрь металлические предметы.

За грубое нарушение правил поведения в кабинете информатики учащийся может быть лишен права использования вычислительной техникой.

---

# Упражнение для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1 - 4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. Посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.



---

**Спасибо  
за  
внимание!**

---