

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №335
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Общим собранием работников

ГБОУ школы №335

Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №335

И.П. Чулицкая

Приказ № 67 от «31» 08 2018 г.

ПРАВИЛА

техники безопасности при работе с компьютером

ОДОБРЕНО

Председатель Первичной
профсоюзной организации

ГБОУ школы №335

Р.В. Смирнова

«30» 08 2018 г.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Техника безопасности при работе с компьютером в школе предусматривает наличие общедоступной инструкции, в которой указаны обязательные требования к обустройству рабочего места и процессу использования техники. Эти правила едины для всех организаций, их выполнение контролируется руководящими органами.

Основные правила организации пространства вокруг рабочего места:

- при длительном и интенсивном использовании, на поверхности модулей ПК (системный блок, монитор, мышка и т.д.) возникают небольшие разряды тока. Эти частицы активизируются во время прикосновений к ним и приводят к выходу техники из строя. Нужно регулярно использовать нейтрализаторы, увлажнители воздуха, антистатика;
- вокруг стола не должно быть свисающих проводов, пользователь не должен контактировать с ними;
- важна целостность корпуса розетки и штепсельной вилки;
- отсутствие заземления предэкранного фильтра проверяется с помощью измерительных приборов;
- желательно во время строительных или ремонтных работ в помещениях использовать минимальное количество легко воспламеняемых материалов (дерева, пенопласта), а также горючего пластика в изоляции. Рекомендуются отдавать предпочтение кирпичу, стеклу, металлу и т.д.;
- помещение должно хорошо вентилироваться и охлаждаться в жаркую пору года. Важен своевременный отвод избыточного тепла от техники.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Для работников школы ежегодно должен проводиться устный базовый инструктаж, в дальнейшем его печатный текст должен предоставляться для подробного изучения. Организация в обязательном порядке размещает информационный лист на видном месте.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Перед тем, как включить компьютер, необходимо уделить пару минут следующим действиям:

- нужно убедиться в том, что в зоне досягаемости отсутствуют оголенные провода и различные шнуры. Они не только мешают работе, но и несут потенциальную опасность в случае короткого замыкания;
- нельзя начинать работу на технике с видимым повреждением. В случае обнаружения трещины на корпусе или повреждений другого рода, нужно обратиться за помощью технического специалисту. Это же относится к ПК с неисправным индикатором включения/выключения.
- Предметы на столе не должны мешать обзору, пользованию мышкой и клавиатурой. Поверхность экрана должна быть абсолютно чистой;
- на системном блоке не должно находиться никаких предметов, так как в результате вибраций может нарушиться работа устройства. Нужно убедиться в том, что никакие посторонние предметы не мешают работе системе охлаждения.
- недопустимо включать персональный компьютер в удлинители и розетки, в которых отсутствует заземляющая шина.
- запрещается начинать работу в помещениях с повышенной влажностью, а также в случае, если рядом присутствуют открытые источники влажности (лужи, мокрый пол). Включить технику можно лишь после полного высыхания окружающих предметов.

- недопустимо часто включать и выключать компьютер в течение рабочего дня без особой нужды. Система просто не справляется с необходимостью быстро сворачивать все процессы.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

Поскольку персональный компьютер обладает всеми свойствами электрического прибора, то на него распространяются основные правила безопасности при взаимодействии с проводниками тока:

- нельзя размещать какие-либо вещи на проводах, а также самостоятельно менять их расположение без особой нужды;
- рекомендуется избегать расположения жидкостей рядом с модулями компьютера. Поэтому кулер с водой или кофейный автомат необходимо размещать в стороне от рабочих мест. Пользователи должны осознавать опасность потенциального замыкания в случае пролития воды на клавиатуру или системный блок. Нельзя работать на ПК с мокрыми руками;
- нельзя очищать поверхность компьютера от загрязнений, когда он находится во включенном состоянии;
- недопустимо снимать корпус любой из составных частей ПК во время его работы. Кроме того, разбор и ремонт техники должны совершать только специализированные работники;
- во время работы на компьютере нельзя одновременно прикасаться к другим металлическим конструкциям, которые стоят на той же поверхности. Это касается отопительных батарей или трубопроводов;
- в помещении с компьютерами непозволительно курить или употреблять пищу непосредственно на рабочем месте;
- при ощущении даже незначительного запаха гари, нужно как можно быстрее выключить ПК из сети и обратиться к ответственному за обслуживание компьютерной техники.

Что бы минимизировать вредное влияние монитора при длительной работе за компьютером, стоит навсегда запомнить следующие постулаты:

- расстояние между глазами пользователя и экраном составляет не менее полуметра. Но пользователь должен быть в состоянии дотянуться кончиками пальцев до верхнего края монитора;
- клавиатура размещается за 20-30 сантиметров от края стола;
- стул стоит таким образом, что бы спина лишь немного упиралась в его спинку. Высота сидения позволяет держать ровную осанку;
- локти согнуты под прямым углом, а в кистях рук, лежащих на столе, не чувствуется напряжения;
- локти не висят в воздухе, а комфортно располагаются на подлокотниках кресла или столешнице. Их позиция существенно не меняется при передвижении мышки;
- ноги упираются в твердую поверхность, распрямлены вперед, а не подогнуты под себя;
- если пользователь носит очки, то нужно убедиться в том, что он может свободно регулировать угол наклона экрана.
- чрезвычайно важна периодическая зарядка. Каждый час нужно вставать с кресла, разминать мышцы и суставы. Ведь, несмотря на неподвижность, они испытывают огромную нагрузку, пребывая в неестественном положении. Обязательно нужно делать разминку для глаз: круговые и линейные движения открытыми глазами, моргание и расфокусирование.

В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Своевременная бдительность поможет избежать опасных ситуаций для жизни и сохранить целостность техники.

Действия в аварийных ситуациях:

1. при неполадках любого рода в электроснабжении устройства необходимо сразу отключить компьютер от сети;
2. если обнаружен оголенный провод, то необходимо оперативно оповестить всех работников офиса, не допуская чьего-либо контакта с ним;
3. в учреждении должны находиться огнетушители ОУБ-3 или ОУ-2, а также ведра и полотна в необходимом количестве. Персонал обязан знать о том, где находятся средства для гашения пламени и куда нужно звонить в случае пожара;
4. **при поражении человека электрическим током, прежде всего, оказывается первая помощь: искусственное дыхание и внешний интенсивный массаж сердца.** В первые же мгновения после удара током вызывается скорая помощь.

ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ

Перед завершением нужно правильно закрыть все программы и окна. Нельзя оставлять активные носители информации (диски и флэшки). Стоит отметить, что порядок выключения составляющих частей ПК отличается от порядка их включения ровно наоборот. Запуск компьютера происходит по цепочке: общее питание – периферия – системный блок. Выключение, соответственно, начинается с системного блока.

ПРАВИЛА РАЗМЕЩЕНИЯ МОНИТОРА

- монитор находится на расстоянии равной длине руки пользователя. Если диагональ экрана более двадцати дюймов, то дистанция больше;
- глаза находятся на уровне линии, которая на 5 сантиметров ниже верхнего края экрана. Для этого регулируется высота стула и монитора;
- экран находится по центру для того, что бы не нужно было задерживать шею в неестественном положении;
- окна в помещении не должны создавать блики на экране. Свет от окна не ярче, чем свет от ПК;
- чрезмерная контрастность и яркость изображения утомляют зрение, необходимо настраивать эти показатели;
- в помещениях, где компьютеры расположены в два ряда, нужно устанавливать защитный промежуточный экран для устранения избыточного облучения. Если подобная защита отсутствует, то минимальное расстояние от ближайшего экрана – не менее двух метров.

ТРЕБОВАНИЯ К РАБОЧЕМУ МЕСТУ

Минимальная площадь рабочего места для одного человека – 6 м². Свет должен исходить от искусственных и естественных источников. Лампы не отвесиваются от экрана, а избыток солнечных лучей необходимо сдерживать тканевыми шторами. **Нежелательно освещать помещение исключительно с помощью потолочного верхнего света.**

Недопустимо размещать компьютерные провода рядом с отопительной системой, их изоляция должна быть целостной. Системный блок не должен стоять в нише стола или другом замкнутом пространстве, где нарушена нормальная вентиляция

Для исключения всевозможных рисков, нужно ответственно относиться ко всем этапам использования компьютера. Пользователь может и должен контролировать весь цикл взаимодействия с техникой. Процесс соблюдения всех этих несложных правил должен быть непрерывным и комплексным.