

Черкаська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №28 ім. Т.Г.Шевченка
Черкаської міської ради Черкаської області

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ № 50 від 25.02.2019 року

Директор школи

Т.А. Скорик

Інструкція №1-Ін
з безпеки життєдіяльності під час проведення занять в кабінеті інформатики
І. Загальні положення

1.1 Інструкція розроблена на основі «Правил безпеки під час навчання в кабінетах інформатики навчальних закладів системи загальної середньої освіти» затверджених Наказом Держнаглядохоронпраці України 16.03.2004 N 81

1.2. Інструкція поширюється на учасників освітнього процесу при проведенні занять з інформатики і є обов'язковою для виконання.

1.3. До роботи в комп'ютерному класі допускаються учні, які пройшли медогляд, інструктаж з безпеки життєдіяльності з відповідним його оформленням у журналі.

1.4. Основні небезпеки та шкідливі чинники при роботі в кабінеті інформатики :

- травмування від дії електричного струму;
- перевтома органів зору;
- електромагнітне випромінювання;
- навантаження на опорну систему.

1.5. Вимоги до конструкції меблів (робочий стіл, стілець (крісло), розташованих на робочих місцях учнів, які навчаються у кабінеті інформатики, визначаються вимогами ДСанПіН 5.5.6-009-98 Конструкція робочого стільця (крісла) має забезпечувати підтримання раціональної робочої пози під час виконання основних робочих операцій, створювати умови для зміни пози.

1.6. Екран комп'ютера слід розташовувати на оптимальній відстані від очей учня, але не ближче 0,5 м залежно від розміру екрана монітора. Для зручності зорового спостереження площа екрана ПК має бути перпендикулярна лінії зору, при цьому має бути передбачена можливість переміщення монітора у вертикальній площині під кутом +/- 30 град. (справа наліво).

1.7. Клавіатура повинна бути зручною для виконання роботи двома руками, конструктивно відокремлена від монітора для забезпечення можливості її оптимального розташування та прийняття раціональної робочої пози. Висота клавіатури на рівні середнього ряду не повинна перевищувати 30 мм. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 100-300мм від краю, який повернутий до користувача. Кут нахилу до панелі клавіатури має знаходитися в межах від 5 до 15 градусів.

1.8. Раціональний режим учбових занять учнів передбачає дотримання регламентованої тривалості безперервної роботи з комп'ютером, регламентованих перерв і їх активне проведення.

Безперервна робота учнів з екраном відеомонітора не має перевищувати:

- для учнів І класу (6 років) - 10 хв. за одну навчальну годину;
- для учнів II-V класів - 15 хв. за одну навчальну годину;
- для учнів VI-VII класів - 20 хв. за одну навчальну годину;
- для учнів VIII-IX класів - 25 хв. за одну навчальну годину;

1.9. Не допускається: використання електрообладнання кабінету інформатики в умовах, що не відповідають вимогам інструкцій підприємств-виробників; експлуатація кабелів та проводів з пошкодженою або такою, що втратила захисні властивості за час експлуатації, ізоляцією; розміщення електрообладнання поблизу джерел тепла, у місцях з недостатньою вентиляцією; залишати працюючий комп'ютер без догляду на тривалий час — більше 30 хв.; підключення комп'ютера до електромережі та електророзеток, що не мають захисного заземлення.

1.10. Приміщення кабінету інформатики повинно мати природне і штучне освітлення з урахуванням вимог ДСанПіН 5.8.6-009-98 (v0009588-98). Не можна розпочинати роботу в кабінеті за недостатнього освітлення.

Таблиця 1

Характеристика роботи	Робоча поверхня	Площина	Освітленість,лк	Примітка
Робота переважно з екранами дисплеїв ПК(50 % та більше робочого часу)	Екран Клавіатура Стіл	В Г Г	200 400 400	не вище не нижче не нижче
Робота переважно з документами (з екранами дисплеїв ПК менше 50 % робочого часу)	Екран Клавіатура Стіл Дошка	В Г Г В	200 400 500 500	не вище не нижче не нижче не нижче
Проходи основні	Підлога	Г	100	

Примітка: В - вертикальна площина, Г – горизонтальна площина

1.11. Напруженість електромагнітного поля на відстані 0,5 м від будь-якої поверхні відеомонітора не повинна перевищувати гранично допустимих рівнів (ГДР) які наведено у таблиці2

Таблиця 2

Діапазон частот	ГДР електричного поля, В/м	ГДР магнітного поля нТл
5 Гц - 2 кГц	25	250
2 кГц - 400 кГц	2,5	25
3 МГц - 30 МГц	0,25	2.5

1.12. Необережне поводження з обладнанням, що знаходиться у кабінеті інформатики, може призвести до електротравм. Тому суворо забороняється:

- вмикати та вимикати апаратуру без вказівки вчителя;
- торкатися роз'ємів з'єднувальних кабелів та самих кабелів;
- торкатися екрана та тильної частини монітора;
- переміщувати увімкнені складові комп'ютерної системи (системний блок,монітор,тощо);
- класти будь-які предмети на системний блок , монітор,клавіатуру;
- приносити та використовувати носії даних без дозволу вчителя.

1.13 ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ для зняття втоми під час навчання в кабінетах інформатики

Комплекс вправ для очей

Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті погляд – прямо, відвернувшись від комп'ютера.

Варіант 1

а) Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вгору-прямо, додолу-прямо без затримки в кожному положенні.

Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.

б)Закрити очі на рахунок «раз-два», відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок «три-чотири».

г)Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

Варіант 2

а) Швидко кліпати очима протягом 15 с.

б) Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок _раз-чотири», повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять-вісім» і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.

в) Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

Варіант 1

Вихідне положення – сидячи на стільці.

- а) Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.
- б) Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2-3 с, і розслабитися.
- в) Сидячи на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх дотолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.
- г) Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 с, а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

Варіант 2

Вихідне положення – сидячи на стільці.

- а) Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростуючи плечі. Повторити 5 разів.
- б) Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.
- в) Зробити легкий самомасаж обличчя і кисті руки протягом 3-5 с.

Варіант 3

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

- а) Прямі руки розвести вбоки долонями догори, зробити вдих.
- б.. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
- в) Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с.
- г) Те саме назад. Дихати рівномірно.

2. Вимоги безпеки перед початком роботи

2.1. Перед початком роботи і ввімкненням апаратури необхідно:

- переконавшись у відсутності видимих пошкоджень обладнання на робочому місці;
- сісти так, щоб лінія погляду проходила приблизно через центр екрана, відстань від очей до екрана повинна бути не менше ніж 50см. Учні з порушенням зору, які постійно носять окуляри, повинні працювати за комп'ютером в окулярах, якщо лікарем не рекомендовано іншого;
- розташувати зошит, ручку, навчальні посібники на столі у відведених місцях. Поправити розміщення клавіатури, маніпуляторів («мишки», джойстика) у відповідності з вимогами, зазначеними в пункті 1.7 цієї інструкції, щоб було зручно працювати;
- дії з вмикання апаратури виконувати тільки з дозволу вчителя і тільки в чіткій послідовності, передбаченій відповідними інструкціями.

2.2. Робота за комп'ютером вимагає постійної зосередженості, чітких дій, самоконтролю, напруження зору, тому не можна розпочинати роботу за недостатнього освітлення та поганого самопочуття.

3. Вимоги безпеки під час роботи

3.1 Виконувати слід тільки поставлене учителем завдання. Категорично заборонено виконувати інші роботи.

3.2. На клавіші клавіатури треба натискати плавно, не припускати ударів.

3.3. Користуватися друкувальним пристроєм дозволяється тільки у присутності вчителя.

3.4. У випадку виникнення неполадок треба повідомити вчителя. Не намагатися самостійно відрегулювати апаратуру або усунути в ній неполадки

3.5. Забороняється:

- самостійно переміщувати апаратуру;
- торкатись проводів живлення;
- самостійно без дозволу вчителя приєднувати і від'єднувати пристрої комп'ютера;
- запускати ігрові програми;
- приймати їжу, користуватися розпилювачами парфумів, лаків для волосся тощо;
- користуватися мобільним телефоном;
- ходити по кабінету інформатики, голосно розмовляти;
- працювати за комп'ютером з брудними та вологими руками.

- класти книги, зошити тощо на монітор,клавіатуру.

3.6. Під час роботи за комп'ютеризованими робочими місцями учні не повинні вставати, якщо до класу заходить будь-який відвідувач.

4. Вимоги безпеки після закінчення роботи

4.1.Необхідно закрити всі програми , якими користувались на комп'ютері та вийти з програмної оболонки на робочий стіл.

4.2. Вимикати апаратуру дозволяється тільки в послідовності, передбаченій відповідними інструкціями і за вказівкою викладача;

4.3. Після вивантаження операційної системи і зупинки роботи комп'ютера слід вимкнути живлення системного блоку або переконатись у його автоматичному вимкненні, вимкнути інші складові апаратного забезпечення.

4.4. Про хиби та неполадки, помічені під час роботи, слід повідомити вчителя.

4.5.Слід прибрати робоче місце від зайвих предметів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

5.1 У разі виникнення аварійної зупинки обладнання, яка супроводжується виведенням на екран повідомлення про несправність, слід це повідомлення запам'ятати (або записати) і повідомити учителя .

5.2 Якщо робота апаратури починає супроводжуватися незвичними звуками, світінням аварійних індикаторів тощо, слід припинити роботу і повідомити учителя.

5.3 У разі потрапляння людини під напругу необхідно знеструмити відповідне робоче місце, надати першу долікарську допомогу й викликати «швидку».

5.3. У разі виникнення пожежі необхідно знеструмити клас, викликати пожежну команду й приступити до гасіння пожежі наявними засобами.

5.4 При виникненні нещасного випадку негайно звернутися до вчителя, звернутися за наданням медичної допомоги до медичної сестри школи (у медпункт). При відсутності медсестри надати потерпілому першу долікарську допомогу, використовуючи аптечку долікарської допомоги. При необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

Інструкцію розробив:

Учитель інформатики

Т.Ю.Соколюк

Погодив:

Заступник директора школи

з навчально-виховної роботи

Фахівець з охорони праці

Кобильник О.В.

Куклева Ю.І.