


СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома:

 М.В. Тимофеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «Мензелинский
сельскохозяйственный техникум»:

 Э.Ш.Фаттахова



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для студентов при работах с компьютером

1. Студент во время работы обязан:

1.1 Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.

1.2 Соблюдать правила эксплуатации ПЭВМ в соответствии с инструкциями по эксплуатации.

1.3 Не опускать флажок на НГМД при отсутствии дискеты, не вставлять дискеты в накопитель до включения электропитания. Запрещается извлекать дискету из накопителя при наличии индикации об обращении к накопителю (горит индикатор НГМД).

1.4 Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании ПЭВМ.

1.5 Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.

1.6 Не подвергать ПЭВМ толчкам и вибрации.

1.7 Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.

1.8 Бережно обращаться с дискетами: аккуратно вставлять в дисковод, не изгибать, не сдавливать, не трогать руками открытые участки магнитного покрытия.

1.9 Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

2. Порядок окончания работы:

2.1 Закончить работающие программы.

2.2 Извлечь дискету из дисковода.

2.3 Выключить системный блок ПЭВМ.

2.4 Дискету положить в коробку.

3. Комплекс упражнений для глаз:

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

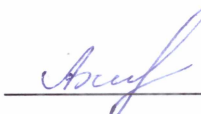
3.1 Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3.2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3.3 Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

3.4 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.

Инженер по ОТ и ТБ:



Р.М.Ахмадеева.