

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Московская медицинская академия имени С.П. Боткина»  
117342, г. Москва, ул. Профсоюзная, д.69, ИНН 7728486653, ОГРН 1197700014225

№ 102-22

от 10.01.2022 г.

Москва

### ПРИКАЗ

#### Об утверждении инструкции по безопасности труда и охране здоровья обучающихся при работе на персональном компьютере

В целях охраны здоровья и соблюдения требований охраны труда при работе на персональном компьютере обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Московская медицинская академия имени С.П. Боткина» (далее АНО ДПО «ММА им. С.П. Боткина»).

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Инструкцию по безопасности труда и охране здоровья обучающихся при работе на персональном компьютере (ПК) (далее - Инструкция).
2. Преподавателям и сотрудникам организации доводить до сведения слушателей перед началом очных занятий информацию о соблюдении требований безопасности при работе на ПК.
3. Разместить Инструкцию на официальном сайте организации в сети Интернет.
4. Обеспечить доступ к Инструкции слушателям, обучающимся с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.
5. Контроль за соблюдением Приказа оставляю за собой.

Ректор



Н.А. Михедов

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по безопасности труда и охране здоровья обучающихся**  
**при работе на персональном компьютере (ПК)**

**1. Общие требования**

1.1. К самостоятельной работе с ПК на территории образовательной организации допускаются слушатели после прохождения ими инструктажа на рабочем месте.

1.2. При продолжительной непрерывной работе с ПК (более 50% времени работы непосредственно с ПК) рекомендуется организация перерывов на 30 минут через каждые 90 минут работы.

1.3. При работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:  
- физические: повышенный уровень электромагнитного излучения; повышенный уровень статического электричества; повышенная яркость светового изображения; повышенный уровень пульсации светового потока; повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека; повышенный или пониженный уровень освещенности; повышенный уровень прямой и отраженной блескости;  
- психофизиологические: напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные статические нагрузки; монотонность труда.

1.4. Запрещается находиться возле ПК в верхней одежде, принимать пищу и курить, употреблять во время работы алкогольные напитки, а также быть в состоянии алкогольного, наркотического или другого опьянения.

1.5. Слушатель очной группы должен знать месторасположение первичных средств пожаротушения и уметь ими пользоваться.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая немедленно должен известить ближайшего преподавателя (специалиста) образовательной организации.

1.7. Слушатель должен знать местонахождение медицинской аптечки. При необходимости сообщить преподавателю (специалисту) образовательной организации и вызвать скорую медицинскую помощь.

1.8. При работе с ПК слушатели должны соблюдать правила личной гигиены.

1.9. Работа с ПК на территории образовательной организации разрешается исключительно в присутствии преподавателей (специалистов) образовательной организации. Запрещается присутствие в учебном классе посторонних лиц.

1.10. По всем вопросам, связанным с работой компьютера следует обращаться к преподавателям (специалистам) образовательной организации.

1.11. За невыполнение данной инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно Правилам внутреннего распорядка.

**2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Перед включением используемого на рабочем месте оборудования слушатель обязан:

2.1.1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место, убрать все посторонние предметы, которые могут отвлекать внимание и затруднять работу.

2.1.2. Проверить правильность установки стола, стула, угол наклона экрана монитора, положения клавиатуры в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела. Особо обратить внимание на то, что дисплей должен находиться на расстоянии не менее 50 см от глаз (оптимально 60-70 см).

2.1.3. Проверить правильность расположения оборудования.

2.1.4. Кабели электропитания, удлинители, сетевые фильтры должны находиться с тыльной стороны рабочего места.

2.1.5. Убедиться в отсутствии засветок, отражений и бликов на экране монитора.

2.1.6. Убедиться в том, что на устройствах ПК (системный блок, монитор, клавиатура) не располагаются сосуды с жидкостями, сыпучими материалами (чай, кофе, сок, вода и пр.).

2.1.7. Включить электропитание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации на оборудование; убедиться в правильном выполнении процедуры загрузки оборудования, правильных настройках.

2.2. При выявлении неполадок сообщить об этом преподавателю (специалисту) и до их устранения к работе не приступать.

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

3.1. В течение всего времени работы со средствами компьютерной и оргтехники слушатель обязан:

- содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- следить за тем, чтобы вентиляционные отверстия устройств ничем не были закрыты;
- выполнять требования инструкции по эксплуатации оборудования;
- соблюдать, установленные расписанием, трудовым распорядком регламентированные перерывы в работе, выполнять рекомендованные физические упражнения.

3.2. Конкурсанту запрещается во время работы:

- отключать и подключать интерфейсные кабели периферийных устройств;
- класть на устройства средств компьютерной и оргтехники бумаги, папки и прочие посторонние предметы;
- прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании;
- отключать электропитание во время выполнения программы, процесса;
- допускать попадание влаги, грязи, сыпучих веществ на устройства средств компьютерной и оргтехники;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- производить самостоятельно вскрытие и заправку картриджей принтеров или копиров;
- работать со снятыми кожухами устройств компьютерной и оргтехники;
- располагаться при работе на расстоянии менее 50 см от экрана монитора.

3.3. При работе с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.

3.4. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева.

3.5. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

3.6. Продолжительность работы на ПК без регламентированных перерывов не должна превышать 1,5 часов. Во время регламентированного перерыва с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного аппарата, необходимо выполнять комплексы физических упражнений.

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

4.1. Обо всех неисправностях в работе оборудования и аварийных ситуациях сообщать непосредственно преподавателю (специалисту).

4.2. При обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и тестовых сигналов, немедленно прекратить работу и отключить питание.

4.3. При поражении пользователя электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прибытия врача оказать потерпевшему первую помощь.

4.4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить преподавателю (специалисту), позвонить в пожарную охрану, эвакуироваться из помещения, здания.

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

5.1. По окончании работы слушатель обязан соблюдать следующую последовательность отключения оборудования:

- произвести завершение всех выполняемых на ПК задач;
- отключить питание в последовательности, установленной инструкцией по эксплуатации данного оборудования.
- в любом случае следовать указаниям преподавателей (специалистов).

5.2. Убрать со стола рабочие материалы и привести в порядок рабочее место.

5.3. Обо всех замеченных неполадках сообщить преподавателю (специалисту).

**Рекомендуемые комплексы упражнений для глаз**

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана персонального компьютера с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1.**

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).
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз (повторить 3-4 раза).
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).

**Вариант 2.**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6 (повторить 3-4 раза).

**Вариант 3.**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6 (повторить 4-5 раз).
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6 (повторить 1-2 раза).

**Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток**

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:*

1. Исходное положение - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - Исходное положение, 3 - поворот головы налево, 4 - Исходное положение. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - Исходное положение, 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

*Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:*

1. Исходное положение - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*Физкультминутка для снятия утомления корпуса тела:*

1. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - Исходное положение, 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

## Принципы правильной работы за компьютером

### *Принцип 1. Правильная рабочая поза:*

- 1) на протяжении всего времени работы необходимо следить, чтобы ваше тело занимало оптимальную эргономичную позу;
- 2) не сутультесь;
- 3) не прогибайте позвоночник в нижней его части назад;
- 4) не сидите, положив ногу на ногу;
- 5) не скрещивайте ступни;
- 6) старайтесь сохранять прямые углы в локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах;
- 7) найдите такое положение головы, при котором шея устаёт меньше всего, отрегулируйте в соответствии с этим положением высоту кресла, углы наклона и высоту монитора;
- 8) если в течение рабочего дня приходится неоднократно подниматься с кресла и вновь садиться в него, при подъёме старайтесь держать голову и торс прямо; садясь, опускайте тело легко и мягко, не травмируя позвоночник.

### *Принцип 2. Правильное дыхание и релаксация:*

- 1) дышите ритмично и свободно;
- 2) когда сидите, внимательно следите за тем, чтобы тело оставалось в расслабленном состоянии, особенно в области лба (бровей), шеи, спины и нижней челюсти;
- 3) держите в расслабленном состоянии плечи и руки;
- 4) если вы почувствовали во время работы напряженность в какой-либо части тела, воспользуйтесь простым и доступным приемом расслабления: сделайте глубокий вдох, напрягите эту часть тела (так сильно, как можете), после чего задержите дыхание на 3-5 с; на выдохе расслабьтесь, при необходимости повторите.

### *Принцип 3. Правильная организация работы зрительного аппарата:*

- 1) моргайте каждые 3-5 с; моргание - это естественный способ увлажнения, очищения глаз, оно служит расслаблению лицевых и лобных мышц;
- 2) следите, чтобы при моргании двигались только веки, но ни в коем случае лицо или щеки;
- 3) сохраняйте мышцы лба в расслабленном состоянии;
- 4) старайтесь при работе видеть не только экран, но и, пользуясь периферийным зрением, окружающее пространство, стол, стены, людей и пр.;
- 5) чаще смотрите вдаль; короткий взгляд вдаль каждые 2-3 мин. хоть и занимает рабочее время, но помогает расслабить глазные мышцы;
- 6) кратковременные, но регулярные перерывы позволяют минимизировать отрицательное воздействие вредных факторов и восстанавливать работоспособность.

#### **Источники:**

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере (журнал «Управление образовательной организацией», N 11, ноябрь 2020 г.)
3. Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 8 апреля 2020 г. «О рекомендациях как организовать рабочее место школьника на дистанционном обучении дома»