



Общество с ограниченной ответственностью
Центр профессиональной переподготовки
и повышения квалификации
«Академия фитнеса и бодибилдинга»

7-й Лутугинский пр-д, д. 3, г. Луганск, ЛНР, РФ, 91007

<https://academy-fitness.ru>, <https://brilians.ru>

e-mail: info@academy-fitness.ru

тел.: +7 959 204 20 63, WhatsApp/Telegram: +7 926 107 77 13

ОГРН 1239400000531

ИНН/КПП 9403025759/940201001



Ю. С. Одновол

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО ЦППиПК «Академия
фитнеса и бодибилдинга»

Ю. С. Одновол

27.01.2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

1. Общие положения

1.1. При эксплуатации персонального компьютера на Студента могут оказывать действие следующие негативные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

1.2. Настоящая Инструкция разработана с целью предотвращения влияния негативных факторов на здоровье Студентов, возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций при работе с персональным компьютером и обеспечения безопасности во время образовательного процесса, в том числе для профилактики заболеваний.

2. Организация рабочего места при работе Студента с персональным компьютером

2.1. Расстояние от монитора персонального компьютера до глаз Студента должно составлять от 600 до 700 мм, но не меньше 500 мм.

2.2. Стул Студента должен быть регулируемым по высоте и обеспечивать возможность поворота и изменения позы во время работы.

2.3. Рекомендуемая высота стола – от 680 до 800 мм. Поверхность стола должна позволять оптимально разместить на ней все необходимое для работы.

3. Правила работы Студента с персональным компьютером

3.1. До начала работы Студента с персональным компьютером необходимо: проверить исправность электропроводки, розеток и вилок компьютера, заземление.

3.2. Во время работы Студенту с персональным компьютером:

- необходимо аккуратно обращаться с проводами;
- запрещается работать с неисправным персональным компьютером;
- нельзя заниматься очисткой персонального компьютера, когда он находится под напряжением;
- недопустимо самостоятельно проводить ремонт оборудования при отсутствии специальных навыков;
- нельзя располагать рядом с персональным компьютером жидкости, а также работать с мокрыми руками;
- нельзя в процессе работы с персональным компьютером прикасаться к другим металлическим конструкциям (например, батареям);
- не допускается курение и употребление пищи в непосредственной близости с персональным компьютером и др.

3.3. В аварийных ситуациях:

- при любых неполадках необходимо сразу отсоединить персональный компьютер от сети;
- в случае возникновения пожара принять меры по его тушению с использованием огнетушителей;

3.4. По окончании работы Студенту с персональным компьютером необходимо:

- выключить персональный компьютер;
- желательно провести влажную уборку рабочего места;
- отключить электричество.

3.5. Во избежание переутомления рекомендуется делать перерывы длительностью от 10 до 15 минут после 45-60 минут работы с персональным компьютером. Во время перерыва Студенту следует выполнять гимнастику для глаз и физические упражнения.

4. Заключительные положения

4.1. Соблюдение правил работы Студента с персональным компьютером, установленных настоящей Инструкцией, позволит снизить воздействие негативных факторов при работе Студента с персональным компьютером, избежать возникновения несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.