


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»
Оренбургский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Согласовано

председатель первичной
профсоюзной организации
Оренбургского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова
 / Н.С. Шумилина
« 30 » 08 2021 г.

Утверждаю

Директор
Оренбургского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова
Л.В. Золотова
« 30 » 08 2021 г.



Инструкция № УОТС-003.2021
по инструктажу на рабочем месте
перед началом работы с видеодисплейным терминалом и
персональными электронно –вычислительными машинами
для студентов Оренбургского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К учебным занятиям с использованием видеодисплейного терминала (ВДТ) и персональными электронно – вычислительными машинами (ПЭВМ) допускаются студенты Оренбургского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова (далее – филиал), не имеющие противопоказания.

Учебные занятия с использованием ВДТ и ПЭВМ проводятся в специально оборудованных помещениях: дисплейных классах, лабораториях, аудиториях, кабинетах информатики и вычислительной техники (далее - помещения, учебные помещения). Все виды помещений для учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ должны соответствовать требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 и пожарной безопасности.

Учебные занятия с использованием ВДТ и ПЭВМ проводятся под руководством преподавателя, которые должны иметь высшее образование, опыт педагогической работы со студентами и быть квалифицированными специалистами по использованию ВДТ и ПЭВМ.

Студенты должны быть ознакомлены с устройством ВДТ и ПЭВМ, назначением отдельных частей и блоков, правилами эксплуатации оборудования, правилами поведения во время учебных занятий, режимом труда и отдыха, правилами личной гигиены, основными потенциальными опасными и вредными факторами действующими на пользователя ПЭВМ.

Основные опасные и вредные факторы, действующие при использовании ВДТ и ПЭВМ:

- электрический ток;
- пожарная опасность;
- специфические зрительные условия труда;
- психическое напряжение;
- электромагнитные и электростатические поля;
- мягкое рентгеновское излучение;
- нарушение аэроионного состава воздуха в кабинете;
- статическая нагрузка на организм студента;
- гиподинамия и гипокинезия.

В целях обеспечения значений визуальных параметров ВДТ в пределах оптимального диапазона, а также защиты от электромагнитных и электростатических полей допускается применение приэкранных фильтров, специальных экранов и других средств индивидуальной защиты, имеющих соответствующий гигиенический сертификат.

Рабочие места студентов в помещениях для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ должны соответствовать предъявляемым к ним антропометрическим и эргономическим требованиям.

Учебные помещения с ВДТ и ПЭВМ оборудуются системами отопления, кондиционирования воздуха (эффективной приточно-вытяжной вентиляцией), естественным и искусственным освещением.

О каждом несчастном случае со студентом в помещении для учебных занятий с использованием ВДТ и ПЭВМ пострадавший или очевидцы события обязаны сообщить преподавателю, ведущему занятия, который должен предпринять необходимые меры: оказать необходимую помощь (первую доврачебную помощь, транспортировку пострадавшего в медпункт или лечебное учреждение), уведомление руководителя образовательного учреждения или представителя администрации о несчастном случае.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом учебных занятий помещение должно быть проветрено системой кондиционирования, вентиляции (или сквозным естественным проветриванием) и приведено в надлежащий порядок.

Оборудование учебного помещения приводится в рабочее состояние преподавателем. Самовольное включение ВДТ и ПЭВМ студентами запрещается.

Студенты могут входить в учебное помещение на занятия только с разрешения ведущего преподавателя и занимать закрепленные за ними места. На рабочем месте перед началом занятий следует расположить все необходимое: книги, тетради, принадлежности.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Студент во время работы с ВДТ и ПЭВМ должен выполнять только те задания и объемы работ, к которым он был допущен преподавателем и по которым он был проинструктирован.

В учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ в образовательных учреждениях должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата.

Во всех учебных помещениях с ВДТ и ПЭВМ уровень шума на рабочем месте не должен превышать 50 дБа.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть более 300.

Конструкция рабочего стола должна обеспечивать оптимальное размещение на рабочей поверхности используемого оборудования с учетом его количества и конструктивных особенностей (размер ВДТ и ПЭВМ, клавиатуры, пюпитра и др.), характера выполняемой работы. При этом допускается использование рабочих столов различных конструкций, отвечающих современным требованиям эргономики.

Конструкция рабочего стула (кресла) должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы при работе на ВДТ и ПЭВМ, позволять изменять позу с целью снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения развития утомления.

Тип рабочего стула (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с ВДТ и ПЭВМ с учетом роста пользователя.

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

Длительность работ на ВДТ и ПЭВМ студентов во время учебных занятий определяется курсом обучения, характером (ввод данных, программирование, отладка программ, редактирование и др.) и сложностью выполняемых заданий, а также техническими данными ВДТ или ПЭВМ и их разрешающей способностью.

Для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе с ВДТ или ПЭВМ составляет 1 час в день, для студентов старших курсов - 2 часа, с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15 - 20 минут. Допускается время учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ увеличивать для студентов первого курса до 2 часов в день, а для студентов старших курсов до 3 академических часов при условии, что длительность учебных занятий в дисплейном классе (аудитории) не превышает 50% времени непосредственной работы на ВДТ или ПЭВМ и при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз и физкультминутка (см. Приложение к настоящей Инструкции).

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз через каждые 20 - 25 минут работы за ВДТ и ПЭВМ;
- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 минут;
- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с ВДТ или ПЭВМ с обязательным выходом студентов в коридор;
- проведение упражнений физкультминутки в течение 1 - 2 минут для снятия локального утомления, которые должны выполняться индивидуально при появлении начальных признаков усталости.

Во время работы с ВДТ и ПЭВМ студенту запрещается:

- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- допускать захламленность рабочего места;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, клавиатуры, принтеров и др. устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования.

В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения и других признаках

переутомления студент должен сообщить ведущему преподавателю о состоянии здоровья и с его разрешения прекратить работу.

Во время занятий ремонтировать оборудование в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ непосредственно на рабочем месте студента запрещается.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При любых признаках аварийной ситуации (сигнал аварии, крики людей, запах дыма, запах жженой изоляции электрических проводов и кабелей и т.п.) первоочередная задача всех лиц, находящихся в учебных помещениях, как можно быстрее и объективнее оценить предаварийную обстановку (источник ситуации, возможные масштабы и темпы развития).

Общее руководство предаварийной ситуацией возлагается на преподавателя, ведущего занятия. Указания преподавателя должны выполняться всеми студентами безусловно.

При возникшем пожаре действия всех лиц, находящихся в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ, должны соответствовать порядку и требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в образовательном учреждении.

На наиболее вероятные аварийные ситуации в образовательном учреждении должны быть разработаны и доведены до сведения планы действий профессорско-преподавательского, учебно-вспомогательного состава работников, а также студентов.

Студенты могут принимать участие в мероприятиях по предотвращению развития аварийной ситуации только под руководством преподавателя с обязательным соблюдением мер личной безопасности.

Руководитель образовательного учреждения должен быть как можно быстрее поставлен в известность об аварийной ситуации для принятия необходимых мер и общего руководства ситуацией.

Лицам, пострадавшим в аварийной ситуации, должна быть оказана первая доврачебная помощь. Оказывающий помощь должен четко знать правила оказания конкретной доврачебной помощи.

Пострадавшего от электротравмы, независимо от его самочувствия и отсутствия жалоб, следует обязательно направить в лечебное учреждение.

При остальных видах травмирования пострадавший, как правило, направляется в лечебное учреждение. Исключение составляют случаи полного сохранения нормального функционирования организма без потери трудоспособности.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании занятий студент должен привести в порядок выделенное рабочее место, убрать личные вещи (принадлежности, тетради и т.п.).

Сдать рабочее место преподавателю. Уходить из учебного помещения следует только с разрешения преподавателя.

По окончании занятий в учебном помещении с ВДТ и ПЭВМ преподаватель обязан в последовательности, приведенной в эксплуатационной документации, выключить вычислительную технику, а затем системы освещения, всей системы электропитания помещения.

В помещениях с ВДТ и ПЭВМ ежедневно должна проводиться влажная уборка.

Приложение

Комплекс упражнений для глаз

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

1. Закрывать 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.

Комплекс упражнений физкультурной минутки

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутка общего воздействия может применяться, когда физкультпаузу по каким-либо причинам выполнить нет возможности.

ФМ общего воздействия

Исходное положение встать ровно. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 исходное положение 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

Исходное положение. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблен но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. 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.