МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703;ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001
ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru
(МБОУ Родниковская школа – гимназия)

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
_____ Н.В.Чурсина
«31» 08 2026 г.
Протокол № 7 от «31» 08 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Родниковская школа-гимназия»
_____ Ю.Ю.Тафийчук
Приказ № 377 от «01» 09 2026г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при работе на персональном компьютере
ИОТ-025-2026

1. Общее положения охраны труда:

1.1. К работе на персональном компьютере допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.

1.2. Работа учащегося на персональном компьютере разрешается только в присутствии учителя (лаборанта).

1.3. Помните, что каждый учащийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

2. Перед началом работы необходимо:

1. Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
2. Разместить на столе тетради, учебные пособия так, что бы они не мешали работе на компьютере;
3. Принять правильною рабочую позу.
4. Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместите мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

3. При работе на персональном компьютере категорически запрещается:

1. Включать и выключать компьютер самостоятельно.
2. Располагаться сбоку или сзади от включенного монитора.
3. Присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
4. Передвигать компьютер и монитор;
5. Открывать системный блок;

6. Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры;
7. Перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
8. Ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
9. Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
10. Удалять и перемещать чужие файлы;
11. Приносить и запускать компьютерные игры.

4. Находясь за персональным компьютером, учащийся обязан:

1. Соблюдать тишину и порядок;
2. Выполнять требования преподавателя и лаборанта;
3. Находясь в сети работать только под своим именем и паролем;
4. *Соблюдать режим работы (согласно п. 9.4.2. Санитарных правил и норм);*
5. При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;
6. После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер;
7. Оставить рабочее место чистым.

5. Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

1. Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
2. Вертикально прямая спина;
3. Плечи опущены и расслаблены;
4. Ноги на полу и не скрещены;
5. Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
6. Локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом

6.Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

1. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования учащийся должен немедленно обратиться к преподавателю (лаборанту).
2. При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

7. Требования безопасности по окончании работы

1. Отключить питание компьютера.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление

Инструкцию разработал
специалист по охране труда Н.Н.Енина