



**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

*И.Б. Охрименко*  
Охрименко И.Б.  
«18» *окт* 2014 г.

Протокол № *33*

«18» *окт* 2014 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор СУГУ

*С.М. Косенок*  
Косенок  
«18» *окт* 2014 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда при выполнении работ с компьютерами,  
принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами**

**ИОТВ – 040 – 2017**

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда**  
**при выполнении работ с компьютерами, принтерами, ксероксами**  
**и другими электрическими приборами**  
**ИОТВ – 040 – 2017**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами допускаются лица прошедшие:

- медицинский осмотр и годные по состоянию здоровья;
- вводный инструктаж по охране труда, пожарной безопасности и гражданской обороне и ЧС – при приеме на работу;
- инструктаж и обучение по оказанию первой помощи пострадавшим (для всех работников – при приеме на работу, для работников рабочих профессий, педагогических работников - периодически, не реже одного раза в год, для обучающихся – в начале учебного года и периодически, не реже одного раза в год);
- инструктаж по пожарной безопасности (для работников – не реже одного раза в полугодие);
- инструктаж на 1 группу по электробезопасности для неэлектротехнического персонала (при приеме на работу, в процессе работы неэлектротехническому персоналу – один раз в год, при нарушении требований электробезопасности – внеочередной инструктаж);
- первичный инструктаж на рабочем месте, обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и первичную проверку знаний до начала работы с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами, а для обучающихся – перед изучением новой темы при проведении практических (лабораторных) занятий;
- повторный инструктаж, обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и периодическую проверку знаний (не реже одного раза в полугодие (по графикам));
- внеплановый инструктаж, обучение безопасным методам и приемам выполнения работ и внеочередную (внеплановую) проверку знаний (при нарушении требований безопасности труда, перерыве в работе более 30 календарных дней, изменении условий труда, внедрении нового оборудования, введении новых нормативных актов по охране труда и др.);
- целевой инструктаж (при выполнении разовых работ по указанию руководителя, не связанных с работой на компьютерах, принтерах, ксероксах и других электрических приборах, например, при проведении экскурсии, походов, соревнований, ликвидаций последствий аварий, а также при производстве работ, на которые оформляется наряд-допуск, разрешение и другие документы).

1.2. Лица, работающие с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами, должны быть проинструктированы по охране труда в установленные сроки с последующим контролем знаний безопасного использования ВДТ и ПЭВМ и других электрических приборов, а иначе к самостоятельной работе не допускаются. Работник (обучающийся), показавший неудовлетворительные знания, к самостоятельной работе или практическим занятиям не допускается и обязан вновь пройти инструктаж.

1.3. Лица, работающие с ПЭВМ более 50% рабочего времени (профессионально связанные с эксплуатацией ПЭВМ), должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

1.4. Со всеми принимаемыми на работу или переводимыми на другую работу лицами, участвующими в производственной деятельности университета, до момента их допуска на рабочее место служба охраны труда проводит вводный инструктаж, а с обучающимися – директор (заведующий кафедрой, преподаватель) в своих подразделениях. Инструктаж по электробезопасности проводят сотрудники отдела технического обслуживания.

1.5. После вводного инструктажа работники проходят первичный инструктаж на рабочем месте до допуска работника к самостоятельной работе, который проводит непосредственный руководитель (производитель работ), прошедший в установленном порядке обучение по охране труда и проверку знаний требований охраны труда, а так же повторный, внеплановый, целевой инструктажи. Проведение инструктажей включает в себя ознакомление работников (обучающихся) с имеющимися опасными и(или) вредными производственными факторами, изучение требований охраны труда, содержащихся в локальных нормативных актах университета, инструкциях по охране труда, технической, эксплуатационной документации, а также применение безопасных методов и приемов выполнения работ.

1.6. Инструктаж завершается устной проверкой приобретенных работником (обучающимся) знаний и навыков безопасных методов и приемов работы лицом, проводившим инструктаж.

1.7. Проведение всех видов инструктажей регистрируется в соответствующих журналах проведения инструктажей (в установленных случаях в наряде-допуске на производство работ) с указанием подписи инструктируемого и инструктирующего и даты проведения инструктажа.

1.8. Освобождаются от прохождения первичного (повторного) инструктажа на рабочем месте работники и обучающиеся, не связанные с эксплуатацией, обслуживанием, испытанием, наладкой и ремонтом оборудования, использованием электрифицированного инструмента, хранением и применением сырья и материалов.

1.9. При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень статического электричества;

- пониженная ионизация воздуха;
- статические физические перегрузки;
- перенапряжение зрительных анализаторов.

#### 1.10. Работник обязан:

- выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией и договором;
- точно и своевременно выполнять распоряжения непосредственного руководителя;
- сообщать руководителю о неисправностях, при которых невозможно безопасное производство работ;
- знать устройство, принцип действия и правила технической эксплуатации и обслуживания используемого оборудования и других приспособлений;
- содержать в чистоте рабочее место, соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка дня, установленными в университете, соблюдать требования настоящей инструкции, трудовую дисциплину;
- знать способы оказания первой помощи пострадавшему и уметь ее оказывать;
- применять спецодежду, спецобувь и средства индивидуальной защиты (СИЗ) в соответствии с утвержденными нормами, использовать по назначению, бережно относиться к ним;
- знать местоположение средств оказания первой помощи, первичных средств пожаротушения, эвакуационных и запасных выходов, путей эвакуации в случае аварии или пожара;
- соблюдать противопожарный режим и уметь применять первичные средства пожаротушения;
- знать опасные и вредные производственные факторы;
- принимать пищу, отдыхать в специально отведенных для этого местах;
- соблюдать требования по охране труда, способы безопасного выполнения работ, правила производственной санитарии, меры пожарной и электробезопасности.

1.11. Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла поверхности другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

1.12. Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

1.13. Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков.

1.14. Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;
- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;
- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья;
- экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600 - 700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

1.15. Руководители подразделений обязаны привести рабочие места всех категорий пользователей ВДТ и ПЭВМ в соответствие с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Требования Санитарных правил распространяются:

- на условия и организацию работы с ПЭВМ;
- на вычислительные электронные цифровые машины персональные, портативные; периферийные устройства вычислительных комплексов (принтеры, сканеры, клавиатура, модемы внешние, электрические компьютерные сетевые устройства, устройства хранения информации, блоки бесперебойного питания и пр.), устройства отображения информации (видео дисплейные терминалы (ВДТ) всех типов) и игровые комплексы на базе ПЭВМ.

1.16. Нахождение обучающихся в помещении с компьютерами, ксероксами и другими электрическими приборами должно соответствовать расписанию занятий (графику работы, распоряжению руководителя учреждения). Самовольное нахождение обучающихся в помещении с ВДТ и ПЭВМ запрещается.

1.17. Обучающиеся всех возрастных групп должны быть ознакомлены с устройством ВДТ и ПЭВМ и другими электрическими приборами (с учетом возрастных возможностей), назначением отдельных частей и блоков, основными правилами безопасной эксплуатации, правилами поведения.

1.18. Преподаватель, руководитель (далее - преподаватель) должен ознакомить обучающихся с учетом их возраста с наиболее характерными потенциальными и опасными факторами при работе с ВДТ и ПЭВМ:

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

1.19. Если преподаватель замечает несоблюдение гигиенических требований, нарушение правил безопасности, он должен перед очередным занятием провести с обучающимся внеплановый инструктаж по охране труда и оформить в журнале регистрации инструктажей для студентов.

1.20. Запрещается использовать ВДТ и ПЭВМ в учебных процессах без:

- гигиенической оценки их безопасности для здоровья человека;
- получения гигиенического сертификата в соответствии с установленными требованиями.

1.21. Медицинское освидетельствование студентов высших учебных заведений на предмет установления противопоказаний к работе с ПЭВМ проводится в установленном порядке.

1.22. Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.

1.23. Площадь на одно рабочее место пользователей ПЭВМ с ВДТ на базе электроннолучевой трубки (ЭЛТ) должна составлять не менее 6 м<sup>2</sup>, в помещениях с ВДТ на базе плоских дискретных экранов (жидкокристаллические, плазменные) - 4,5 м<sup>2</sup>.

1.24. При использовании ПЭВМ с ВДТ на базе ЭЛТ (без вспомогательных устройств - принтер, сканер и др.), отвечающих требованиям международных стандартов безопасности компьютеров, с продолжительностью работы менее 4-х часов в день допускается минимальная площадь 4,5 м<sup>2</sup> на одно рабочее место пользователя (взрослого и учащегося высшего профессионального образования).

1.25. Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ и другими электрическими приборами, должны быть оборудованы защитным заземлением в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

1.26. При работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, медицинской аптечки первой доврачебной помощи и уметь правильно их использовать, а так же знать места эвакуационных путей и выходов.

1.27. Для обеспечения нормальных зрительных условий труда в помещениях при работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами следует проводить чистку стекол оконных рам и светильников не реже 2 раз в год и проводить своевременную замену перегоревших ламп. Не реже одного раза в квартал необходимо производить очистку от пыли агрегатов, узлов ВДТ и ПЭВМ, а также кабельных каналов.

1.28. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции по охране труда, является обязанностью всех категорий пользователей компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами, а невыполнение или нарушение требований - нарушением трудовой дисциплины, что влечет за собой виды ответственности, установленные

законодательством РФ и правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом работы**

2.1. Подготовить рабочее место, надеть полагающиеся средства индивидуальной защиты, в том числе спецодежду и спецобувь.

2.2. Запрещается подключать сетевые устройства мокрыми или намоченными руками.

2.3. Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствии бликов на экране.

2.4. Перед началом работы с электроприборами, инструментами и оборудованием необходимо изучить руководство по эксплуатации, убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования, питающих и соединительных кабелей и проводов. Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

2.5. Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора, контролировать целостность заземляющих проводников, надежность подсоединения их к корпусу электроустройства и к заземляющему контуру.

2.6. Не допускать загромождений подходов к электроустройству, чем бы то ни было, не складировать на корпуса электроустройства канцтовары, детали, запчасти, отходы производства и так далее.

2.7. Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов, следить за наличием и состоянием защитных крышек, кожухов и ограждений токоведущих частей электроустройства, а так же надписей, нанесенных на их поверхность.

2.8. Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора. Провести осмотр копировально-множительной и другой техники, убедиться в отсутствии на них посторонних вещей, в них внешних повреждений. При обнаружении неисправности оборудования, наличии видимых повреждений питающих и соединительных кабелей и проводов, разъемов штепсельных соединений, отсутствии или неисправности заземления (зануления) оборудования приступать к работе запрещается, работа приостанавливается до устранения нарушений и о чем сообщается вышестоящему руководству.

2.9. Проверить правильность установки стола, стула, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение «мыши» на специальном коврик, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

2.10. Во время занятий все оборудование помещения приводится в рабочее состояние только преподавателем или обслуживающим инженером

(лаборантом). Самовольное включение ВДТ и ПЭВМ и другого электрического оборудования обучающимися запрещается.

2.11. Обучающиеся могут входить в помещения с ВДТ и ПЭВМ и другим электрооборудованием на занятия только с разрешения преподавателя и занимать закрепленные за ними рабочие места. На рабочем месте следует расположить все необходимые для занятий принадлежности, книги, тетради.

2.12. Перед началом занятий в помещении с ВДТ и ПЭВМ и другим электрооборудованием должен быть проветрен системой вентиляции, кондиционирования или естественным сквозным проветриванием и приведен в надлежащий порядок.

2.13. Шкафы для хранения комплектующих деталей, запасных блоков ВДТ и ПЭВМ, инструментов следует размещать в лаборантских. Нахождение обучающихся в лаборантских помещениях запрещается.

2.14. При отсутствии лаборантских допускается размещение шкафов, стеллажей в помещениях непосредственного использования ВДТ и ПЭВМ при условии соблюдения требований к площади помещения, санитарно-гигиенических требований и присутствия во время занятий обслуживающего инженера (лаборанта).

### **3. Требования охраны труда во время работы**

3.1. Работнику (обучающемуся) при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;
- касаться одновременно экрана монитора и клавиатуры;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- производить отключение питания во время выполнения активной задачи;
- внешнее устройство «мышь» применяется только при наличии специального коврика.
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;
- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;
- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;
- работать на компьютере при снятых кожных;
- отключать оборудование от электросети и выдергивать шнур из сети.

3.2. Продолжительность непрерывной работы сотрудников с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

3.3. Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития монотонического утомления необходимо выполнять комплексы упражнений.

3.4. При выполнении работ с использованием копировально-множительной техники и другого электрического оборудования необходимо соблюдать правила эксплуатации оборудования, не допускать попадания на него влаги.

3.5. При появлении неисправности в работе копировально-множительного аппарата и другого электрического оборудования, искрении, запаха гари, нарушении изоляции проводов прекратить работу, выключить питание и сообщить об аварийной ситуации вышестоящему руководству и администрации университета.

3.6. Преподаватели допускают обучающихся во время работы с ВДТ и ПЭВМ и другого электрического оборудования к выполнению только тех заданий и объемов работ, по которым они были проинструктированы.

3.7. В помещениях с ВДТ и ПЭВМ в учреждении должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата. Температура воздуха (19-21)°С при относительной влажности (62-55)%; скорость движения воздуха - не более 0,1 м/с. Для повышения влажности воздуха в помещениях с ВДТ и ПЭВМ следует применять увлажнители воздуха, заправляемые ежедневно дистиллированной или прокипяченной питьевой водой.

3.8. Помещения с ВДТ и ПЭВМ перед началом и после каждого академического часа учебных занятий должны быть проветрены, что обеспечивает улучшение качественного состава воздуха, в том числе и аэроионный режим.

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

3.10. 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 стола (кресла) должен выбираться в зависимости от характера и продолжительности работы с ВДТ и ПЭВМ с учетом роста пользователя.

3.11. После установленной длительности работы на ВДТ и ПЭВМ должен проводиться комплекс упражнений для глаз, а после каждого учебного занятия - физические упражнения для профилактики общего утомления.

3.12. Ремонтировать электрическое оборудование непосредственно на рабочем месте работнику (обучающемуся) во время занятий запрещается.

3.13. В случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах, усилении сердцебиения работник (обучающийся) должен немедленно сообщить руководителю (преподавателю).

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправностей при работе электрического оборудования прекратить работу, отключить копировально-множительный аппарат и другие офисные устройства от сети и сообщить об этом непосредственному руководителю.

4.2. В случае возгорания немедленно прекратить работу, отключить электрооборудование, сообщить непосредственному руководителю и администрации университета, вызвать пожарную охрану по телефону «01», «101», по мобильному – «010», «112», указать точный адрес, место возникновения пожара и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения, принять меры к эвакуации из помещения. При ликвидации загорания необходимо использовать первичные средства пожаротушения, принять участие в эвакуации людей. При загорании электрооборудования применять только углекислотные огнетушители или порошковые.

4.3. В случае получения травмы работник обязан прекратить работу, поставить в известность непосредственного руководителя и вызвать скорую медицинскую помощь или обратиться в медицинское учреждение.

4.4. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока путем немедленного отключения электроустановки рубильником или выключателем. Если отключить электроустановку достаточно быстро нельзя, необходимо пострадавшего освободить с помощью диэлектрических перчаток, при этом необходимо следить и за тем, чтобы самому не оказаться под напряжением. После освобождения пострадавшего от действия тока необходимо оценить его состояние, вызвать скорую медицинскую помощь и до прибытия врача оказывать первую доврачебную помощь.

4.5. Обучающийся обязан во всех случаях возникновения предаварийной ситуации (нарушение изоляции кабелей питания, самопроизвольное отключение ВДТ и ПЭВМ, появление запаха гари и др. признаков) поставить в известность преподавателя или обслуживающего кабинет инженера (лаборанта).

4.6. Обучающийся может предпринимать действия в устранении причин предаварийной ситуации только с разрешения преподавателя.

4.7. При внезапном обесточивании помещения и исчезновении искусственного освещения в темное время суток обучающиеся и преподаватель должны соблюдать спокойствие и не впадать в панику. Своевременные и необходимые действия должны исходить от преподавателя (использование аварийного освещения, отключение электропитания, вывод из кабинета обучающихся, сообщение об аварийной ситуации).

4.8. При появлении очага возгорания в помещении преподаватель и обучающиеся должны действовать в строгом соответствии требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Предварительное ознакомление обучающихся с данной инструкцией является обязательным.

4.9. В случае травмирования обучающегося или преподавателя необходимо как можно быстрее прекратить действие травмирующего фактора (электроток, режущая кромка, заусенцы и др.).

4.10. Вид доврачебной помощи зависит от характера и степени повреждения пострадавшего. В любом случае оказывающий первую доврачебную помощь пострадавшему должен четко знать правила оказания конкретной доврачебной помощи.

4.11. Пострадавшего от электротравмы во всех без исключения случаях следует обязательно доставить 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.

4.12. Независимо от развития и последствий аварийной ситуации преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения или представителя администрации о чрезвычайной ситуации.

## **5. Требования охраны труда по окончании работы**

5.1. Отключить питание компьютера, копировально - множительной техники и других электрических приборов и оборудования.

5.2. Привести в порядок рабочее место.

5.3. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных во время работы, известить своего непосредственного руководителя.

5.5. Не допускается нахождение на рабочем месте, в помещениях и на территории университета после окончания смены, без разрешения непосредственного руководителя, (за исключением аварийной ситуации или неявки сменного персонала).

5.6. По окончании занятий обучающийся должен привести в порядок рабочее место, убрать личные вещи.

5.7. Покидать рабочее место после занятий в помещении с ВДТ и ПЭВМ и другого электрического оборудования обучающийся может только с разрешения преподавателя.

5.8. После занятий в помещении с ВДТ и ПЭВМ и другого электрического оборудования, связанных с высоким уровнем напряженности, для обучающегося рекомендуется провести психологическую разгрузку, физкультурную паузу в специально оборудованных помещениях для снятия утомления и улучшения мозгового кровообращения. Комплекс упражнений для глаз и физкультминутка общего воздействия приведены в Приложении 1 к настоящей Инструкции.

5.9. По окончании занятий преподаватель (обслуживающий инженер) обязан:

- произвести закрытие всех активных задач;
- выключить питание системного блока и периферийных устройств;
- отключить блок питания.

5.10. В помещениях с ВДТ и ПЭВМ и другого электрического оборудования ежедневно должна проводиться тщательная влажная уборка и проветривание.

РАЗРАБОТАЛ:



И.о. начальника управления  
безопасности и информатизации  
Порошин А.В.

СОГЛАСОВАНО:



Начальник отдела эксплуатации  
Лобанова М.В.

СОГЛАСОВАНО:



Начальник ОТО Линёв А.С.

СОГЛАСОВАНО:



И.о. руководителя СОТ Скрипкина З.Т.

## **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.

#### **Физкультминутка общего воздействия**

1. И.п. - о.с. 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.

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

3. И.п. 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.

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблены вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - 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. И.п. - 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.

## **ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Первая медицинская помощь – это комплекс срочных мероприятий для спасения жизни человека и предупреждения осложнений при несчастных случаях или внезапном заболевании, проводимых на месте происшествия самим пострадавшим или другим человеком, находящимся поблизости. Первая помощь направлена на облегчение страданий пострадавшего и на борьбу с осложнениями от травмы. Её цель – оживление человека при внезапной смерти, временная остановка наружного кровотечения, предупреждения инфицированной раны, иммобилизация переломов, переноска и транспортировка пострадавшего. При возникновении аварий и ситуаций, которые могут привести к ним, необходимо принять следующие меры:

- оказать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- принять меры по ликвидации последствий аварии;
- сообщить о происшедшем преподавателю, администрации университета;
- если это необходимо – вызвать медицинскую помощь или транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение.

### **1.Оказание первой помощи при ударе электрическим током.**

1.1. Меры первой помощи зависят от состояния, в котором находится пострадавший после освобождения его от воздействия электрического тока.

1.2. Для определения этого состояния необходимо немедленно произвести следующие мероприятия:

- уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность;
- проверить наличие у пострадавшего дыхания (определяется визуально по подъёму грудной клетки; с помощью зеркала);
- проверить наличие у пострадавшего пульса на лучевой артерии у запястья или на сонной артерии на переднебоковой поверхности шеи;
- выяснить состояние зрачка (узкий или широкий); широкий зрачок указывает на резкое ухудшение кровоснабжения мозга.

1.3. Во всех случаях поражения электрическим током вызов врача является обязательным независимо от состояния пострадавшего.

1.4. Если пострадавший находится в сознании, но до этого был в состоянии обморока, его следует уложить в удобное положение (подстелить под него и накрыть его сверху чем-либо из одежды) и до прибытия врача обеспечить полный покой, непрерывно наблюдая за дыханием и пульсом. Запрещается позволять пострадавшему двигаться, а тем более продолжать работу, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения электрическим током не исключает возможности последующего ухудшения состояния пострадавшего. В случае отсутствия возможности быстро вызвать врача необходимо срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение, обеспечив для этого необходимые транспортные средства или носилки.

1.5. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но с сохранившимся устойчивым дыханием и пульсом, его следует ровно и удобно уложить, расстегнуть одежду, создать приток свежего воздуха, давать нюхать нашатырный спирт, обрызгивать лицо водой и обеспечить полный покой. Если

пострадавший плохо дышит – очень редко и судорожно (как умирающий), ему следует делать искусственное дыхание и непрямой (наружный) массаж сердца.

1.6. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания и пульса) нельзя считать его мертвым, так как смерть часто бывает лишь кажущейся. В таком состоянии пострадавший, если ему не будет оказана немедленная первая помощь в лице искусственного дыхания и наружного (непрямого) массажа сердца, действительно умрёт. Искусственное дыхание следует производить непрерывно как до, так и после прибытия врача. Вопрос о целесообразности или бесцельности дальнейшего проведения искусственного дыхания решается врачом.

1.7. При оказании помощи мнимоумершему бывает дорога каждая секунда, поэтому первую помощь следует оказывать немедленно и по возможности на месте происшествия. Переносить пострадавшего в другое место следует только в тех случаях, когда ему или лицу, оказывающему помощь, продолжает угрожать опасность или когда оказание помощи на месте невозможно.

1.8. Во всех случаях констатировать смерть имеет право только врач.

## **2.Оказание первой помощи при кровотечении.**

2.1. Наружное кровотечение может быть артериальным и венозным. При артериальном кровотечении кровь алого цвета и вытекает пульсирующей струей (толчками); при венозном кровотечении кровь темного цвета и вытекает непрерывно. Наиболее опасным является артериальное кровотечение.

2.2. Для того чтобы остановить кровотечение, необходимо:

- поднять раненую конечность;
- кровоточащую рану закрыть перевязочным материалом, не касаясь пальцами самой раны; забинтовать раненое место;
- при сильном артериальном кровотечении, если оно не останавливается повязкой, применять сдавливание кровеносных сосудов, питающих раненую область, при помощи сгибания конечности в суставах, а также пальцами, жгутом или закруткой;
- во всех случаях большого кровотечения необходимо срочно вызвать врача.

2.3. Можно быстро остановить артериальное кровотечение, прижав пальцами кровоточащий сосуд к подлежащей кости выше раны (ближе к туловищу).

2.4. Кровотечение из сосудов нижней части лица останавливается прижатием челюстной артерии к краю нижней челюсти.

2.5. Кровотечение из ран виска и лба останавливается прижатием артерии впереди уха.

2.6. Кровотечение из больших ран головы и шеи можно остановить придавливанием сонной артерии к шейным позвонкам.

2.7. Кровотечение из ран подмышечной впадины и плеча останавливается прижатием подключичной артерии к кости в надключичной ямке.

2.8. Кровотечение из ран на предплечье останавливается прижатием плечевой артерии посередине плеча.

2.9. Кровотечение из ран на кисти и пальцах рук останавливается прижатием двух артерий в нижней трети предплечья у кисти.

2.10. Кровотечение из ран нижних конечностей останавливается прижатием бедренной артерии к костям таза.

2.11. Кровотечение из ран на стопе можно остановить прижатием артерии, идущей по тыльной части стопы.

2.12. Придавливание пальцами кровоточащего сосуда следует производить достаточно сильно.

2.13. Более быстро и надежно, чем прижатие пальцами, кровотечение можно остановить сгибанием конечности в суставах.

2.14. Для этого у пострадавшего следует быстро засучить рукав или брюки и, сделав комок из любой материи, вложить его в ямку, образующуюся при сгибании сустава, расположенного выше места ранения, и сильно, до отказа согнуть над этим комком сустав. При этом будет сдавлена проходящая в изгибе артерия, подающая кровь к ране. В этом положении ногу или руку можно связать или привязать к туловищу пострадавшего.

### **3. Оказание первой помощи при ожогах.**

3.1. Ожоги бывают четырёх степеней, от легкого покраснения до тяжелого и сплошного омертвления обширных участков кожи, а иногда и более глубоких тканей.

3.2. Первая степень ожога характеризуется покраснением того участка кожи, на который воздействовал фактор. Вторая степень ожога – появление пузырей на месте воздействия фактора. Третья степень ожога – неполное отмирание ткани на участке тела, подвергнувшегося воздействию фактора. Четвертая степень ожога – сплошное омертвление тканей во всю толщу до костей.

3.3. При тяжелых ожогах надо очень осторожно снять с пострадавшего платье и обувь – лучше разрезать их. Рана от ожога, будучи загрязнена, начинает гноиться и долго не заживает. Поэтому нельзя касаться руками обожженного участка кожи или смазывать его какими-либо мазями, маслами, вазелином или растворами. Обожженную поверхность следует перевязать так же, как любую рану, покрыть стерилизованным материалом из пакета или чистой глаженной полотняной тряпкой, а сверху положить слой ваты и все закрепить бинтом. После этого пострадавшего следует направить в лечебное учреждение. Такой способ оказания первой помощи следует применять при всех ожогах, чем бы они не были вызваны: паром, вольтовой дугой, горячей мастикой, канифолью и т.п. При этом не следует вскрывать пузыри, удалять приставшую к обожженному месту мастику, канифоль или другие смолистые вещества, так как удаляя их, легко содрать кожу и тем самым создать благоприятные условия для заражения раны микробами с последующим нагноением. Нельзя также отдирать обгоревшие приставшие к ране куски одежды; в случае необходимости приставшие куски одежды следует обрезать острыми ножницами.

3.4. При ожогах глаз электрической дугой следует делать холодные примочки из раствора борной кислоты и немедленно направить пострадавшего к врачу.

3.5. При ожогах, вызванных крепкими кислотами (серной, азотной, соляной), пораженное место должно быть немедленно тщательно промыто быстротекущей струей воды из-под крана или ведра в течение 10-15 мин. Можно также опустить обожженную конечность в бак или ведро с чистой водой и интенсивно двигать ею в воде. После этого пораженное место промывают 5%-ным раствором марганцовокислого калия или 10%-ным раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды). После промывания пораженные участки тела следует покрыть марлей, пропитанной смесью растительного масла (льняного или оливкового) и известковой воды в равном соотношении.

3.6. При попадании кислоты или её паров в глаза и полость рта необходимо произвести промывание или полоскание пострадавших мест 5%-ным раствором

питьевой соды, а при попадании кислоты в дыхательные пути – дышать распыленным при помощи пульверизатора 5%-ным раствором пищевой соды.

3.7. В случае ожога едкими щелочами (каустической содой, негашеной известью) пораженное место следует тщательно промыть быстротекущей струей воды в течение 10-15 мин. После этого пораженное место нужно промыть слабым раствором уксусной кислоты (3-6% по объёму) или раствором борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды). После промывания поражённые места следует покрыть марлей, пропитанной 5%-ным раствором уксусной кислоты.

3.8. При попадании едкой щелочи или её паров в глаза и в полость рта промывание поражённых мест следует производить 2%-ным раствором борной кислоты.

3.9. При ранениях стеклом и одновременном воздействии кислоты или щелочи, прежде всего, необходимо убедиться в том, что в ране нет осколков стекла, а затем быстро промыть рану соответствующим раствором, смазать края её раствором йода и перевязать рану, пользуясь стерильной ватой и бинтом.

3.10. Пострадавшего после оказания первой помощи следует сразу же направить к врачу.

#### **4.Оказание первой помощи при переломах, вывихах, ушибах и растяжении связок.**

При переломах и вывихах основной задачей первой помощи является обеспечение спокойного и наиболее удобного положения для поврежденной конечности, что достигается полной её неподвижностью. Это правило является обязательным не только для устранения болевых ощущений, но и для предупреждения ряда добавочных повреждений окружающих тканей, вследствие прокалывания их костью изнутри.

##### **4.1. Перелом и вывих костей рук**

*Признаки* – боль по ходу кости, неестественная форма конечности, подвижность в месте, где нет сустава (при наличии перелома), припухлость.

*Первая помощь:* наложить соответствующие шины, если шин почему-либо не оказалось, руку следует подвесить на косынке к шее, а затем прибинтовать её к туловищу, не подкладывая комка в подмышечную впадину. Если рука (при вывихе) отстаёт от туловища, между рукой и туловищем следует проложить что-либо мягкое (например, сверток из одежды, мешков и т.п.).

К месту повреждения приложить холодный предмет. При отсутствии бинта и косынки можно подвесить руку на поле пиджака.

##### **4.2. Перелом и вывих костей кисти и пальцев рук**

При подозрении на перелом или вывих костей кисти следует прибинтовать кисть руки к широкой (шириной с ладонь) шине так, чтобы шина начиналась от середины предплечья, а кончалась у конца пальцев. В ладонь повреждённой руки предварительно должен быть вложен комок ваты, ватин и т.п., чтобы пальцы были несколько согнуты. К месту повреждения следует приложить холодный предмет.

##### **4.3. Перелом и вывих нижней конечности**

*Признаки* – боль по ходу кости, припухлость, неестественная форма в месте, где нет сустава (при переломе).

При повреждении бедренной кости укрепить больную конечность шиной, фанерой, палкой, картоном или каким-либо другим подобным предметом так, чтобы один конец шины доходил до подмышки, а другой достигал пятки. При необходимости вторую шину кладут от промежности до пятки. Этим достигается полный покой всей нижней конечности. Шины крепко прибинтовываются к конечности в 2-3 местах, но не рядом и не в месте перелома. По возможности шину следует накладывать, не приподнимая ноги, а придерживая её на шесте. Проталкивать бинт палочкой под поясницей, коленом или пяткой. К месту повреждения следует приложить холодный предмет.

#### **4.4. Ушибы**

При уверенности, что пострадавший получил только ушиб, а не перелом или вывих, к месту ушиба следует приложить холодный предмет (снег, лед, тряпку, смоченную холодной водой) и плотно забинтовать ушибленное место. При отсутствии ранения кожи смазывать её йодом, растирать и накладывать согревающий компресс не следует, так как все это ведет лишь к усилению боли. При ушибах живота, наличии обморочного состояния, резкой бледности лица и сильных болей следует немедленно вызвать скорую помощь для направления пострадавшего в больницу (возможны разрывы внутренних органов с последующим внутренним кровотечением). Также следует поступать и при тяжелых ушибах всего тела вследствие падения с высоты.

#### **4.5. Растяжение связок**

При растяжении связок, например, при подворачивании стопы, признаками чего являются резкая боль в суставе и припухлость, первая помощь заключается в прикладывании холодного предмета, тугом бинтовании и покое.

### **5. Оказание первой помощи при попадании инородных тел.**

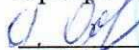
При попадании инородных тел под кожу или под ноготь удалить его можно лишь в том случае, если имеется уверенность, что это будет сделано легко и полностью. При малейшем затруднении следует обратиться к врачу. После удаления инородного тела необходимо смазать место ранения йодной настойкой и наложить повязку.

Инородные тела, попавшие в глаза, лучшего всего удалять промыванием струей чистой водой. Промывание можно производить из чайника, с ватки или марли, положив пострадавшего на здоровую сторону и направляя струю от наружного угла глаз (от виска) к внутреннему (к носу). Тереть глаза не следует.

Инородные тела в дыхательном горле или пищеводе без врача удалять не следует. Во всех случаях надо немедленно обратиться к врачу.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

 И.Б. Охрименко  
«18» Октяб. 2017 г.



**УТВЕРЖДАЮ**



осенок  
2017 г.

## **ПРОГРАММА**

**проведения инструктажа, обучения и проверки знаний требований  
охраны труда при выполнении работ с компьютерами, принтерами,  
ксероксами и другими электрическими приборами  
ИОТВ – 040 – 2017**

1. Условия допуска к самостоятельной работе с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами.
2. Виды инструктажей и порядок их проведения.
3. Опасные и вредные производственные факторы в помещениях при выполнении работ с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами.
4. Требования безопасности перед началом работы.
5. Требования безопасности во время работы с компьютерами, принтерами, ксероксами и другими электрическими приборами.
6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
7. Требования безопасности по окончании работы.
8. Оказание первой помощи пострадавшему.

РАЗРАБОТАЛ:



И.о. начальника управления  
безопасности и информатизации  
Порошин А.В.

**БИЛЕТЫ**  
**для проверки знаний требований охраны труда**  
**при выполнении работ с компьютерами, принтерами, ксероксами и**  
**другими электрическими приборами**  
**ИОТВ – 040 – 2017**  
**БИЛЕТ № 1**

1. Условия допуска к самостоятельной работе.
2. Вводный инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда перед началом работы.
4. Порядок освобождения пострадавшего от действия электрического тока.

**БИЛЕТ №2**

1. Опасные и вредные производственные факторы в помещениях с ВДТ и ПЭВМ.
2. Первичный инструктаж по охране труда.
3. Действия работников в чрезвычайной ситуации.
4. Правила оказания первой помощи при переломах.

**БИЛЕТ № 3**

1. Требования охраны труда, предъявляемые во время работы с ВДТ и ПЭВМ.
2. Повторный инструктаж по охране труда.
3. Требования пожарной безопасности.
4. Правила оказания первой помощи при порезах.

**БИЛЕТ №4**

1. Действия работников и обучающихся в чрезвычайной ситуации.
2. Внеплановый инструктаж по охране труда.
3. Требования электробезопасности.
4. Правила оказания первой помощи при ожогах.

**БИЛЕТ №5**

1. Ответственность работника за нарушения правил и требований охраны труда.
2. Целевой инструктаж по охране труда.
3. Требования охраны труда во время работы.
4. Правила оказания первой помощи при ушибах.

**БИЛЕТ №6**

1. Требования охраны труда по окончании работы
2. Первоочередные меры, принимаемые при возникновении несчастного случая.
3. Способы применения имеющихся средств пожаротушения.
4. Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током.

[illegible]

[illegible]