

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор «Эрпелинская СОШ  
им.Апашева М.Д.»  
Устарханов Х.А.

---

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_**  
**по охране труда для учащихся при работах с компьютером**

**1. Учащийся во время работы обязан:**

- 1.1 Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 1.2 Соблюдать правила эксплуатации ПЭВМ в соответствии с инструкциями по эксплуатации.
- 1.3 Не опускать флажок на НГМД при отсутствии дискеты, не вставлять дискеты в накопитель до включения электропитания. Запрещается извлекать дискету из накопителя при наличии индикации об обращении к накопителю (горит индикатор НГМД).
- 1.4 Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании ПЭВМ.
- 1.5 Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 1.6 Не подвергать ПЭВМ толчкам и вибрации.
- 1.7 Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600— 700 мм.
- 1.8 Бережно обращаться с дискетами: аккуратно вставлять в дисковод, не изгибать, не сдавливать, не трогать руками открытые участки магнитного покрытия.
- 1.9 Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании.

**2. Порядок окончания работы:**

- 2.1 Закончить работающие программы.
- 2.2 Извлечь дискету из дисковода.
- 2.3 Выключить системный блок ПЭВМ.
- 2.4 Дискету положить в коробку.

**3. Комплекс упражнений для глаз:**

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

3.1 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.

3.2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1—4. до усталости глаза не доводить. Затем открыть, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз.

3.3 Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1— 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3—4 раза.

3.4 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.

**С инструкцией ознакомлен (а)**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

---