

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«Центр спорта и образования «Самбо-70»**

**Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
(ГБОУ «Центр спорта и образования «Самбо-70» Москомспорта)**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор ГБОУ  
«Центр спорта и образования  
«Самбо-70» Москомспорта  
Р.А. Лайшев

«01» сентября 2015 г.



**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического Совета  
ГБОУ «Центр спорта и образования  
«Самбо-70» Москомспорта,  
протокол № 1 от «28» августа 2015 г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда с учетом требований ФГОС ООО  
в части информационно-образовательной среды  
ГБОУ "Центр спорта и образования "Самбо-70" Москомспорта**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. Согласно пункта 13.19. СанПиН 2.4.2.2821-10 режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

1.2. Опасные и вредные производственные факторы:

- воздействие на организм человека ионизирующего и неионизирующего излучений видеотерминалов;
- поражение электрическим током при работе на оборудовании без защитного заземления, со снятой задней крышкой видеотерминала, а также при отсутствии защитного экрана блока строчной развертки;
- неблагоприятное воздействие на зрение при неустойчивой работе видеотерминалов, нечетком изображении на экранах.

1.3. Для тушения очага возгорания кабинет информатики должен быть обеспечен углекислотными огнетушителями.

**2. Требования безопасности перед началом работы.**

Перед началом работы:

- 2.1. убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- 2.2. сядьте так, чтобы линия зрения приходилась на центр экрана, чтобы, не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать, передаваемую на экран монитора информацию;
- 2.3. разместите на столе тетради, учебное пособие, письменные принадлежности так, чтобы они не мешали работе на ПЭВМ;

- 2.4. хорошо разберитесь в особенностях, применяемых в работе аппаратов;
- 2.5. не начинайте работу без разрешения педагога;
- 2.6. включить видеотерминалы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

### 3. Требования безопасности во время работы.

3.1. Во время работы:

- 3.1.1. строго выполняйте все указанные выше правила;
- 3.1.2. следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры;
- 3.1.3. плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;
- 3.1.4. не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;
- 3.1.5. работайте на клавиатуре чистыми руками;
- 3.1.6. никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;
- 3.1.7. при сбое в работе оборудования немедленно сообщить специалисту;
- 3.1.8. при работающем видеотерминале расстояние от глаз до экрана должно быть 0,6-0,7 м, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на 2/3 его высоты;
- 3.1.9. изображение на экранах видеотерминалов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов и отражений светильников, окон и окружающих предметов.

3.2. Согласно пункту 10.8 СанПиН 2.4.2.2821-10 продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

#### Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках.

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

3.3. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо провести комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН 2.4.2.2821-10)

3.4. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, в конце работы необходимо провести физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН 2.4.2.2821-10).

3.5. Не рекомендуется использовать в кабинете для написания информации меловую доску.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом зам. директора по УР Поповой Т.В.;

4.2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружении и др. прекратить работу и сообщить об этом учителю (преподавателю);

4.3. При поражении обучающегося электрическим током немедленно отключить видеотерминалы, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы.**

5.1. с разрешения учителя отключить аппаратуру;

5.2. проверить безопасность рабочего места;

5.3. убрать используемый при работе материал (учебное пособие, тетрадь, ЭОР, письменные принадлежности и т.д.);

5.4. о всех недостатках, обнаруженных во время работы, сообщить зам. директора по УР Поповой Т.В.