|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю Директор МБУ ДО «СДДТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б. Данилова *15 декабря 2021 г*. |

**Инструкция №15**

**по правилам поведения и техники безопасности для детей и подростков**

**при работе за компьютером**

**1. Общие положения**

1.1. К работе за компьютером допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания педагога.

1.2. Необходимо неукоснительно соблюдать правила по технике безопасности. Нарушение этих правил может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание.

1.3. При эксплуатации необходимо остерегаться:

 - поражения электрическим током;

 - механических повреждений, травм.

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

2.1. Не входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, грязной обуви, с громоздкими предметами. Передвигаться в кабинете спокойно, не торопясь.

2.2. Работать разрешается только на том компьютере, который выделен на данное занятие.

2.3. Не разговаривать громко, не шуметь, не отвлекать других обучающихся.

2.4. Перед началом работы необходимо убедиться в отсутствии видимых повреждений оборудования на рабочем месте.

2.5. Напряжение в сети кабинета включается и выключается только преподавателем.

3. Требования безопасности во время работы.

3.1. С техникой нужно обращаться бережно, на клавиатуре работать не спеша, клавиши нажимать аккуратно.

3.2. При появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного ее отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом педагогу.

3.3. Необходимо контролировать расстояние до экрана и правильную осанку

3.3.1. Голова балансирует на шее, не наклонена вперед или назад. Экран

компьютера должен располагаться примерно на 15 градусов ниже уровня глаз.

3.3.2. Спина прямая, плечи назад, но расслаблены.

3.3.3. Руки близко к телу и расслаблены,

3.3.4. Предплечья стоят на столе, с локтями формируют по меньшей мере

90-градусный угол.

3.3.5. Руки почти вровень с предплечьем, с небольшим изгибом запястья.

3.3.6. Ноги стоят на полу или подставке для ног, угол под коленом - 90 градусов. Не подворачивать ноги под стул.

3.3.7. Расстояние до монитора должно быть не меньше 50 см.

3.3.8. Время, проводимое за компьютером без отрыва, не должно превышать 25 минут.

3.3.9. Необходимо регулярно делать разминку для глаз, шеи, рук, спины.

3.3.10. Взгляд должен быть направлен в середину экрана.

3.4. Не допускать работы на максимальной яркости экрана дисплея.

**3.5. Запрещается.**

- Эксплуатировать неисправную технику.

- При включенном напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера.

- Работать с открытыми кожухами устройств компьютера.

- Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры.

- Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации.

- Во время работы касаться труб, батарей.

- Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры.

- Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары.

- Пользоваться каким-либо предметом при нажатии на клавиши.

- Передвигать системный блок и дисплей.

- Загромождать проходы в кабинете сумками, портфелями, стульями.

- Брать сумки, портфели за рабочее место у компьютера.

- Быстро передвигаться по кабинету.

- Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру.

- Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде.

- Работать при недостаточном освещении.

- Работать за дисплеем дольше положенного времени.

- Запрещается без разрешения педагога включать и выключать компьютер, дисплей.

- Подключать кабели, разъемы и другую аппаратуру к компьютеру.

3.6. По окончании работы выполнить действия строго по указанию педагога

Рекомендуемые упражнения для глаз при работе на компьютере:

Поставьте руку ладонью к себе на расстоянии 20 см от глаз и внимательно

рассматривайте ее, как бы изучая линии на ладони. Через 20 секунд сместите взгляд так, чтобы он прошел сквозь пальцы на предметы, которые находятся на расстоянии 5-6 метров. Через 20 секунд начните упражнение с начала. Продолжайте его в течение 2-3 минут