

3.4. Тетрадь для записей располагать на подставке с наклоном 12-15 градусов на расстоянии 55-65 см от глаз, которая должна быть хорошо освещена.

3.5. 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.

3.6. Длительность работы с видеотерминалами не должно превышать при двух занятиях подряд на первом из них – 30 мин., на втором – 20 мин., после чего сделать перерыв не менее 10 мин. для выполнения специальных упражнений, снимающих зрительное утомление.

3.7. Во время учебной практики ежедневная длительность работы за видеотерминалами не должна превышать 3-х часов с обязательным проведением гимнастики для глаз через каждые 20 – 25 мин. Работы и физических упражнений через каждые 45 мин. Во время перерывов.

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. В случае появления неисправности в работе видеотерминала следует выключить его и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом преподавателю.

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

5.1. С разрешения преподавателя выключить видеотерминалы и привести в порядок рабочее место.

5.2. Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета информатики.

Инструкцию разработал
Специалист по охране труда

Ю.В. Мазилкин