**Инструкция по охране труда при работе с компьютером в ДОУ**

***1. Общие требования безопасности***

1.1 К работе с компьютером допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При работе с компьютером воспитанники должны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы труда и отдыха.

1.3 При работе с компьютером возможно воздействие на воспитанников следующих опасных и вредных производственных факторов:

- неблагоприятное воздействие на организм человека неионизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;

- неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;

- поражение электрическим током.

1.4 Кабинет, где установлены компьютера, должен быть укомплектован медаптечкой с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах или при плохом самочувствии.

1.5 При работе с компьютером соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Кабинет должен быть оснащен двумя углекислотными огнетушителями.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу. При неисправности оборудования прекратить работу и сообщить об этом педагогу.

1.7 В процессе работы с видеотерминалами воспитанники должны соблюдать порядок проведения работ, правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место.

1.8 Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1 Тщательно проветрить кабинет и убедиться, что температура воздуха в кабинете находится в пределах 19 - 21° С, относительная влажность воздуха в пределах 62- 55%.

2.2 Убедиться в наличии защитного заземления оборудования, а также защитных экранов видеотерминалов.

2.3 Включить видеотерминалы и проверить стабильность и четкость изображения на экранах.

***3. Требования безопасности во время работы***

3.1 Не включать видеотерминалы без разрешения педагога.

3.2 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.

3.3 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.

 3.4.Ноги и спина должны иметь опору, а центр монитора должен находиться на уровне глаз или немного выше.

 Работа с компьютером приводит к повышенным нагрузкам на органы зрения. Развивается зрительное утомление, которое способствует возникновению близорукости, головной боли, раздражительности, нервного напряжения и стресса.

 Для уменьшения зрительного напряжения необходимы:

* хорошее освещение;
* чёткое и контрастное изображение на экране компьютера;
* расстояние от глаз до экрана компьютера – не менее 50 – 60 см.

 Это оптимальные условия от лица до экрана. При более близком расстоянии может возникнуть чрезмерное напряжение аккомодационного аппарата глаз. Сидеть надо прямо, а не сбоку, поэтому одновременно заниматься за компьютером может только один ребёнок, т.к. для сидящего сбоку условия рассматривания изобра-жения на экране резко ухудшаются.

 Режим работы – один из факторов профилактики утомления и п За компьютером дети, как правило, очень активны и эмоциональны. С интересом выполняя задание, они увлекаются и могут долго сидеть у монитора, не чувствуя усталости. Поэтому следует обратить внимание

на ***внешние признаки утомляемости:***

* Потеря контроля над собой: ребёнок трогает лицо, непроизвольно подёргивается.
* Полное утомление: склонение головы, сползание со стула.
* Эмоционально – невротические реакции.

 Для предупреждения развития переутомления обязательны физкультурные

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

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

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

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 администрацию учреждения.

***5. Требование безопасности по окончании работы***

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

5.2 Тщательно проветрить и провести влажную уборку кабинета.