Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Учебный центр «В.И.П. Обучение»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
АНО ДПО «Учебный центр «В. И.П. Обучение»



А. А. Кондратьева

«23» октября 2026 г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ КОМПЬЮТЕРОМ

г. Москва, 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция разработана для обучающихся Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Учебный центр «В.И.П. Обучение» (далее – Образовательная организация) с целью предотвращения негативного влияния на здоровье при работе с персональным компьютером (ПК), а также для профилактики несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций во время образовательного процесса (в том числе при дистанционном обучении на платформе aviter.ru).

1.2. При эксплуатации ПК на обучающегося могут оказывать действие следующие негативные факторы:

- повышенное зрительное напряжение (перенапряжение зрительных анализаторов);
- статические физические перегрузки (длительное нахождение в одной позе);
- повышенный уровень электромагнитных излучений и статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха в помещении.

2. Организация рабочего места

2.1. Для снижения нагрузки на зрение расстояние от монитора до глаз обучающегося должно составлять от 600 до 700 мм (но не менее 500 мм). Верхний край монитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже.

2.2. Мебель должна соответствовать росту обучающегося. Рекомендуется использовать стул, регулируемый по высоте, обеспечивающий поддержку спины и возможность изменения позы во время работы.

2.3. Рекомендуемая высота рабочего стола — от 680 до 800 мм. Рабочая поверхность должна позволять удобно разместить клавиатуру, мышь и документы.

2.4. При дистанционном обучении обучающийся самостоятельно обеспечивает организацию своего рабочего места в соответствии с настоящими рекомендациями.

3. Правила работы с персональным компьютером

3.1. До начала работы:

- убедитесь в исправности электропроводки, розеток и вилок компьютера;
- проверьте целостность кабелей питания и соединений;
- убедитесь, что вентиляционные отверстия ПК (или ноутбука) не заблокированы.

3.2. Во время работы:

- аккуратно обращайтесь с проводами и кабелями;

- запрещается работать с неисправным оборудованием (при появлении запаха гари, искрения, повреждения изоляции проводов);
- недопустимо самостоятельно проводить ремонт оборудования при отсутствии специальных навыков;
- нельзя располагать рядом с ПК жидкости (напитки, воду) и работать с мокрыми руками;
- запрещается прикасаться к токоведущим частям и металлическим конструкциям (батареям, трубам) во время работы за ПК;
- не допускается прием пищи или курение в непосредственной близости от персонального компьютера.

3.3. В аварийных ситуациях:

- при любых неполадках (задымление, искрение, запах горелого) необходимо немедленно отключить ПК от электросети;
- в случае обнаружения оголенного провода исключить контакт с ним и сообщить об этом в службу технической поддержки или куратору;
- при возникновении пожара принять меры по его тушению с использованием огнетушителя и вызвать пожарную охрану.

3.4. По окончании работы:

- корректно завершите работу операционной системы и выключите ПК;
- рекомендуется провести влажную уборку рабочего места;
- при необходимости отключите электропитание.

4. Режим труда и отдыха (Профилактика переутомления)

4.1. Во избежание переутомления и для сохранения зрения рекомендуется делать перерывы длительностью от 10 до 15 минут после каждых 45–60 минут работы за ПК.

4.2. Во время перерыва обучающемуся следует:

- выполнять гимнастику для глаз (переводить взгляд вдаль, круговые движения глазами);
- выполнять физические упражнения (потягивания, разминка спины и шеи);
- по возможности проветривать помещение.

5. Заключительные положения

5.1. Соблюдение правил, установленных настоящей Инструкцией, позволит снизить воздействие негативных факторов при работе с ПК, сохранить здоровье и избежать возникновения несчастных случаев.