



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ «ФЦОМОФВ»

Федченко Н.С.

20__ г.



Инструкция

по охране труда и технике безопасности
во время занятий компьютерным спортом
(киберспортом) для обучающихся
образовательных организаций

Москва 2021 г.

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям компьютерным спортом с ПК (персональным компьютером) допускаются обучающиеся от 7 до 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности во время занятий компьютерным спортом, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Повторный инструктаж обучающегося в компьютерном классе должны проходить с периодичностью не реже одного раза в шесть месяцев

1.3. Во время занятий на компьютере рекомендуется делать активный перерыв не менее 10 минут после каждых 20 минут для детей до 12 лет и каждые 30 минут для детей от 12 до 18 лет.

1.4. Во время занятий на компьютере на организм обучающегося могут воздействовать опасные и вредные факторы:

- напряжение зрительных анализаторов, интеллектуальные нагрузки;
- длительные статические нагрузки.

1.5. Запрещается находиться в компьютерном классе в верхней одежде, а также принимать пищу.

1.6. При работе с ПК обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.

1.7. Работа в компьютерном классе разрешается исключительно в присутствии педагога дополнительного образования или тренера-преподавателя технического персонала компьютерного класса.

1.8. Запрещается присутствие в помещении компьютерного класса посторонних лиц.

1.9. При работе на ПК могут воздействовать опасные и вредные производственные факторы:

- повышенные уровни электромагнитного, инфракрасного излучения;
- повышенный уровень статического электричества;
- пониженная ионизация воздуха;
- напряжение зрительных анализаторов, интеллектуальные нагрузки;

- длительные статические нагрузки.

1.10. По всем вопросам, связанным с работой персонального компьютера следует обращаться педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю, а в его отсутствие к техническому персоналу, обслуживающему компьютерный класс.

2. Требования охраны труда перед началом работ

2.1. Перед началом работы пользователь ПК обязан:

- осмотреть и привести в порядок рабочее место, освободив его от посторонних предметов;

- убедиться в достаточности освещенности, отсутствии отражений на экране, отсутствии встречного светового потока;

- проверить комплектность компьютера;

- проверить правильность установки стола, стула, положения оборудования, угла наклона экрана, положения клавиатуры.

2.2. Необходимо соблюдать следующую последовательность включения оборудования ПК:

- включить блок питания или источник бесперебойного питания (если есть);

- включить периферийные устройства (принтер, монитор, сканер и др.);

- включить питание системного блока или иного оборудования.

2.3. Запрещается приступать к работе:

- при нарушении целостности корпуса компьютера, монитора, клавиатуры, мыши;

- при обнаружении неисправности оборудования;

- при отсутствии огнетушителя и аптечки первой помощи в компьютерном классе.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. Во время работы на ПК обучающийся обязан:

- аккуратно обращаться с клавиатурой;
- держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств;
- соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см;
- следить, чтобы кабель (шнур) ПК был защищен от случайного

повреждения и соприкосновения с горячими и сырыми поверхностями.

3.2. Пользователю ПК во время работы запрещается:

- дотрагиваться до экрана монитора и вращать монитор;
- работать с ПК при снятом корпусе;
- во избежание внутреннего перегрева и выхода ПК из строя закрывать

во время работы вентиляционные отверстия посторонними предметами или чехлами;

- оставлять включенный ПК без присмотра;
- вскрывать корпус монитора, системного блока;
- разбирать монитор, системный блок, клавиатуру, мышь;
- переключать силовые питающие кабели проводов связи с

периферийными устройствами на задней крышке корпуса системного блока и монитора;

- отключать штепсельные разъемы;
- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств

при включенном питании;

- производить отключение питания во время выполнения активной

задачи;

- оказывать механические усилия (наступать ногами, дергать) силовые питающие кабели и тянуть за провода связи с периферийными устройствами;

- ударять сильно по клавишам клавиатуры;

- работать грязными руками;

- прикасаться к задней панели системного блока;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры;
- загромождать верхние панели устройств бумагами и посторонними предметами;
- подвергать монитор воздействию прямых солнечных лучей или других источников тепла;
- передвигать столы с оборудованием, переставлять оборудование на столах

Необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- не прикасаться одновременно к металлическим частям ПК и устройствам, имеющим естественное заземление (радиаторы отопления, водопроводный кран и т.д.);
 - во избежание повреждения соединительного провода клавиатуры работать с ней только при размещении её на столе или на специальной выдвижной каретке;
 - при размещении рабочих мест с ПК расстояние между рабочими столами с видеомониторами (в направлении тыла поверхности одного монитора и экрана другого монитора) должно быть не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями мониторов - не менее 1,2 м.
- 3.4. Помещение для эксплуатации ПК должны иметь естественное и искусственное освещение.

3.3. Рабочие столы рекомендуется размещать таким образом, чтобы мониторы были ориентированы боковой стороной к световым проемам и естественный свет падал преимущественно слева.

3.4. Оконные проемы должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

3.5. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

3.6. Рабочие места с ПК не должны размещаться вблизи силовых кабелей, технологического оборудования.

3.9. Необходимо систематически проветривать помещение с ПК - во время перерывов с обязательным выходом из него обучающихся.

3.7. По всем вопросам, связанным с неисправностями в вычислительной технике следует обращаться к преподавателю, а в его отсутствие к техническому персоналу, обслуживающему компьютерный класс.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1 При несчастном случае, произошедшем вовремя образовательной деятельности обучающийся или очевидец несчастного случая обязан:

- устранить травмирующий фактор (если это возможно);
- оказать первую помощь пострадавшему;
- при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или организовать доставку пострадавшего в медицинское учреждение;
- немедленно сообщить о случившемся педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю и техперсоналу, обслуживающему компьютерный класс;
- сохранить до начала расследования несчастного случая обстановку, какой она была на момент происшествия, если это не угрожает жизни и здоровью окружающих и не приведет к аварии или возникновению иных чрезвычайных обстоятельств, а в случае невозможности ее сохранения зарисовать сложившуюся обстановку (составить схемы, провести фотографирование или видеосъемку).

4.2. Пользователь ПК обязан немедленно отключить электропитание:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, неисправности заземления, элементов электрооборудования, запаха гари и т. п.);
- при возникновении «дрожания» изображения (рябь, покачивание, подергивание);
- при обнаружении человека, попавшего под напряжение, (немедленно) освободить его от действия тока, оказать до прибытия врача потерпевшему первую помощь;

- при повреждении штепсельного соединения кабеля (шнура) или его защитной внешней оболочки;

- в случае внезапного прекращения подачи электроэнергии;

- при появлении не характерного для работы ПК шума;

- при появлении дыма или запаха, характерного для горячей изоляции.

4.3. При возгорании оборудования отключить питание и принять меры к тушению очага пожара имеющимися первичными средствами пожаротушения в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности.

4.4. При любой аварии или аварийной ситуации, которая может привести к аварии или несчастному случаю, обучающийся обязан сообщить педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю и техническому персоналу, обслуживающему компьютерный класс.

5. Требования охраны труда по окончании работ

5.1. Закрывать активные задачи.

5.2. Убедиться, что в дисководе нет дискеты или диска, не подключен переносной носитель (флешка или жёсткий диск).

5.3. Провести завершение работы.

5.4. Выключить периферийные устройства и монитор.

5.5. Отключить питание системного блока.

5.6. Привести в порядок рабочее место.

5.7. О всех замеченных неполадках сообщить педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю и техническому персоналу, обслуживающему компьютерный класс.

5.8. Выполнить упражнение для глаз, шеи, спины в течении 1-2 минут.

5.9. По окончании работы сдать свое рабочее место с ПК педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю и техническому персоналу компьютерного класса.

Разработчик:

Согласовано:

Начальник отдела охраны труда
