

УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник УМО (на правах центра)  
ФГБУ «ЦЛАТИ по СФО»

Макарова Н.В.

20 17 г.



## ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности и правилам поведения при прохождении слушателями обучения в учебно-методическом отделе (на правах центра) ФГБУ «ЦЛАТИ по СФО»

1. К практическим, лекционным занятиям допускаются лица, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и правилам поведения.
2. При прохождении лекционных занятий категорически запрещается:
  - находиться в помещении в верхней одежде;
  - класть одежду и сумки на столы;
  - находиться в помещении с едой и напитками;
  - располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
  - присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
  - передвигать компьютеры;
  - открывать системный блок;
  - лезть различными предметами в розетку.
3. Находясь на лекционных занятиях, слушатели обязаны:
  - соблюдать тишину и порядок;
  - выполнять все требования руководителя;
  - работать только по поручению руководителя;
  - соблюдать режим занятий, при проявлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;
    - оставлять учебное место чистым.
4. Работая за компьютером, необходимо соблюдать правильную позу:
  - расстояние от экрана до глаз 70-80 см (расстояние вытянутой руки);
  - вертикально прямая спина;
  - плечи опущены и расслаблены;
  - ноги на полу и не скрещены;
  - локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
  - локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.
5. При поездке на место учебы соблюдать все правила дорожного движения, переходить улицы и положенных местах на зеленый свет светофора, при пользовании метрополитеном соблюдать все правила безопасности.