

ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Томский политехнический техникум»  
(ОГБПОУ «ТПТ»)

634027, Томск, ул. Смирнова, 44

ОГРН 1027000891170, ОКПО 05029824

ИНН/КПП 7019029447/701701001

E-mail: [politex@tpt.tom.ru](mailto:politex@tpt.tom.ru)

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБПОУ «ТПТ»

Криволапов И.Н.

2020г.



## Инструкция № 62

Студентам, находящимся на дистанционном обучении

г. Томск – 2020 год

## **Правила поведения**

1. В общественных местах быть вежливым и внимательным к детям и взрослым, соблюдать нормы морали и этики.
2. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
3. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
4. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами
5. Находясь вблизи водоёмов, не входить на лед, не ходить по краю обрыва.
6. При походе в лес не поджигать сухую траву, не лазить по деревьям, внимательно смотреть под ноги.
7. При использовании роликовых коньков, скейтов и самокатов, помнить, что проезжая часть не предназначена для их использования, кататься по тротуару.
8. В случае гололёда не спешить при ходьбе, не обгонять прохожих. При падении стараться упасть на бок, не хвататься за окружающих.
9. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек
10. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в полицию.
11. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием.
12. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные и пенные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.

## **Основные правила при работе за компьютером**

1. Необходимо правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране.

2. Поза при сидении за компьютером – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см
3. Верхняя часть монитора должна быть расположена на уровне глаз или чуть ниже, а нижняя чуть ближе к Вам. Расстояние между монитором и глазами должно быть 45-75 см.
4. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть.
5. Освещение должно падать так же, как и при писании с левой стороны, свет не должен быть сильно ярким или тусклым, нельзя работать в темноте.
6. Каждый час работы за компьютером делайте перерыв на 15-20 минут.
7. Обязательно каждый день надо проветривать помещение, вытирать пыль (экран компьютера следует часто протирать специальной салфеткой). Слой пыли и грязи может быть одной из причин низкого качества изображения.
8. А сразу после работы за компьютером не надо смотреть телевизор или читать книгу. Лучше умыться холодной водой и 10-15 минут полежать с закрытыми глазами.
9. Сидеть за компьютером перед сном не стоит.
10. С пользой проводи свободное время. Больше читай, повторяй пройденный материал. Оказывай посильную помощь своим родителям.

Начальник службы безопасности



П.Д.Сайфульмулюкова

Заместитель директора по УМР



Н.А.Калугина

Инженер по ОТ



В.А.Воронов

Согласовано

Юрисконсульт



М.Л.Лапа