

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
В ЛАБОРАТОРИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ
№ О-19-2026**

1. Общие требования охраны труда

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся при занятиях, практических работах и иных мероприятий в лаборатории виртуальной реальности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, не имеющие медицинских противопоказаний к работе с устройствами виртуальной реальности и ознакомленные с правилами безопасного поведения в лаборатории.

1.3. Работа с устройствами виртуальной реальности разрешается только в присутствии педагогического работника (далее - Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

выполнять указания Преподавателя;

бережно относиться к устройствам виртуальной реальности, использовать только по назначению;

поддерживать порядок на рабочем месте;

соблюдать правила личной гигиены;

сообщать Преподавателю обо всех неисправностях устройств виртуальной реальности, случаях травмирования, ухудшения самочувствия, а также о возникновении аварийных ситуаций.

1.5. В лаборатории могут использоваться персональные компьютеры, VR-шлемы, контроллеры, датчики движения, периферийное оборудование и иные технические средства.

1.6. Обучающиеся должны знать:

порядок организации рабочего места при работе с устройствами виртуальной реальности;

назначение основных устройств персонального компьютера, периферийного оборудования и иных технических средств, используемых в образовательном процессе;

правила по сохранению зрения и соблюдению правильной рабочей позы при работе с устройствами виртуальной реальности;

правила безопасного поведения в лаборатории виртуальной реальности;

порядок использования устройства виртуальной реальности в объеме, необходимом для выполнения учебных заданий;

правила безопасного перемещения в пределах рабочей зоны при использовании VR-шлема;

признаки ухудшения самочувствия при использовании устройства виртуальной реальности (головокружение, потеря ориентации в пространстве, тошнота, нарушение равновесия, зрительный дискомфорт и др.);

границы безопасной зоны при работе с устройством виртуальной реальности и запрет на выход за ее пределы во время использования VR-шлема;

1.7. Во время занятий в лаборатории виртуальной реальности на обучающихся могут воздействовать следующие опасные и вредные факторы:

электрический ток при повреждении электрооборудования;

повышенное зрительное напряжение при работе с дисплеями и оптическими системами VR-шлемов;

статические нагрузки на мышцы шеи, спины, плечевого пояса и кистей рук;

психоэмоциональное напряжение и повышенная нагрузка на центральную нервную систему при восприятии виртуальной среды;

потеря пространственной ориентации, нарушения равновесия и координации движений;

столкновение с предметами, оборудованием или другими людьми при перемещении в виртуальной среде;

падение вследствие ограничения обзора окружающего пространства VR-шлемом;

повышенная утомляемость, головокружение, тошнота и иные проявления так называемой «киберболезни».

1.8. Обучающимся запрещается:

самостоятельно включать, отключать, настраивать и перемещать устройства виртуальной реальности без разрешения Преподавателя;

пользоваться неисправным устройством виртуальной реальности;

прикасаться к электрическим проводам, розеткам, разъемам и внутренним элементам устройств виртуальной реальности;

размещать на рабочем месте посторонние предметы, жидкости и продукты питания;

использовать оборудование виртуальной реальности при плохом самочувствии, головокружении, повышенной температуре, приступах эпилепсии или иных состояниях, препятствующих безопасной работе.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Входить в лабораторию виртуальной реальности только с разрешения Преподавателя.

2.2. Проверить свое рабочее место: на пути перемещения в виртуальном пространстве не должно быть посторонних предметов, мебели или других людей.

2.3. Разместиться за рабочим местом в соответствии с указаниями Преподавателя.

2.4. Перед использованием VR-шлема убедиться в наличии свободной безопасной зоны для перемещения.

2.5. Снять с себя крупные аксессуары (очки с диоптриями при необходимости надеваются под VR-шлем так, чтобы не повредить линзы, длинные волосы собрать в хвост).

2.6. Отрегулировать VR-шлем под индивидуальные особенности обучающегося.

2.7. Убедиться, что гарнитура виртуальной реальности и контроллеры не имеют видимых механических повреждений и плотно сидят в руках.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Выполнять только те действия, которые предусмотрены заданием и разрешены Преподавателем.

3.2. Работать чистыми и сухими руками.

3.3. Соблюдать расстояние до монитора не менее 50–70 см.

3.4. Надевать и снимать VR-шлем только с разрешения Преподавателя.

3.5. Во избежание падений и травм не покидать пределы обозначенной игровой или рабочей зоны. Двигаться плавно, без резких рывков.

3.6. Не смотреть непосредственно в реальные источники яркого света через линзы VR-шлема во избежание ожогов сетчатки.

3.7. При использовании контроллеров обязательно применять страховочные ремешки.

3.8. Запрещается:

выходить за пределы обозначенных датчиками или разметкой границ безопасной зоны;

делать резкие движения: бегать, прыгать, совершать хаотичные взмахи руками и делать резкие повороты;

трогать кабели: самостоятельно подключать, отключать или дергать провода питания и передачи данных оборудования;

перемещать мебель: двигать столы, стулья или штативы с датчиками во время сеанса;

игнорировать симптомы: продолжать работу при появлении головокружения, тошноты, боли в глазах или дезориентации;

отвлекать других: подходить к работающим в VR-шлемах обучающимся, толкать их или пугать;

использовать оборудование с поврежденными элементами.

3.9. При появлении признаков усталости глаз, головокружения, тошноты или иных неприятных ощущений прекратить работу и сообщить Преподавателю.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно отключить оборудование от электросети и сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:

прекратить работу и немедленно сообщить Преподавателю;

при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;

действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить работу и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

4.4. При резком ухудшении самочувствия (потеря равновесия, обморок и т.д.) незамедлительно прекратить занятие, сообщить Преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. Завершить работу в используемых программах.

5.2. Аккуратно снять VR-гарнитуру и разместить её на специально отведенном для хранения месте.

5.3. Положить контроллеры на зарядную станцию или стол Преподавателя.

5.4. Привести рабочее место в порядок.

5.5. Покинуть лабораторию организованно после разрешения Преподавателя.

5.6. В целях соблюдения личной гигиены вымыть руки.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«11» сентября 2026 г.

Протокол № 246 от «30» 06 2026 г.