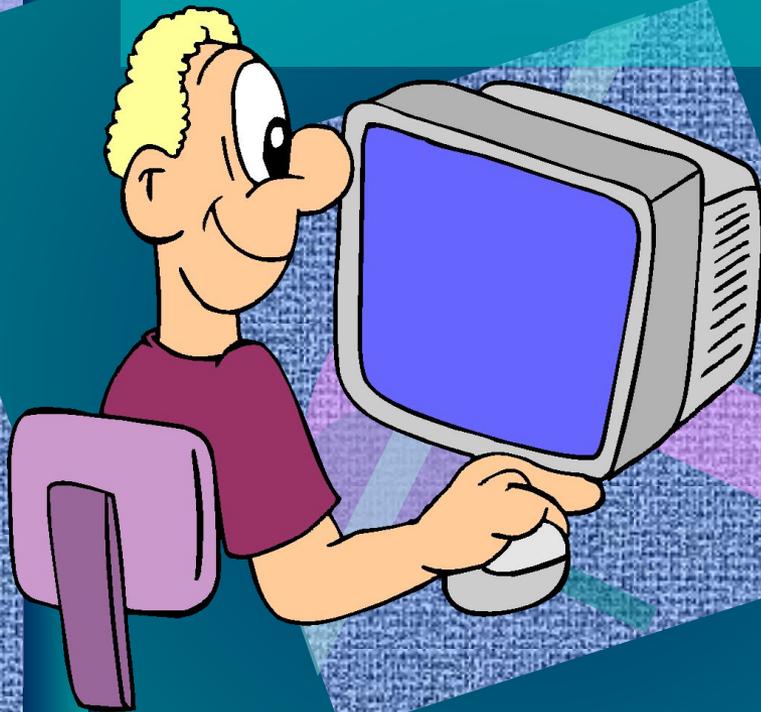


# ИНСТРУКТАЖ

ТЕХНИКА  
БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРАВИЛА  
ПОВЕДЕНИЯ  
В КАБИНЕТЕ  
ИНФОРМАТИКИ





# Общие требования

1. К работе в кабинете информатики допускаются учащиеся, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по т/б, соблюдающие указания учителя, расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.
2. Учащиеся должны соблюдать правила поведения в кабинете информатики.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения огнетушителей и уметь пользоваться ими.
4. О каждом несчастном случае немедленно сообщать учителю.
5. Не работать на неисправном оборудовании, о неисправностях сообщить учителю.
6. Содержать в чистоте рабочее место и соблюдать правила личной гигиены.

# Опасные факторы

- От монитора: ультрафиолетовое, инфракрасное, рентгеновское и электромагнитное излучение; статическое электричество, блики и мерцание экрана.
- Поражение электрическим током при работе без заземления, со снятой крышкой системного блока.
- Опасность возникновения пожара при неисправном оборудовании.



# Требования безопасности перед началом работы

1. Тщательно проветрить кабинет. Температура воздуха должна быть 21-25 °С, относительная влажность воздуха 40 – 60 %.
2. Убедиться в работоспособности всех компьютеров и отсутствии неисправностей.
3. Проверить уровень яркости экранов мониторов.



# Требования безопасности во время работы

1. Не включать компьютеры без разрешения учителя.
2. Занятия за компьютером проводить по одному человеку.
3. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть 60-70 см, уровень глаз должен приходиться на центр экрана или на  $\frac{2}{3}$  его высоты.
4. Тетрадь для записей должна быть хорошо освещена и находиться на расстоянии 55-65 см от глаз.
5. Изображение на экранах мониторов должно быть стабильным, ясным и предельно четким, не иметь мерцаний символов и фона, на экранах не должно быть бликов от отражений светильников, окон и окружающих предметов.
6. Выполнять специальные упражнения, снимающие зрительное утомление.



# Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. В случае возникновения неисправностей в работе компьютера необходимо выключить его и сообщить учителю.
2. При плохом самочувствии, появлении головной боли, головокружения и пр. прекратить работу и сообщить об этом учителю.
3. При поражении электрическим током немедленно выключить компьютер и сообщить учителю.
4. При возникновении очага возгорания немедленно выключить компьютер и сообщить учителю.



# Требования безопасности по окончании работы

- С разрешения учителя выключить компьютер и привести в порядок рабочее место.
- Тщательно проветрить кабинет.



# Правила поведения в кабинете информатики

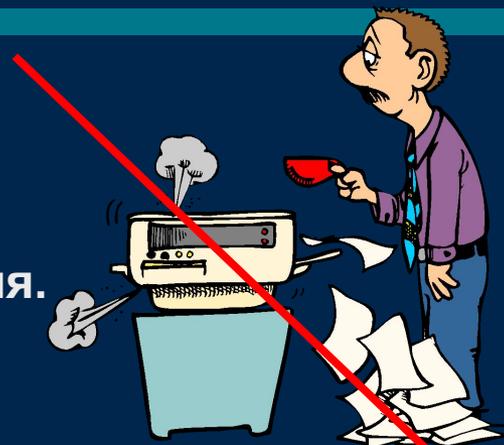
## СЛЕДУЕТ:

- Выполнять правила техники безопасности, соблюдать порядок и дисциплину.
- Заходить в класс с разрешения учителя.
- По классу перемещаться спокойно, без суеты или резких движений.
- Перед работой за компьютером вымыть руки.
- Обувь и одежда должны быть чистыми.
- Располагаться на расстоянии не менее 50 см от экрана монитора.
- Работать за компьютером не более 30 минут подряд.
- Строго следовать инструкциям учителя.
- После себя закрывать все открытые программы
- В случае неисправности оборудования сообщить учителю.



# Запрещается:

- Находиться в верхней одежде.
- Употреблять ненормативную лексику.
- Употреблять пищу за компьютером.
- Трогать руками экран монитора.
- Играть в компьютерные игры в учебное время.
- Включать/выключать компьютер без разрешения учителя.
- Переставлять устройства компьютера.
- Подсоединять и отсоединять различные устройства компьютера.
- Разбирать устройства компьютера.
- Класть рядом с компьютером посторонние предметы.
- Удалять компьютерные программы.
- Подносить к устройствам компьютера металлические и намагниченные предметы.
- Оберегайте монитор от попадания влаги, никогда самостоятельно не вскрывайте монитор и не просовывайте внутрь металлические предметы.



# Упражнения для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы (на счет 1-4), открыть глаза и расслабив мышцы посмотреть вдаль (на счет 1-6). Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо (на счет 1-4), посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично фиксировать взгляд влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 4-5 раз.

