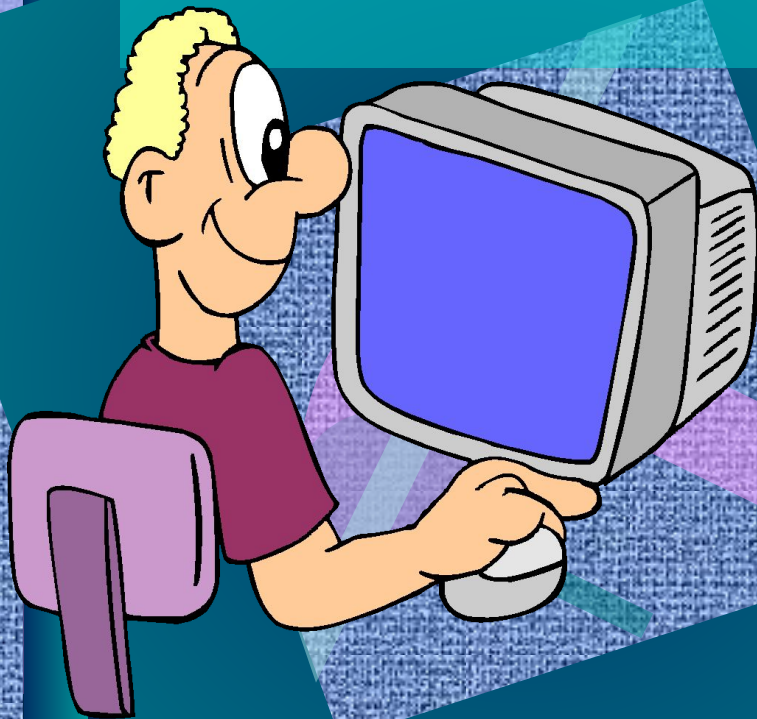
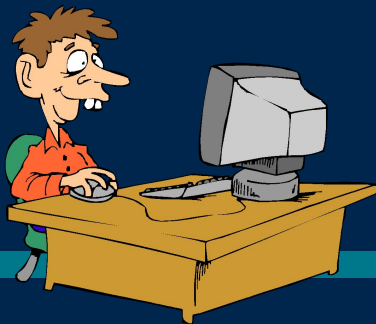


ИНСТРУКТАЖ

ТЕХНИКА
БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ
В КАБИНЕТЕ
ИНФОРМАТИКИ



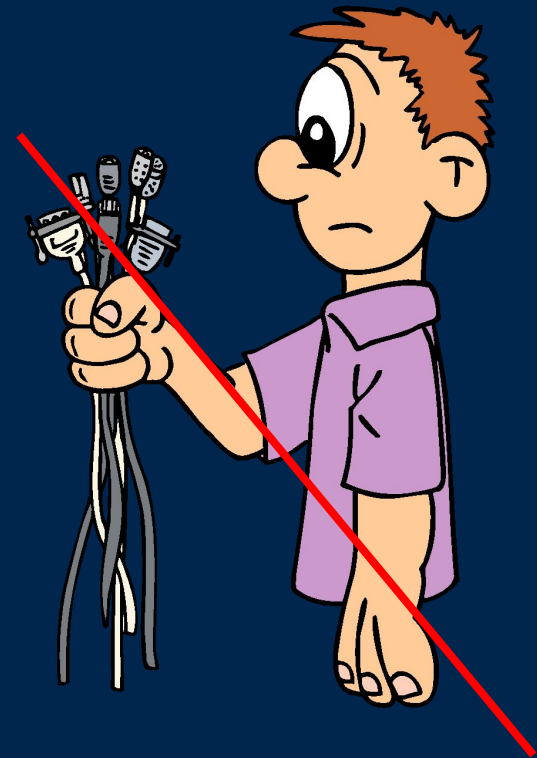


Общие требования

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

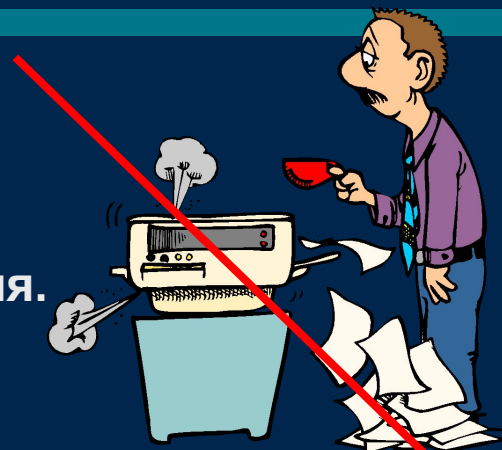
СЛЕДУЕТ:

- 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.

