

Правила



техники безопасности

в кабинете информатики



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ В КАБИНЕТЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

1. В кабинете вычислительной техники (КВТ) установлена *дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура* — компьютеры, МФУ, колонки и другие технические средства.

Поэтому:

БЕРЕЖНО ОБРАЩАЙТЕСЬ С ТЕХНИКОЙ В КАБИНЕТЕ.



2. Во время работы лучевая трубка монитора (дисплея) работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Поэтому строго запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и отключать аппаратуру без указания учителя;
- класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;
- работать во влажной одежде и влажными руками



3. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю.

4. Перед началом работы:

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;
- разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь понять цель и последовательность действий;





5. Во время работы: строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя; следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю;

- **плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;**
- **не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;**
- **работайте на клавиатуре чистыми руками;**
- **никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;**
- **не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.**



6. По окончании работы: закройте все приложения.

7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы: избежать несчастных случаев;

успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;

сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.

Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Невыполнение правил — грубейшее нарушение порядка и дисциплины.

Ваше рабочее место

- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
- Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.



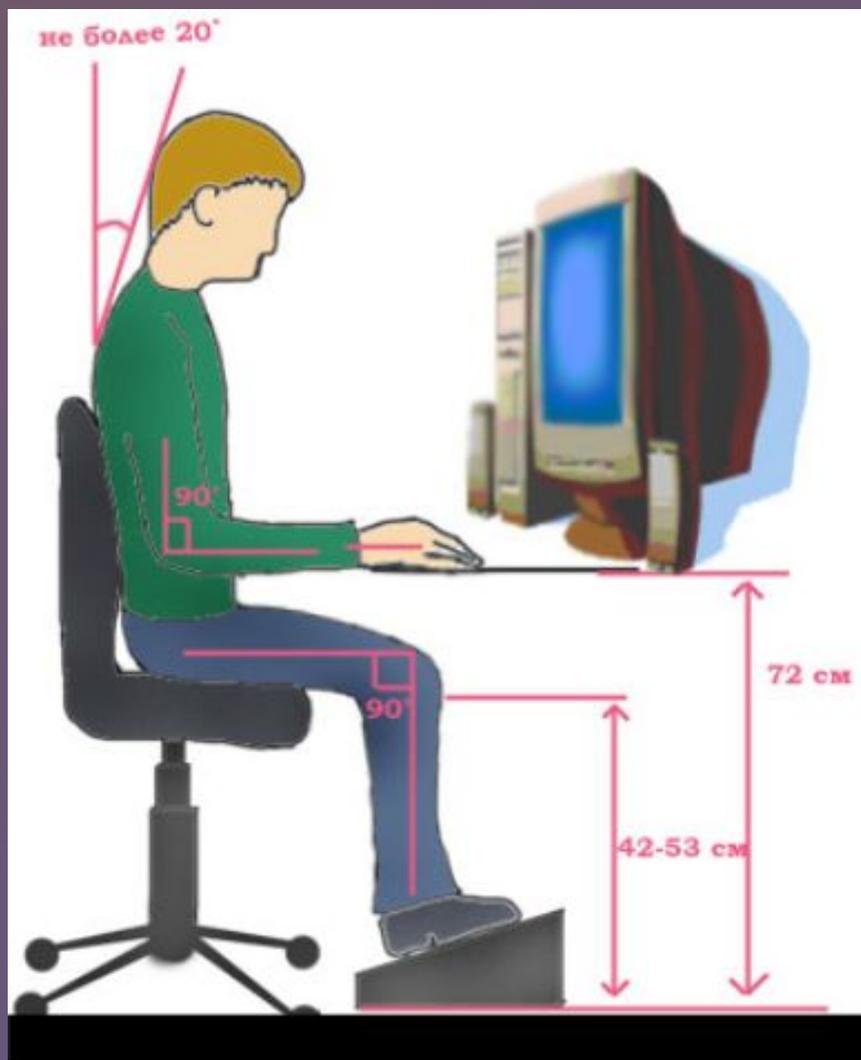
Во время работы лучевая трубка видеомонитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.

Поэтому надо работать на расстоянии **60—70** см, допустимо не менее **50** см, соблюдая правильную посадку, не сутулясь, не наклоняясь; учащимся, имеющим очки для постоянного ношения, — **в очках**.

Работа на компьютере требует большого внимания, четких действий и самоконтроля.

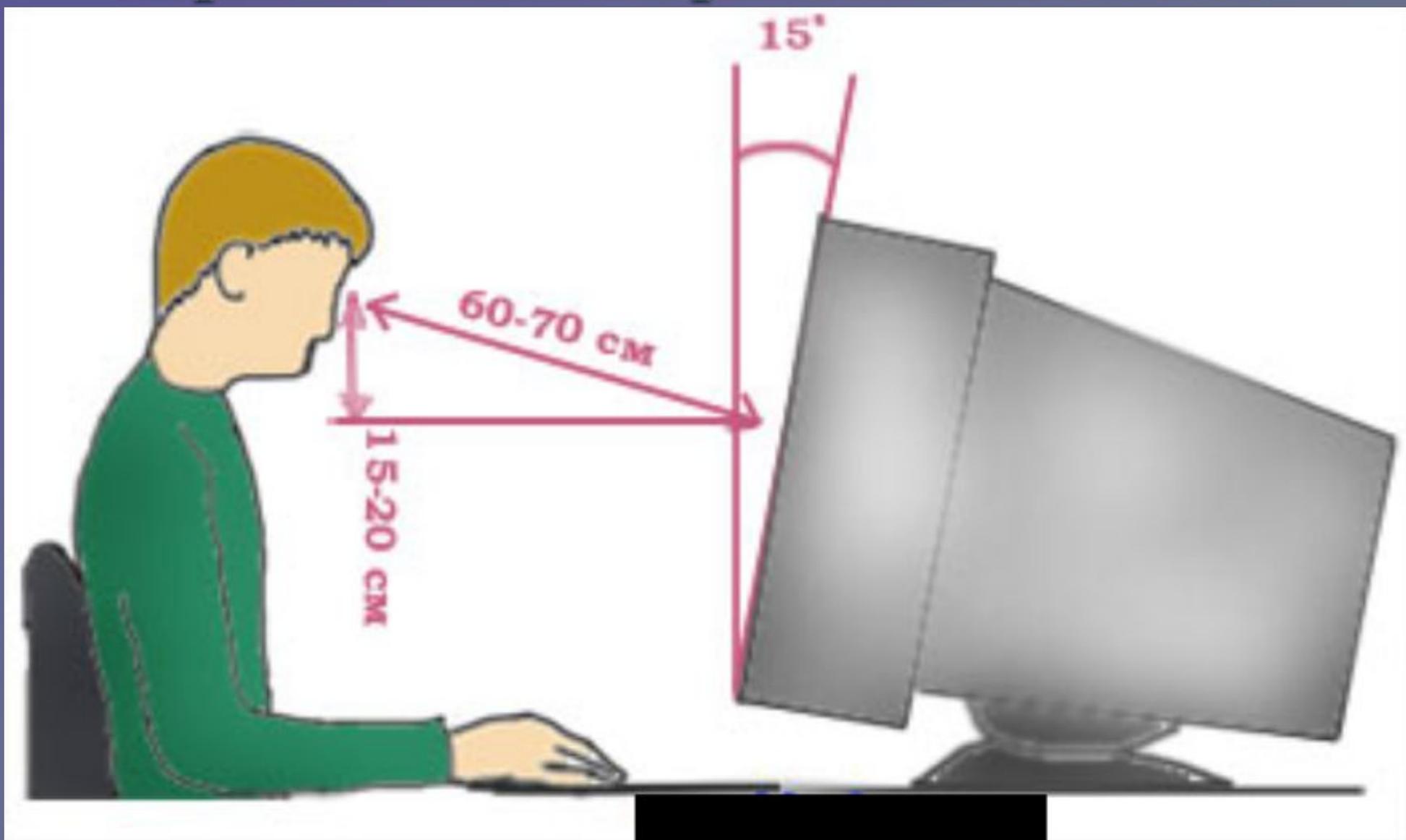
Поэтому **нельзя работать: при недостаточном освещении; при плохом самочувствии**

Правильная рабочая поза



- Следует сидеть прямо (не сутулясь)
- Недопустимо работать развалившись в кресле.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти
- Колени - на уровне бедер или немного ниже.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу
- Необходимо сохранять прямой угол (90°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.

Правильная рабочая поза



Так же при работе необходимо:

- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- держать в расслабленном состоянии плечи и руки - в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- чаще моргать и смотреть в даль.

- При ощущении усталости какой-то части тела сделайте глубокий вдох и сильно напрягите уставшую часть тела
- При ощущении усталости глаз следует в течении 2-3 мин окинуть взглядом комнату, устремить взгляд на разные предметы, смотреть в даль (в окно).
- Если резко возникло общее утомление, появилось дрожание изображения на экране следует немедленно сообщить об этом учителю.

Комплекс упражнений для глаз

- Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ !!!