

---

# **Техника безопасности при работе на компьютере**





---

Ни для кого не секрет, что компьютер является незаменимым устройством в нашей повседневной жизни. Он встречается и на работе, и в школе, и в больницах, и почти у каждого человека в доме. Но не стоит думать, что персональный компьютер абсолютно безвреден для здоровья людей. Компьютер является потенциальным источником опасности для здоровья человека, как и любая другая бытовая техника. Поэтому при работе с компьютером необходимо соблюдать технику безопасности.





---

1.1. Компьютеры, принтер и другие периферийные устройства, установленные в кабинете являются сложной и требующей осторожного и аккуратного обращения аппаратурой

Поэтому: бережно обращайтесь с этой техникой.

1.2. Во время работы техника работает под высоким напряжением. Неправильное обращение может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание.

Строго запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;
- класть на технику книги, тетради и иные посторонние предметы;
- работать во влажной одежде и влажными руками.





---

### 1.3. Перед началом работы:

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- 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.

1.4. Во время работы необходимо строго выполнять правила техники безопасности, а также указания учителя; следить за исправностью аппаратуры и немедленно прекратить работу при появлении нештатного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю.





---

1.6. По окончании работы: закройте все приложения.

1.7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять правила, точно следовать указаниям преподавателя, это поможет:

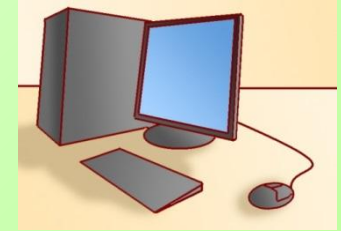
- избежать несчастных случаев;
- успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;
- сберечь вычислительную технику и оборудование.

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



# Ваше рабочее место

---



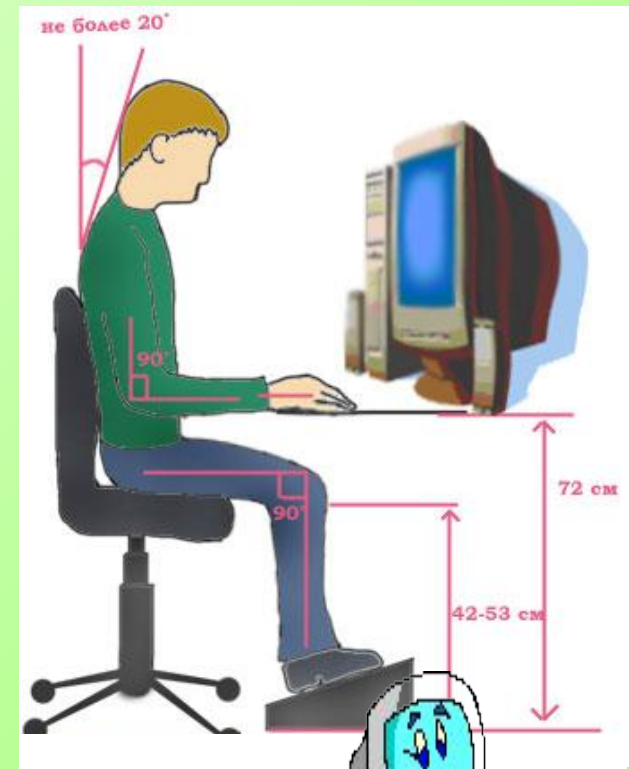
- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
- Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.



# Правильная рабочая поза



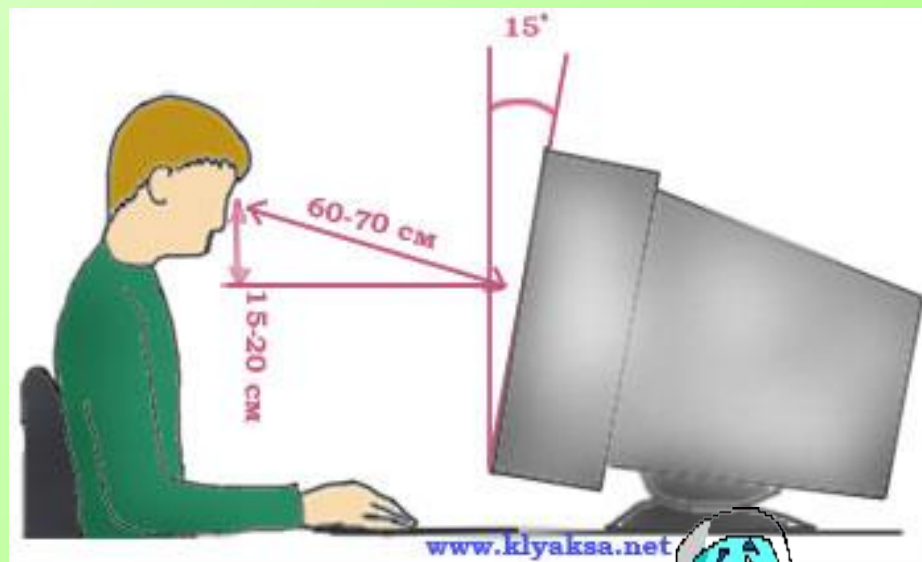
- ✓ Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
- ✓ Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- ✓ Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- ✓ Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- ✓ Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
- ✓ Необходимо сохранять прямой угол ( $90^0$ ) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



# Правильная рабочая поза



- ✓ Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до  $15^{\circ}$ .
- ✓ Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см
- ✓ Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы .
- ✓ Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.





# Также при работе необходимо:

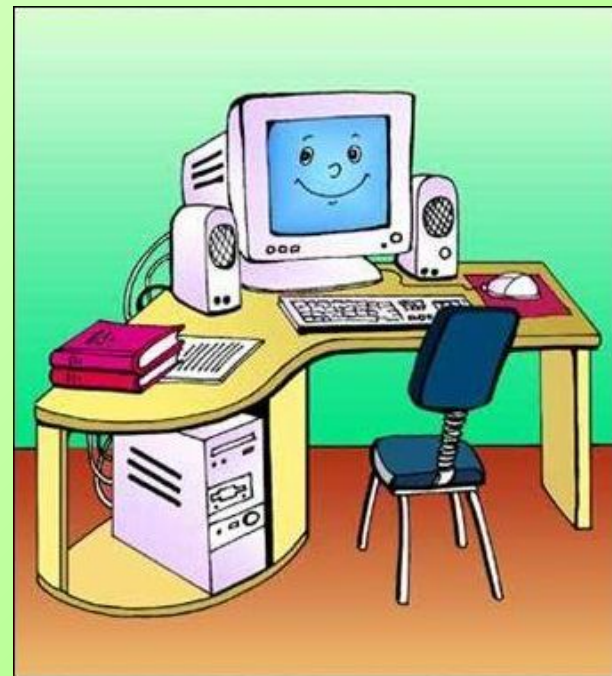
---

- ✓ 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 кабинет, 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 телю.



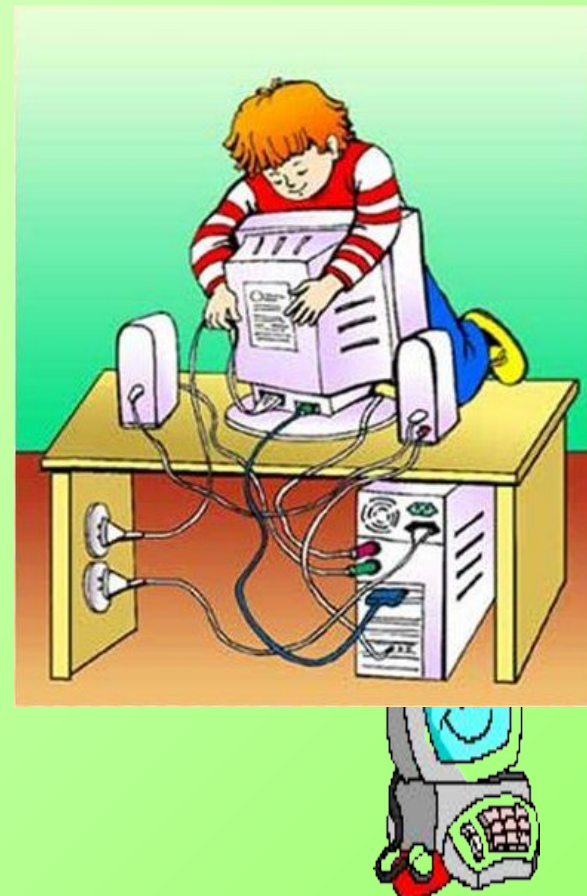
---

При работе с ЭВМ  
Нельзя ходить по классу  
всем.  
Начинать работу строго  
С разрешения педагога,  
И учтите: Вы в ответе,  
За порядок в кабинете.



---

Шнуры, розетки, провода  
Не надо трогать никогда.  
Поработал, почитал,  
Все, что нужно, записал.  
Ты компьютер отключи,  
Со стола все убери.



---

В одежде мокрой не  
входить  
Руки тоже не мочить.  
За компьютером сидишь,  
За дисплеем ты следишь.  
Никаких предметов  
лишних  
На столе не может быть.



---

Любит мышка, чтобы были  
Руки чистыми, сухими.  
Лучше здесь не пить, не  
кушать,  
Чтоб порядок не нарушить.  
Вы в проходах не вертитесь,  
Лучше информатикой  
займитесь.



**ПОМНИТЕ!!!**

---

**От соблюдения правил по  
технике безопасности и  
правил поведения в  
компьютерном классе зависит  
Ваше здоровье!**

