

ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Забота о здоровье

Чтобы не навредить здоровью, необходимо соблюдать ряд простых рекомендаций.



Неправильная посадка за компьютером может стать причиной боли в плечах и пояснице.

Садитесь свободно без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула. Ноги ставьте прямо на пол, одна возле другой, не вытягивайте и не подгибайте.



Плечи при работе должны быть слегка расслаблены, локти – слегка касаться туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.



Туловище должно находиться от стола на расстоянии 15-16 см. Линия зрения должна быть направлена в центр экрана. Если вы имеете очки для постоянного ношения, работайте в очках.



При напряженной длительной работе глаза переутомляются

Каждые 5 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь, находящееся вдали.



Правила электробезопасности

На рабочем месте учащегося в компьютерном классе размещены составные части ЭВМ — системный блок, клавиатура и монитор. Во время работы лучевая трубка монитора работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Во избежание несчастного случая, поражения электрическим током, поломки оборудования рекомендуется выполнять следующие правила:



Работайте на клавиатуре сухими и чистыми руками



Не прикасайтесь к экрану и тыльной стороне монитора




Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения преподавателя


Не трогайте питающие провода и разъемы соединительных кабелей



Не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры



При неполадках и сбоях в работе компьютера немедленно прекратите работу и сообщите об этом преподавателю



Правила пожарной безопасности

Во избежание пожара, необходимо соблюдать следующие требования:

- постоянно поддерживать порядок в рабочих помещениях;
- содержать в чистоте свое рабочее место;
- не накапливать ненужных материалов;
- не загромождать проходы, выход, коридоры и доступ к средствам пожаротушения;
- ширина минимально допустимых проходов между оборудованием должна быть не менее 1м.



В нештатных ситуациях, при нагревании устройств, появлении постороннего запаха, звука, необходимо немедленно поставить в известность преподавателя и в случае необходимости организованно покинуть помещение.

Меры по ликвидации ситуации (отключать напряжение, вызывать пожарную команду по телефону 01) должно принимать лицо, ответственное за пожарную безопасность.



Что все это значит ?

Все воспитанники должны изучать правила ТБ при работе с компьютером и расписаться в специальной графе журнала по ТБ

Это может им сохранить здоровье

- здоровье
- дорогостоящую технику
- возможность дальнейшего обучения с использованием компьютера



При напряжённой длительной работе глаза переутомляются.



➡ Каждые 5 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь находящееся вдали.



Упражнение для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1 - 4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1 - 4. Посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.



КОНЕЦ