

# *Техника безопасности при работе на ПК*





## Организация рабочего места

### **Приступая к работе на компьютере :**

- **Все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств. Их размещение в рабочей зоне пользователя недопустимо.**



# Забота о здоровье

Чтобы не навредить здоровью, необходимо соблюдать ряд простых рекомендаций.



# 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.**



При напряжённой длительной работе глаза переутомляются.



Каждые 5-10 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь находящееся вдали.



## ***Упражнения для глаз***



**Для снятия напряжения глаз можно рекомендовать ряд упражнений, которые проводить во время работы на компьютере в зависимости от уставаемости глаз.**

- ❑ Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз



- ❑ После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и 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.

