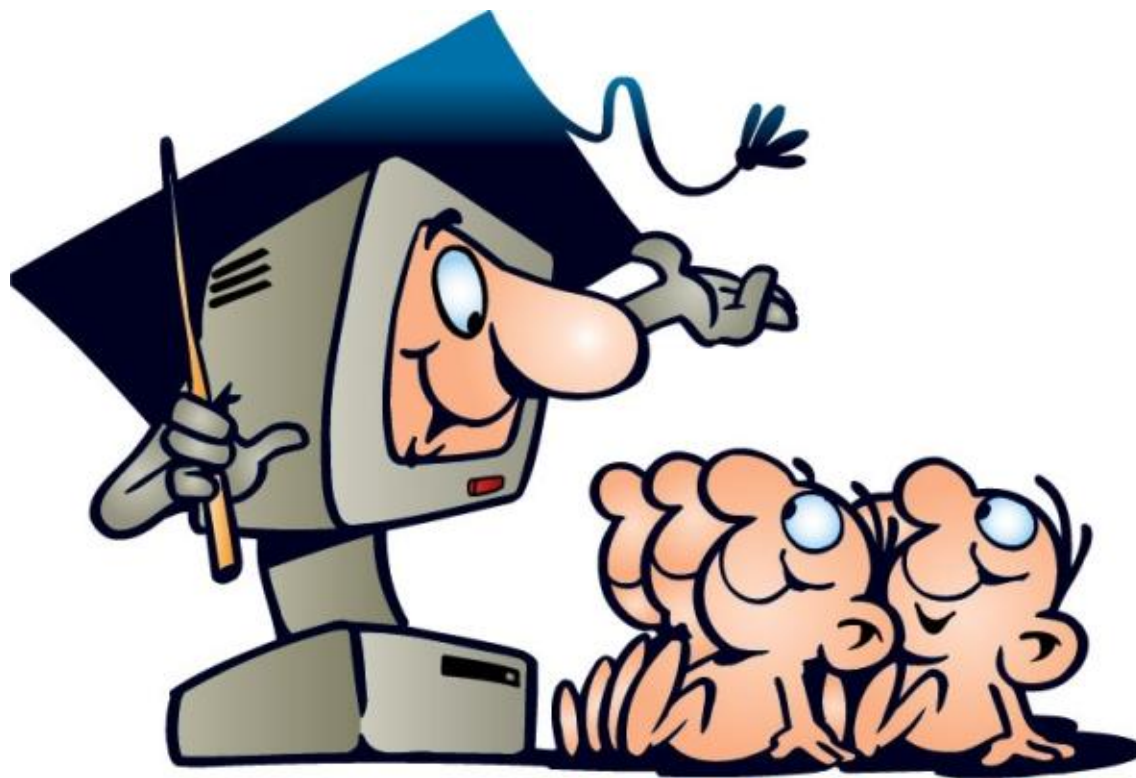


Техника безопасности в классе



КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

Принципы грамотной позы,
которая не вредит здоровью

КЛАВИАТУРА

Располагается прямо перед телом; не изгибайтесь и не сгибайтесь, чтобы добраться до неё.

МОНИТОР

Отрегулируйте расстояние и высоту: верхняя часть монитора находится на уровне глаз и слегка наклонена.

РУКИ

Расслабьте плечи, предплечья параллельны полу. Минимальный изгиб запястий.

СТУЛ

Должен иметь спинку и подлокотники, функцию регулировки высоты.

НОГИ

Бёдра параллельны полу.

СТУПНИ

Параллельны полу, стоят устойчиво. При необходимости используйте подставку для ног.

Держите голову **поднятой**, даже если вам приходится смотреть вниз на экран.

45 – 70 сантиметров,
экран под наклоном

Оставьте 10-15 сантиметров
между клавиатурой
и краем стола.

Избегайте **усталости глаз**:
- купите очки с фильтром;
- делайте зарядку для глаз.



Делайте
перерыв
каждые
25 минут



Теперь точно держу осанку!



Спустя 5 секунд..



Правила поведения в компьютерном классе

Спокойно входим в кабинет, не толкаемся и не бегаем
Занимаем наше рабочее место

Бережно пользуемся инструментом и не бросаем его



Правила пожарной безопасности

1. Куда надо сообщаем
2. От электричества спасаем
3. И его же отключаем
4. Горючие жидкости не поливаем
5. Проветривание не начинаем
6. Соседей созываем
7. Пожарных провожаем
8. На коленках выползаем
9. С балкона громко зазываем.

Правила действий при пожаре

- 1. Необходимо немедленно вызвать пожарную охрану по телефону "01", сообщив свой точный адрес, объект пожара и встретить пожарную охрану. Детям - если рядом есть взрослые, сразу позвать их на помощь;
- 2. Ни в коем случае не тушить водой горящие электропроводку и электроприборы, находящиеся под напряжением - это опасно для жизни;
- 3. Если вы видите, что не сможете справиться с огнем, и пожар принимает угрожающие размеры, срочно покиньте помещение;
- 4. Никогда не прячьтесь в задымленном помещении в укромные места.

Правила тушения техники

- Если при возгорании напряжение снять не удастся, то горящее электрооборудование следует тушить: углекислотным, порошковым и аэрозольным (хладоновым) огнетушителем;
- воздушно–механическими пенами, приготовленными на пресной воде или дистиллированной воде при напряжении до 500 Вольт и до 1000 Вольт соответственно;

СРАВНЕНИЕ ОГNETУШИТЕЛЕЙ

ТИП ОГNETУШИТЕЛЯ

КЛАСС ПОЖАРА

ВОДНЫЕ (ОВ)



ВОЗДУШНО-
ПЕННЫЕ (ОВП)



ВОЗДУШНО-
ЭМУЛЬСИОННЫЕ (ОВЭ)



ПОРОШКОВЫЕ
ЗАКАЧНЫЕ (ОП)



УГЛЕКИСЛОТНЫЕ
(ОУ)



ПОРОШКОВЫЙ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ЗАКАЧНОЙ (ОПС)



ТВЕРДЫЕ (ДЕРЕВО, БУМАГА)



ГОРЮЧИЕ ЖИДКОСТИ



ГОРЮЧИЕ ГАЗЫ



ЭЛЕКТРО-ОБОРУДОВАНИЕ



ЖИРЫ И МАСЛА



МЕТАЛЛЫ



Найдите ошибку









Заключение

С вами был Немцов Владислав Сергеевич.

До скорого.