

# ИНСТРУКЦИЯ

# ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

для работы в компьютерном классе



# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ!

1

Чтобы приступить к работе на ПК в кабинете информатики пользователь должен получить разрешение преподавателя информатики.

2

Перед работой пользователь ПК обязан:

- осмотреть и при необходимости привести в порядок рабочее место;
- визуально проверить исправность компьютера, сетевых проводов и розеток сети питания;
- о замеченных неисправностях сообщить руководителю подразделения и к работе не приступать до их устранения.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

3  
Запрещается работать на ПК при обнаружении неисправностей до или после включения в сеть, если имеют место:

- повреждения изоляции сетевых проводов;
- неисправности розеток сети питания;
- протекания крыши, угрозы попадания воды на электропроводку и оборудование;
- возникновения необычного шума при работе компьютера;
- появления запаха гари, дыма или пламени.

4  
Если такие неисправности возникли в процессе работы, необходимо немедленно отключить компьютер от сети.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

1

Включение и выключение распределительного щита сети кабинета информатики разрешается производить только преподавателю. Пользователь может выключить щит только при возникновении аварийной ситуации. Щит находится на стене кабинета.

2

Включение ПК учениками производится нажатием на кнопку питания системного блока. При этом на экране монитора появляются сообщения о процессе включения и загрузки. По окончании вывода этих сообщений можно приступить к работе. Работа пользователей на компьютере разрешается только в присутствии преподавателя информатики.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Во время работы на ПК пользователям запрещается:

- открывать корпуса компьютеров и мониторов, переключать разъемы устройств, перемещать или поворачивать оборудование, подключать приборы и устройства к компьютерам, ремонтировать блоки;
- производить частое включение/выключение питания ПК;
- закрывать вентиляционные отверстия системного блока или монитора ПК, класть одежду и другие предметы на монитор или системный блок;
- захламлять рабочее место;
- удалять системные файлы и рабочие файлы других пользователей;

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Во время работы на ПК пользователям запрещается:

- запускать программы, функции которых пользователю неизвестны;
- изменять конфигурацию ОС, удалять и устанавливать системные средства без разрешения преподавателя информатики.

Настоятельно рекомендуется работать только в своем каталоге, чтобы не уничтожить данных других пользователей.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ РАБОТЫ

**1** По окончании работы необходимо закрыть все используемые задачи.

**2** Привести в порядок рабочее место. Не надо выключать компьютер, если планируется дальнейшая работа на нем в течение дня.

**3** Обо всех замечаниях, отклонениях в работе оборудования необходимо сообщить преподавателю информатики.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1

Признаками отклонения от нормальной работы ПК являются:

- возникновение необычного шума системного блока или монитора;
- появление запаха гари или озона, возникновение дыма или пламени;
- искажение или исчезновение изображения на мониторе;
- непонятное пользователю неожиданное изменение в работе ПК.

2

При перерывах и других нарушениях в подаче электроэнергии компьютер следует выключить.



# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3 При появлении рези в глазах, ухудшении видимости, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения необходимо покинуть рабочее место и сообщить о происшедшем руководителю работ.

4 В случае поражения электрическим током работающего рядом необходимо немедленно освободить пострадавшего от действия тока и начать оказание первой помощи, используя соответствующие его состоянию способы: при нарушении дыхания - искусственное дыхание, при нарушении сердечной деятельности - непрямой массаж сердца. Для обесточивания оборудования - выключить автомат питания в помещении.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5

Доложить о несчастном случае преподавателю информатики и директору школы. При необходимости воспользоваться аптечкой и вызвать скорую помощь по телефону 03.

6

В случае возникновения пожара немедленно вызвать пожарную команду, сообщить о пожаре директору школы и приступить к ликвидации очагов возгорания имеющимися средствами, предварительно обесточив помещение выключением автомата питания в помещении или рубильника в коридоре. Лицам, не участвующим в тушении пожара, следует покинуть помещение.

При сильном задымлении помещения необходимо закрыть дыхательные пути влажной тканью и выйти из помещения по эвакуационным путям.

# КОМПЬЮТЕР И ЗДОРОВЬЕ



design: Yegor Korablev



# Как уберечь зрение

**1** **Первое** - это ограничить количество времени, проводимого за компьютером без перерыва. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждые 40 минут занятий. Идеальной "разрядкой" может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения - прогулка, игры на воздухе или даже поход в магазин.

**2** **Второе** - выполнять простые упражнения: слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах.

**3** **Третье** - при появлении первых признаков усталости глаз должны выполняться соответствующие комплексы упражнений, снимающие напряжение зрения; упражнения для глаз следует выполнять в течение всего времени работы по мере наступления утомления.

# Как уберечь психику



**1** **Постарайтесь** сделать так, что бы при работе компьютер давал как можно меньше сбоев и меньше раздражал вас.

**2** **В Интернете:** не ждите долго загрузки Web-страницы посмотрите в это время другую, постарайтесь пользоваться качественным доступом.

**3** **Как можно чаще** прерывайте работу за компьютером, по возможности проводите больше времени на улице.

# Чтобы ручки не болели:

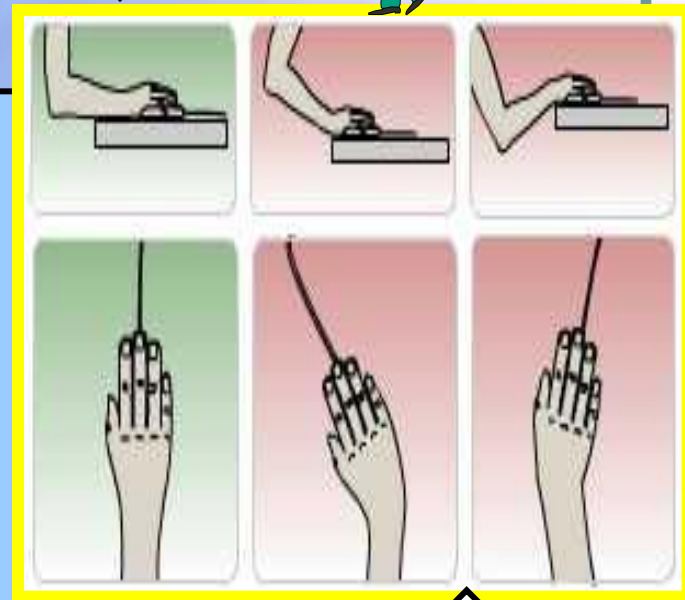
Правильное  
положение рук



**1** При работе с клавиатурой угол сгиба руки в локте должен быть прямым (90 градусов)

**2** При работе с мышкой кисть должна быть прямой, и лежать на столе как можно дальше от края.

**3** Стул или кресло должны быть с подлокотниками, коврик для мыши - специальной формы (желательно наличие специальной выпуклости для запястья)



Неправильное  
положение рук

# Простейшие упражнения для рук:

1

Встряхните руки

2

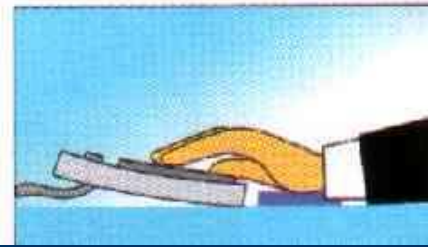
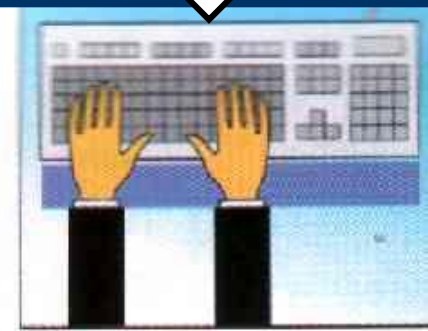
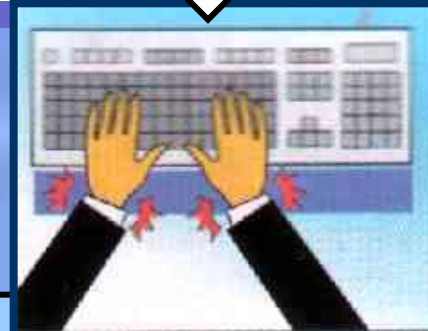
Сжимайте пальцы в кулаки (10 раз)

3

Вращайте кулаки вокруг своей оси

Неправильное положение рук

Правильное положение рук



# Как избежать

## ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА:

1

Разместите **монитор** прямо перед вами так, чтобы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше (это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

**Стул**, на котором вы сидите, должен иметь спинку и подлокотники, а так же такую высоту, при которой ноги могут прочно стоять на полу. Если за одним компьютером работают люди разного роста, желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой.

2

Расположение рядом с компьютером других часто используемых **предметов** не должно приводить к долгому нахождению в искривлённой позе.

3

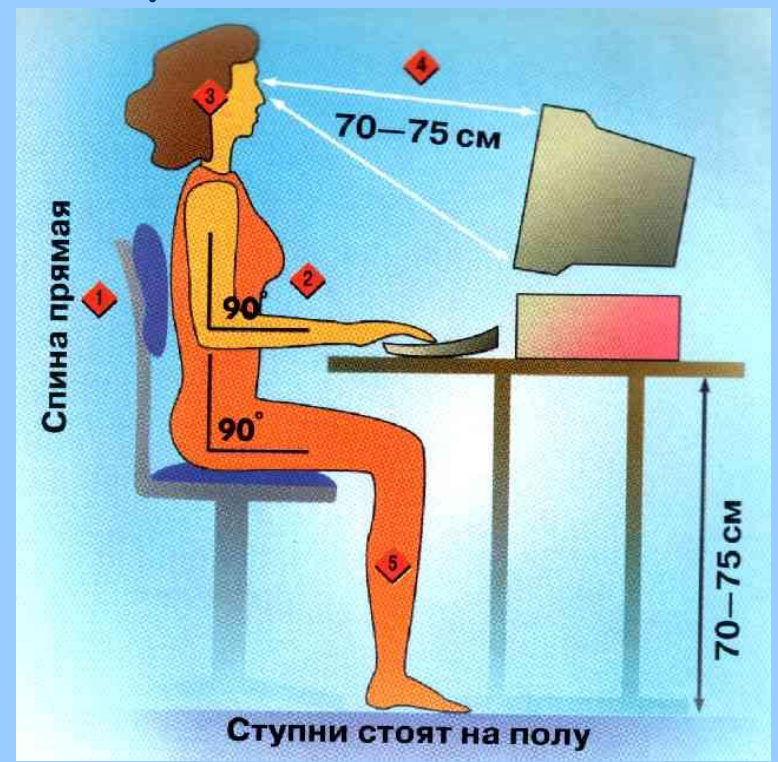




# Шаги к здоровью:

1 Если компьютер долго не используется, **выключите его**. Эта может оказать некоторое нежелательное влияние на срок службы компьютера, но все же это не слишком большая плата за защиту от потенциальной опасности электромагнитного поля.

2 Сидите по возможности **дальше от экрана** компьютера, но не в ущерб удобству. Рекомендуется при работе за компьютером помещать монитор на расстоянии вытянутой руки взрослого с вытянутыми пальцами (примерно 60-70 см).



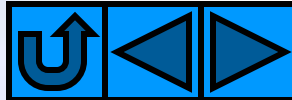
# Шаги к здоровью:

Считается, что наши зеленые друзья **кактусы** тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.



Компьютер следует **расположить** в углу или задней поверхностью к стене.

По возможности сократите **время работы** за компьютером и почаще прерывайте работу, делайте гимнастику.



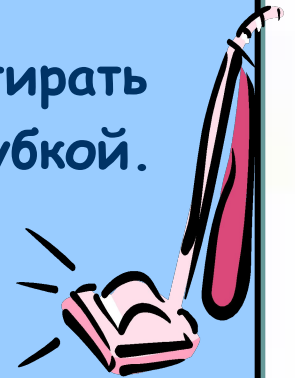
# Шаги к здоровью:

Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.



До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.

Постарайтесь пользоваться качественными программами и доступом в Интернет (для избежания поломок компьютера и раздражения психики).



6

7

8