

# Техника безопасности и организация рабочего места при работе на ПК



**КОМПЬЮТЕР** является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности необходимо помнить, что к каждому рабочему месту подведен...

**опасный для жизни  
электрический ток!**



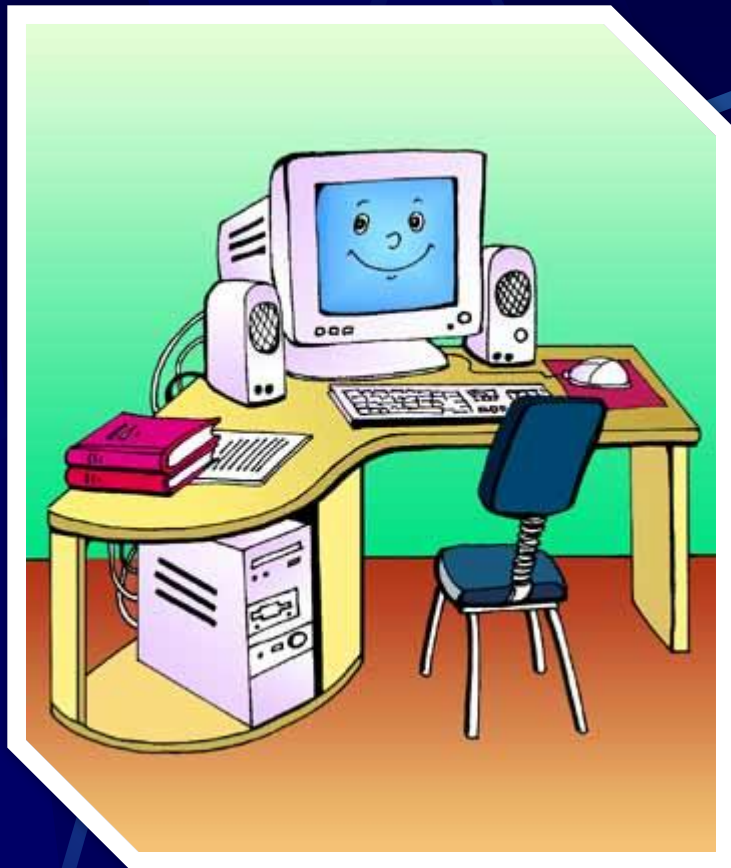


# ПОЭТОМУ:

Входите в компьютерный класс спокойно, не торопясь, не толкаясь, не задевая мебель и оборудование и только с разрешения преподавателя.

Не вставляйте со своих рабочих мест, когда в кабинет входят посетители.





# ПОЭТОМУ:

Не включайте и не  
выключайте компьютеры  
без разрешения  
преподавателя.

Не трогайте руками питающие провода и  
разъёмы соединительных кабелей.



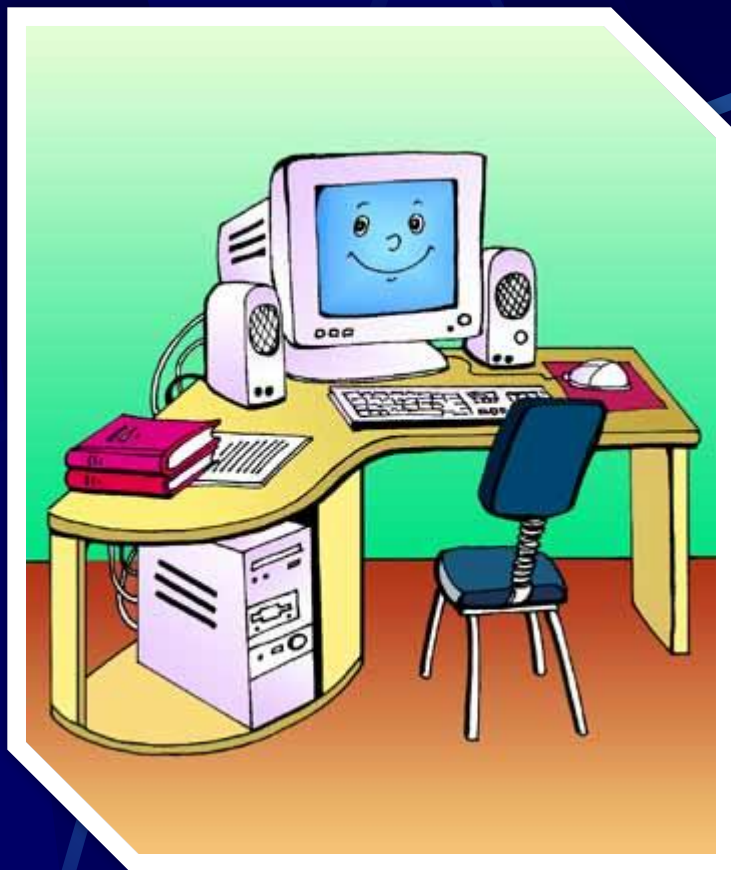


# ПОЭТОМУ:

Не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры. При неполадках и сбоях в работе компьютера немедленно прекратите работу и сообщите об этом преподавателю.







## **А ТАКЖЕ:**

**Работайте на клавиатуре  
чистыми, сухими руками;  
легко нажимайте на  
клавиши, не допуская  
резких ударов и не  
задерживая их в нажатом  
положении.**

# **Чтобы не навредить своему здоровью, необходимо соблюдать ряд простых рекомендаций:**

**Высоту стула следует отрегулировать так, чтобы угол между плечом и предплечьем был чуть больше прямого. Линия зрения должна быть направлена в центр экрана.**

---

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

---

**Если вы имеете очки для постоянного ношения, работайте в очках.**



**ЧТО ЕЩЕ**

**«НЕЛЬЗЯ»**

**в кабинете информатики**





# НЕЛЬЗЯ:



Сидеть криво и  
на своих ногах



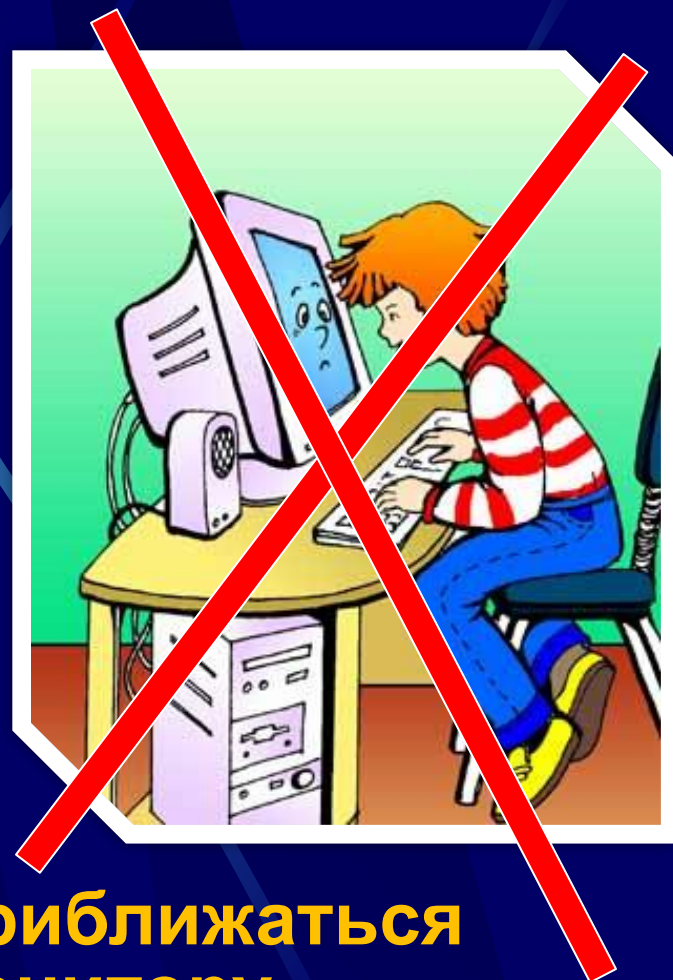
# НЕЛЬЗЯ:



Прикосаться к  
экрану монитора  
руками



# НЕЛЬЗЯ:



**Близко приближаться  
к монитору.  
Придерживайтесь  
безопасного  
расстояния (1,5 D)**





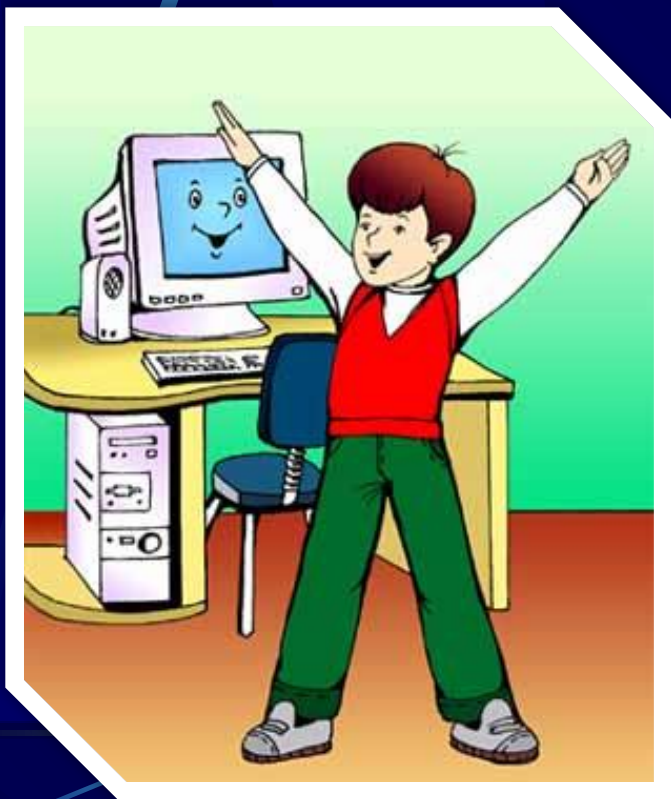
# НЕЛЬЗЯ:



Принимать пищу и  
пить чай, кофе при  
работе за  
компьютером



# НЕЛЬЗЯ:



Долго работать  
на компьютере и  
перегружать свой  
организм





## ПОДВЕДЁМ ИТОГИ:

1. При работе за компьютером необходимо помнить: к каждому рабочему месту подведено **опасное для жизни напряжение**. Поэтому во время работы надо быть предельно внимательным и соблюдать все требования техники безопасности.

2. Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, необходимо предпринимать меры предосторожности и следить за правильной организацией своего рабочего места.



ГОУ СПО «Клинцовский педагогический колледж»  
Кабинет информатики  
Космачев Владимир Константинович  
vlakon54@mail.ru

