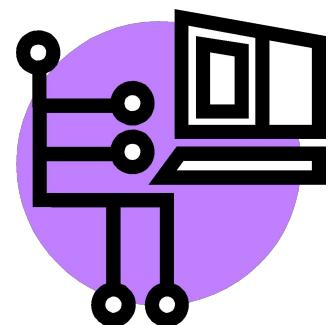


# Техника безопасности

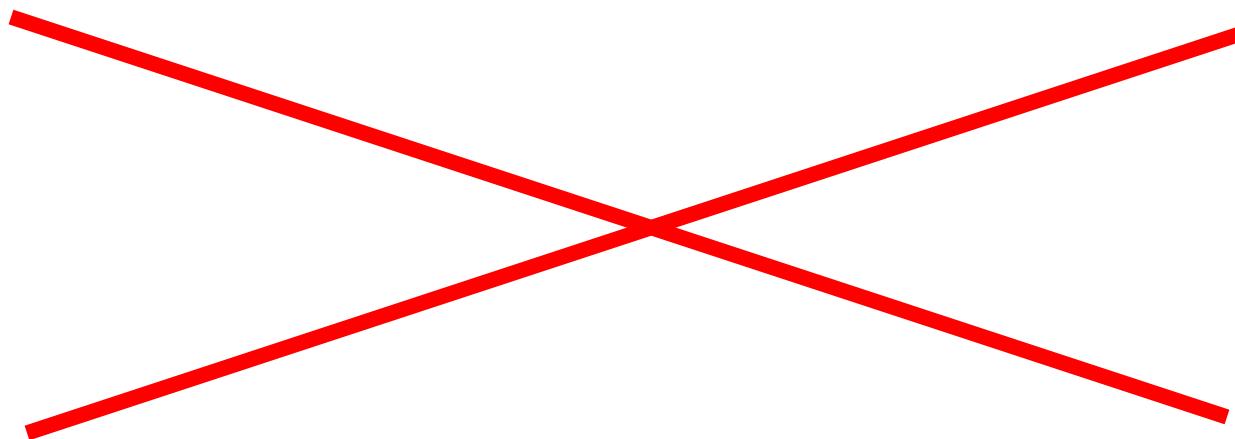
и

# организация рабочего места





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



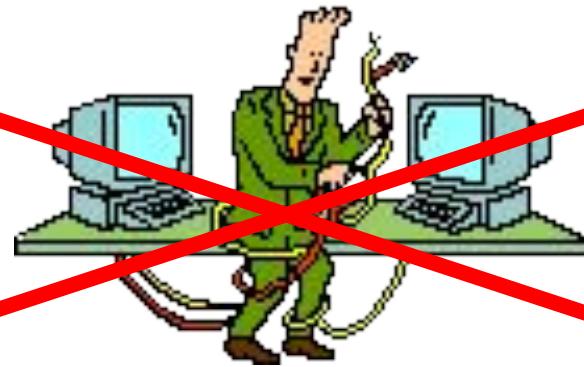


Не включайте  
и не выключайте  
компьютеры без разрешения  
преподавателя.





Не трогайте  
питающие провода и  
разъемы соединительных  
кабелей.





Не прикасайтесь  
к экрану и тыльной  
стороне монитора.



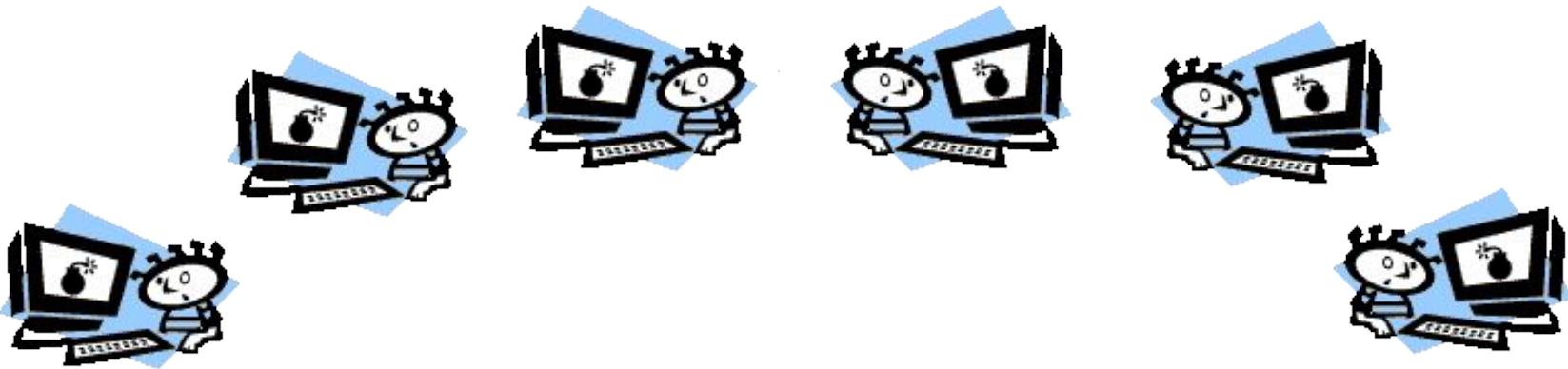


Не размещайте  
на рабочем месте  
посторонние предметы





Не вставайте со своих мест,  
когда в кабинет входят  
посетители





Не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры.

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





Работайте на клавиатуре  
чистыми, сухими руками.

Легко нажимайте на клавиши, не  
допуская резких ударов и не  
задерживая клавиши в нажатом  
положении.



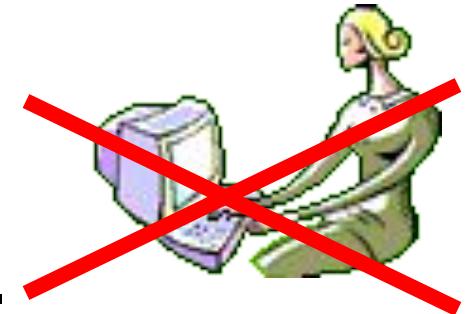


Чтобы не навредить  
своему здоровью,  
необходимо соблюдать  
ряд рекомендаций





Неправильная посадка  
может стать причиной  
боли в плечах и пояснице.



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

→ Тулowiще должно находиться от стола на расстоянии 15 см.



→ Линия взора должна быть направлена в центр экрана.

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





Плечи при работе должны быть расслаблены.



Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.





При напряжённой длительной работе глаза переутомляются.



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

