

Техника безопасност и в кабинете информатики

Автор: Назаров Кирилл
1ССА-22-1

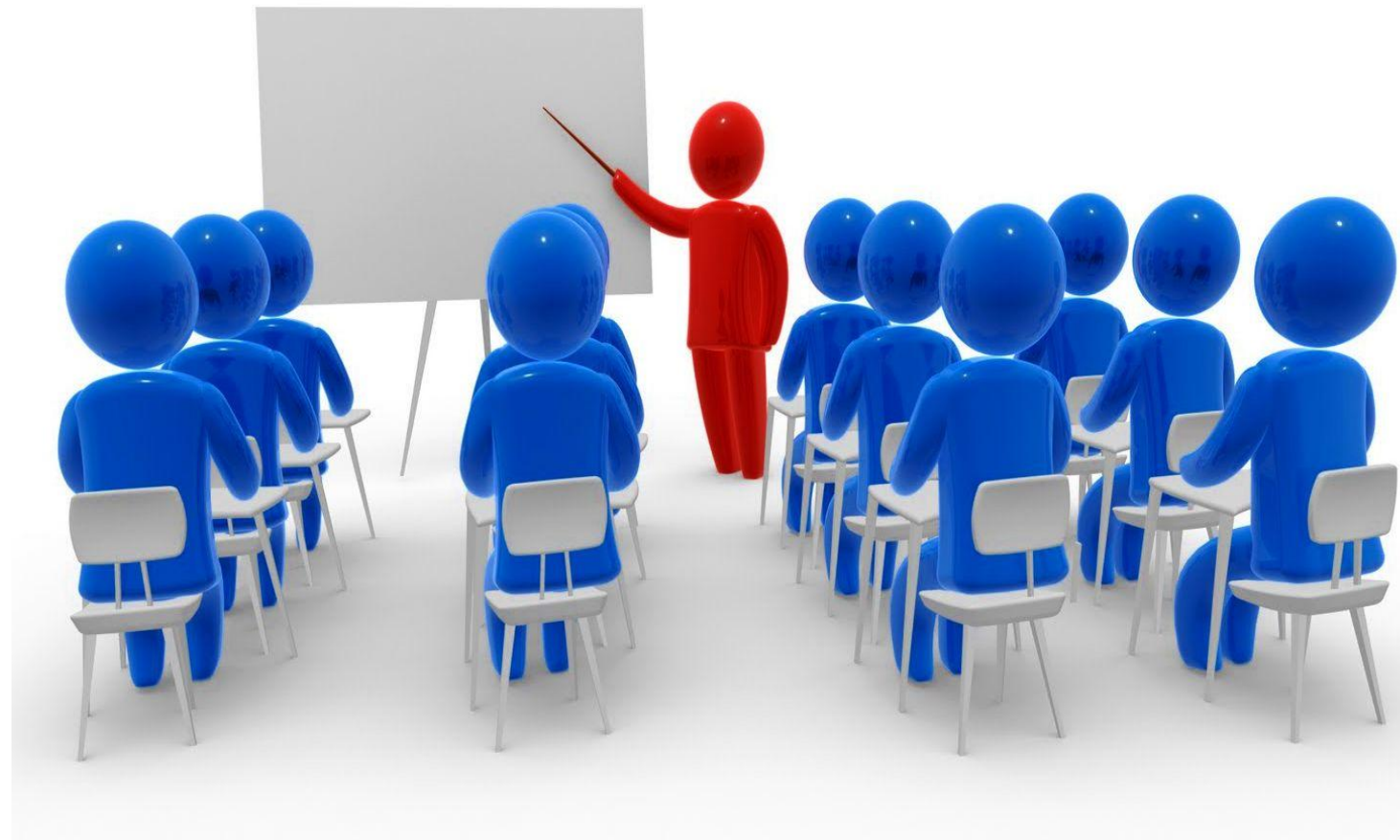
Компьютеры



Компьютер является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности необходимо помнить, что к каждому рабочему месту подведен опасный для жизни электрический ток.

Компьютеры

**К работе
на компьютере
допускаются
учащиеся,
прошедшие
инструктаж по
технике
безопасности и
правилам работы в
кабинете.**



Правила поведения в кабинете в информатики.

Запрещается входить в кабинет в верхней одежде и грязной обуви.

Нельзя приносить с собой семечки, булочки и прочие продукты

Помните: компьютерный класс это не спортзал, а потому здесь нельзя бегать, прыгать и выполнять различные гимнастические упражнения.

Не соблюдающие правила ТБ и работы в кабинете отстраняются от работы на ПК.

Правила поведения в кабинете информатики

Строго запрещается:

Трогать разъемы соединительных кабелей;

Прикосаться к питающим проводам и устройствам заземления;

Прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;

Включать и выключать аппаратуру без указания преподавателя;

Класть диски, книги, тетради и другие предметы на монитор и клавиатуру;

Переписывать программы с дискет на компьютер, предварительно не проверив их антивирусом.

Во время работы:

Строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя;

Следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры;

Никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправности в работе аппаратуры, немедленно сообщите о них учителю;

Соблюдайте безопасное для глаз расстояние до экрана монитора – не менее 50 см.

Работайте чистыми, сухими руками.

Не нажимайте на клавиши и кнопки мыши резко и не используйте для этого

посторонние предметы.

Упражнения для 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.

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

