



Правила техники безопасности



Содержание:

Инструкция по технике безопасности

Ваше рабочее место

Комплекс упражнений для глаз

Правила Т.Б. в стихах

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ В КАБИНЕТЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

1.1. *В кабинете вычислительной техники (КВТ) установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура — компьютеры , принтер, другие технические средства.*

Поэтому: бережно обращайтесь с этой техникой





1.2. Во время работы лучевая трубка монитора (дисплея) работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Поэтому строго запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;
- класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;
- работать во влажной одежде и влажными руками



1.3. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу,

выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю.

1.4. Перед началом работы:

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;
- разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь понять цель и последовательность действий;





1.5. 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. Немедленно докладывайте об этом преподавателю;

- **плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;**
 - **не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;**
 - **работайте на клавиатуре чистыми руками;**
 - **никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;**
 - **не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.**
-



1.6. По окончании работы: закройте все приложения.

1.7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы: избежать несчастных случаев;

успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;

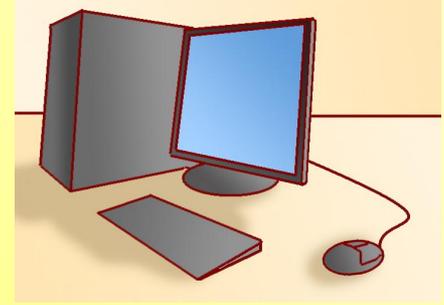
сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.

Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Невыполнение правил — грубейшее нарушение порядка и дисциплины.



Ваше рабочее место



- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
 - Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.
-



Во время работы лучевая трубка видеомонитора является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.

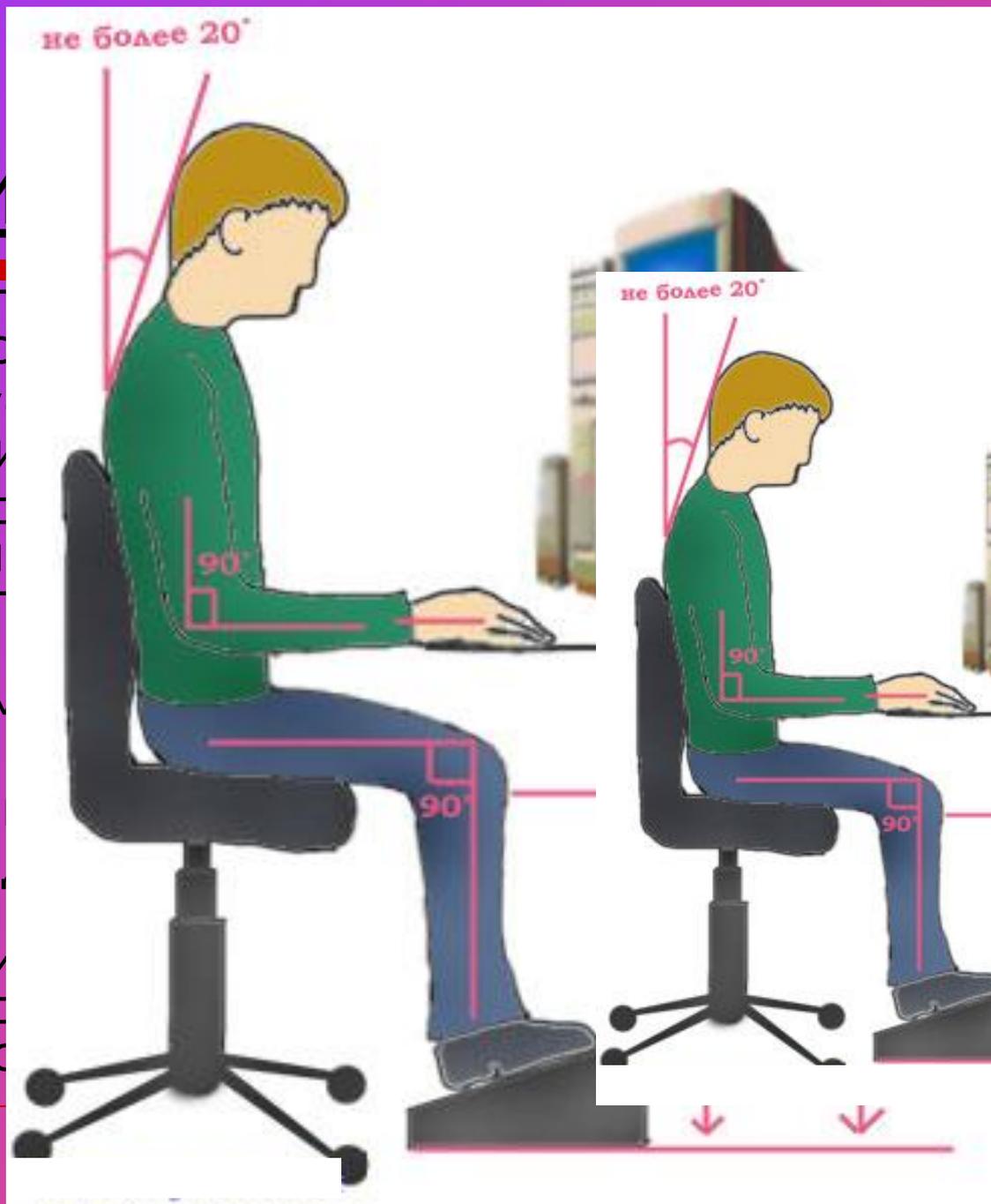
Поэтому надо работать на расстоянии **60—70** см, допустимо не менее **50** см, соблюдая правильную посадку, не сутулясь, не наклоняясь; учащимся, имеющим очки для постоянного ношения, — **в очках.** 

Работа на компьютере требует большого внимания, четких действий и самоконтроля.

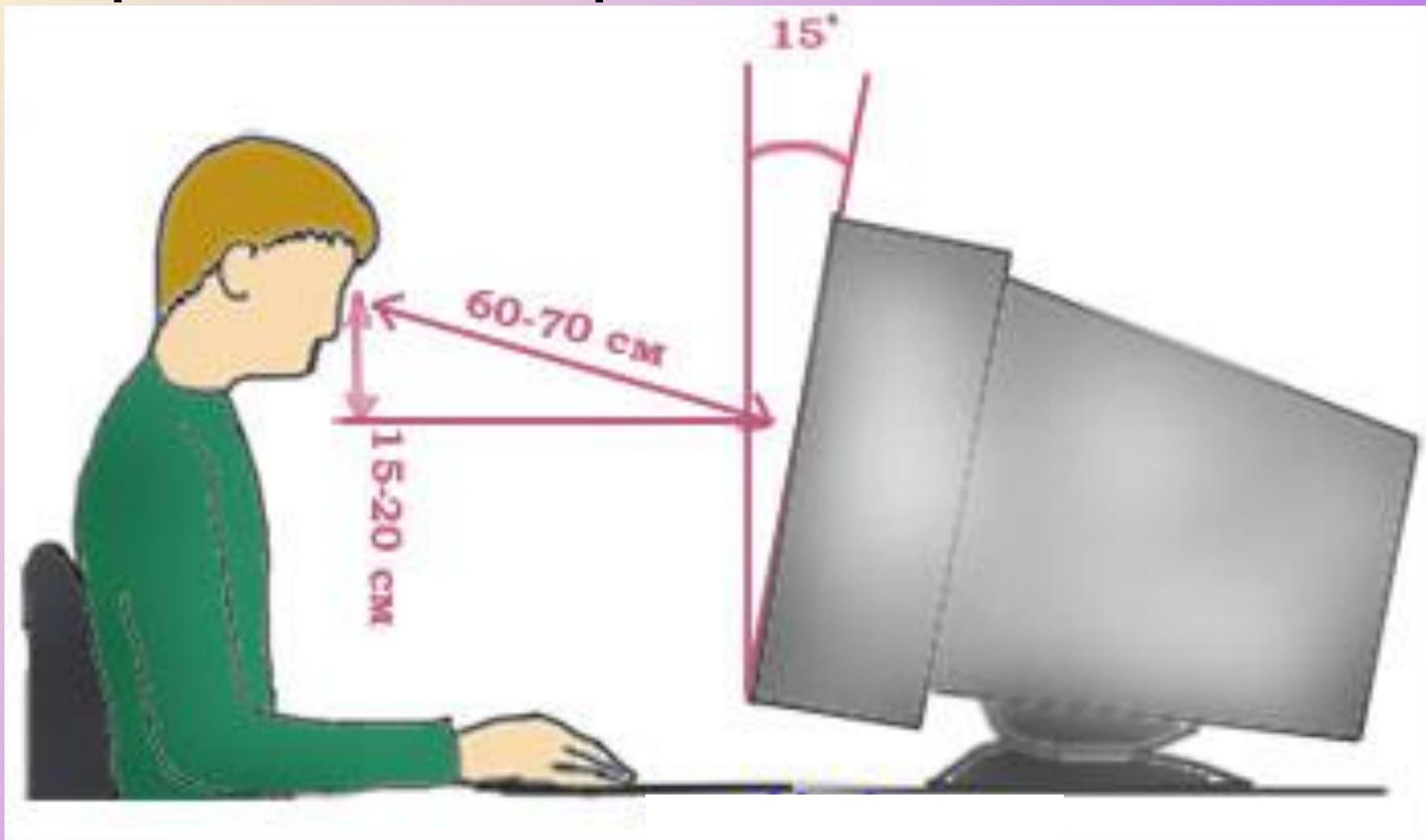
Поэтому **нельзя работать: при недостаточном освещении; при плохом самочувствии**

Правила

- Следует сутулясь
- Недопустимо разваливаться
- Не следует поднимать выгибать
- Колени или не
- Нельзя класть
- Необходимо прямой области тазобедренной голени



Правильная рабочая поза



Так же при работе необходимо:



- дышать ритмично, свободно, глубоко, чтобы обеспечивать кислородом все части тела;
- держать в расслабленном состоянии плечи и руки - в руках не будет напряжения, если плечи опущены;
- чаще моргать и смотреть в даль.
- При ощущении усталости какой-то части тела сделайте глубокий вдох и сильно напрягите уставшую часть тела
- При ощущении усталости глаз следует в течении 2-3 мин окинуть взглядом комнату, устремить взгляд на разные предметы, смотреть в даль (в окно).
- Если резко возникло общее утомление, появилось дрожание изображения на экране следует немедленно сообщить об этом учителю.



Комплекс 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.
 - ❑ Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 - ❑ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
-

Комплекс упражнений для глаз



- **Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом 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.**

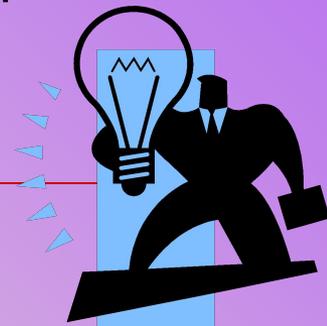


Компьютер – электрический прибор

Компьютер является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности нужно помнить, что **к каждому рабочему месту подведено опасное для жизни напряжение.**

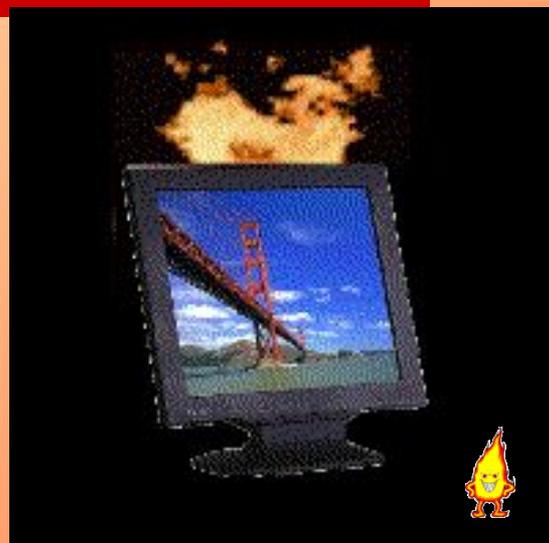
Техника, с которой вы будете работать, достаточно нежная, поэтому соблюдайте следующие правила:

- Если вы обнаружили какую-либо неисправность, немедленно сообщите об этом преподавателю. Не работайте на неисправном оборудовании!
- Не включайте и не выключайте компьютеры самостоятельно.
- Не дергайте и вообще не трогайте различные провода.
- Не стучите по клавиатуре и мышке.
- Не садитесь за клавиатуру с грязными руками.





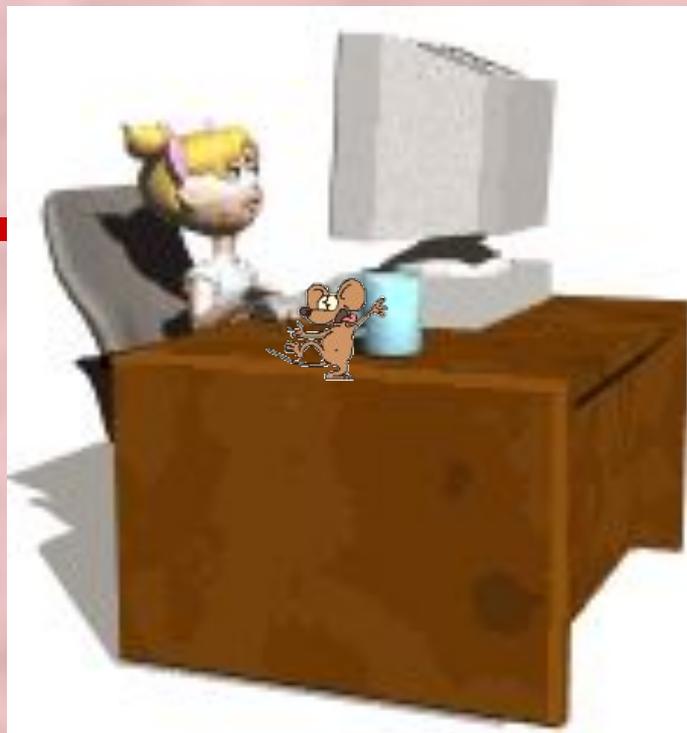
Бережливым быть умей,
и по клавишам не бей,
там учтите этот факт,
электрический контакт.



Если где то заискрит, или что-нибудь дымит,
время попусту не трать - нужно взрослого
позвать.

Ведь из искры знаем сами, возгореться может
пламя.





Мышка может другом
стать, коль ее не обижать.
Дрессируй ее умело, не
крути в руках без дела.



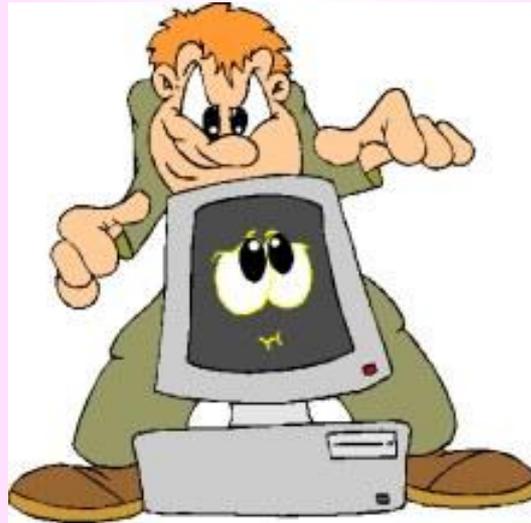
Если вводишь ты "ответ",
а компьютер скажет "нет",
по дисплею не стучи,
лучше правила учи!



Если сбой дает машина,
терпение Вам необходимо,
Не бывает без проблем
Даже с умной ЭВМ!



В куртках шубах и пальто,
не приходит к нам никто.
В грязной обуви, друзья,
В кабинете быть нельзя.



Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места
Не кричали, не толкались,
За компьютеры не
дрались.



Начинать работу
строго с разрешения
педагога, И учтите: Вы
в ответе,
за порядок в кабинете.

А теперь садитесь за свои компьютеры
и пройдите тест по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Добейтесь выполнения теста на **ОТЛИЧНО**.

