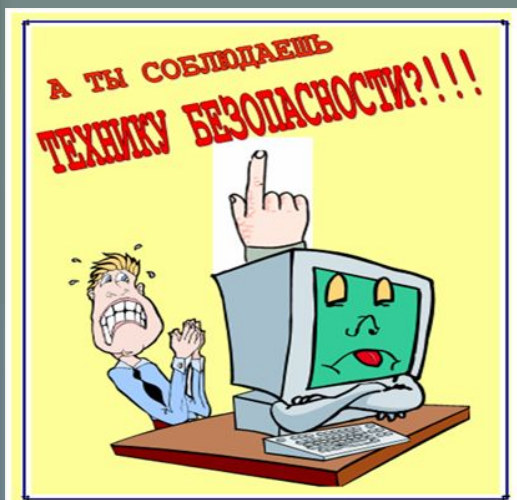


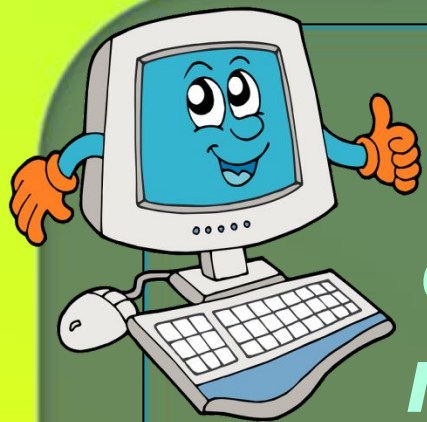


Айтиландия

СТРАНА ТАЛАНТОВ

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В КАБИНЕ





В кабинете установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура — компьютеры, колонки и другие технические средства.

Поэтому:

**БЕРЕЖНО ОБРАЩАЙТЕСЬ С
ТЕХНИКОЙ В КАБИНЕТЕ**





Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Поэтому строго запрещается:





Перед началом работы:

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;



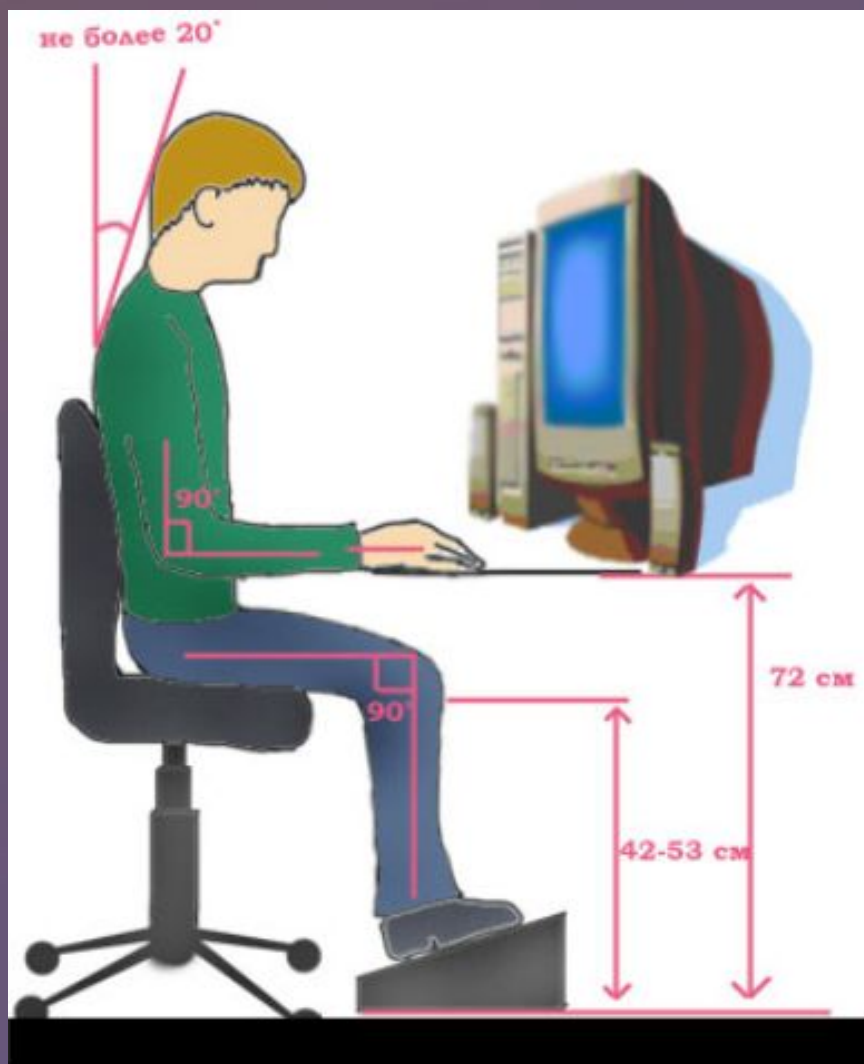


Во время работы:

- никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;
- следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука, запаха или самопроизвольного отключения аппаратуры.
- соблюдайте правильную рабочую позу



Правильная рабочая поза

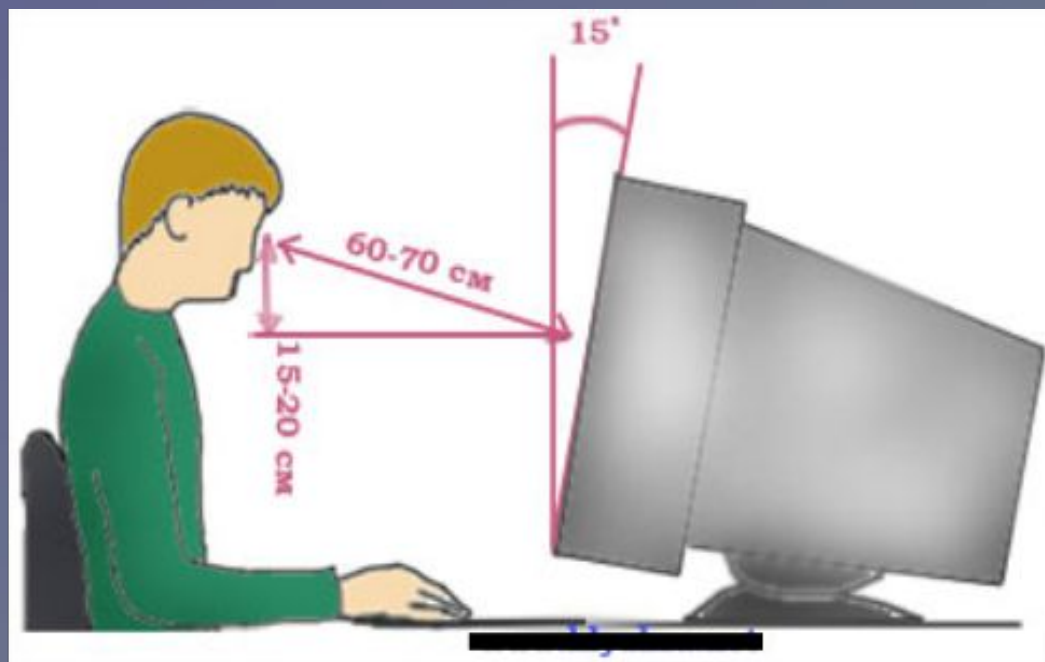


- Следует сидеть прямо (не сутулясь)
- Недопустимо работать развалившись в кресле.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти
- Колени - на уровне бедер или немного ниже.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу
- Необходимо сохранять прямой угол (90^0) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



Правильная рабочая поза

- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15° .
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы .
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.



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.





По окончании работы:

- ❑ закройте все приложения;
- ❑ вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.





К общим требованиям безопасности относится следующее:

- ❑ Нельзя работать на ПК мокрыми руками и в мокрой одежде.
- ❑ Запрещается работать на ПК, имеющих нарушение целостности корпуса или проводов.
- ❑ Запрещается класть на стол рядом с ПК портфели, сумки, книги. На столе должны лежать только ручки и тетради.
- ❑ Нельзя ничего класть на клавиатуру.
- ❑ В компьютерном классе запрещается бегать, отвлекать товарищей, заниматься посторонней работой.





Требования безопасности в аварийных случаях:

1. При обнаружении дефектов ПК в процессе работы, появления гари или необычных звуков необходимо немедленно прекратить работу на ПК, выключить аппаратуру и сообщить преподавателю.
2. При необходимости следует оказать помощь в тушении огня.
3. При необходимости уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшим от электрического тока.
4. Необходимо знать, что нельзя тушить пожар в компьютерном классе водой. Можно использовать песок или пенный огнетушитель.
5. Необходимо знать, что если пострадавший находится под воздействием электротока, то его нельзя трогать голыми руками. Освободить пострадавшего можно, используя материалы, которые не являются проводниками электрического тока.

