

Комплекс профилактических мероприятий для компьютерного рабочего места

Рабочее место

- Клавиатура, мышь, монитор должны быть расположены по правилам.
- Стул должен быть подобран под индивидуальное строение человека.
- Освещение должно соответствовать нормам СанПиН.

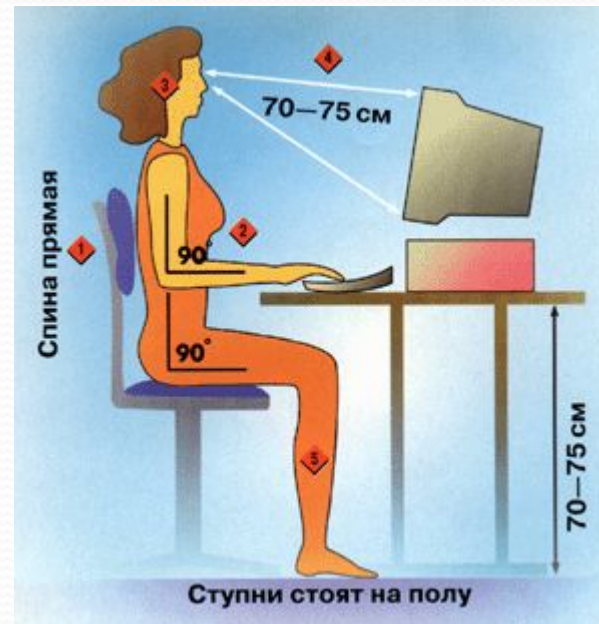


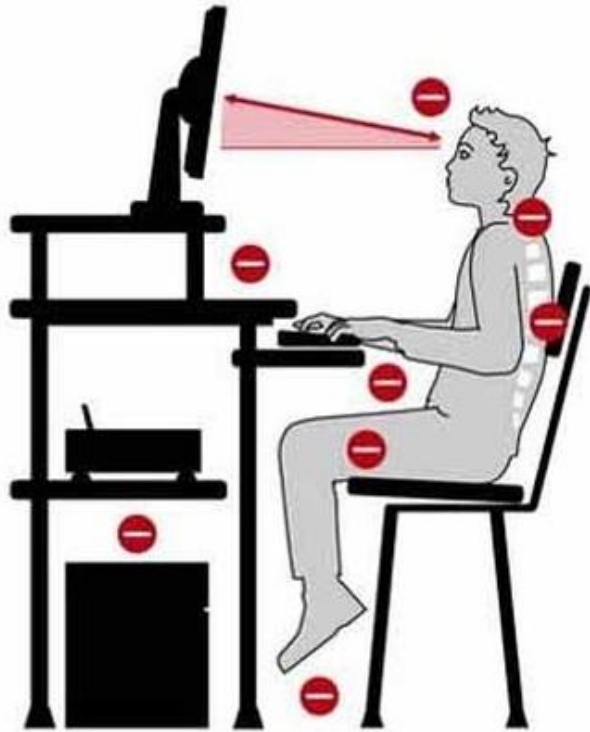
- На рабочем месте пользователя должны обеспечиваться параметры микроклимата.
- Шумы и вибрации не должны превышать значений, установленных СанПиН.



Монитор

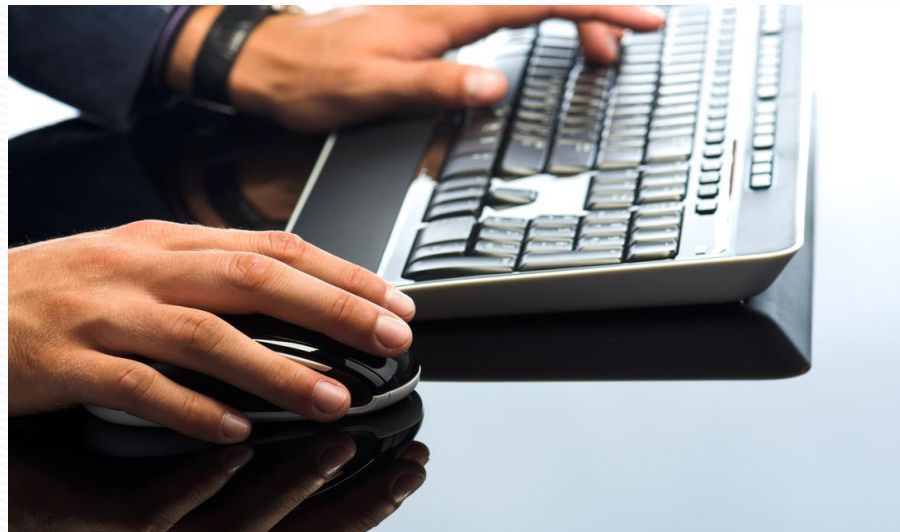
- Монитор должен располагаться прямо, перед глазами. Поверхность экрана перпендикулярна взгляду.
- Расстояние до экрана не должно быть менее 50 см от глаз. Но будьте осторожны, если вы отодвинете монитор очень далеко, то изображение может стать слишком мелким и напряжение на глаза сильно возрастёт.





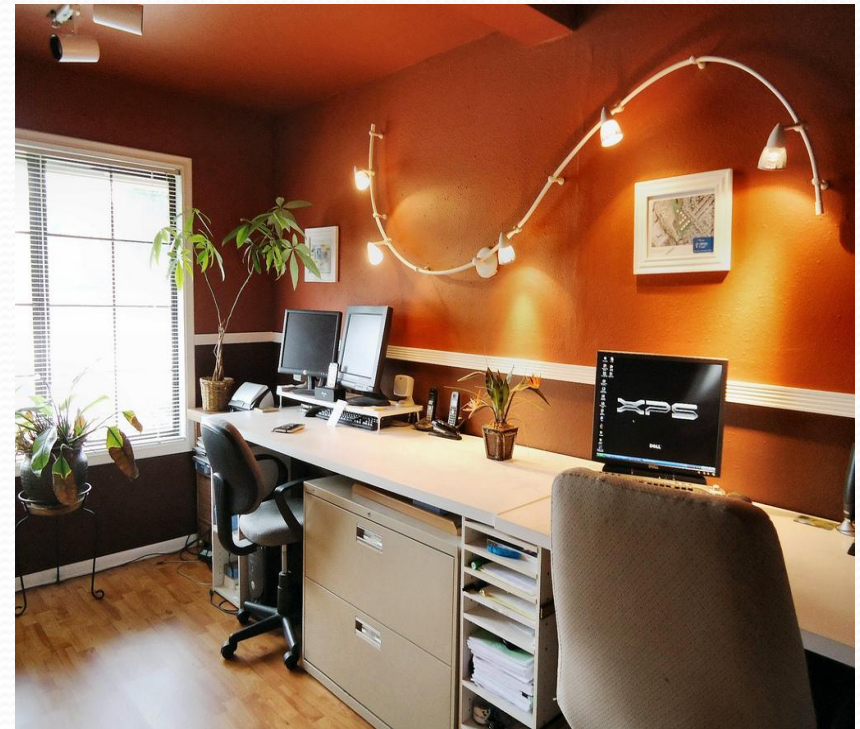
Клавиатура, мышь

- Клавиатура должна находиться прямо перед вами.
- Компьютерную мышь рекомендуем располагать сбоку от клавиатуры.
- Руки, от запястья до локтя, должны лежать на столе, под углом к клавиатуре около 45 градусов.



Освещение

- В помещении должно быть естественное и искусственное освещение.
- Свет из окна должен падать на рабочее место с левой стороны.
- Освещение должно быть равномерным и не должно создавать бликов на поверхности экрана.



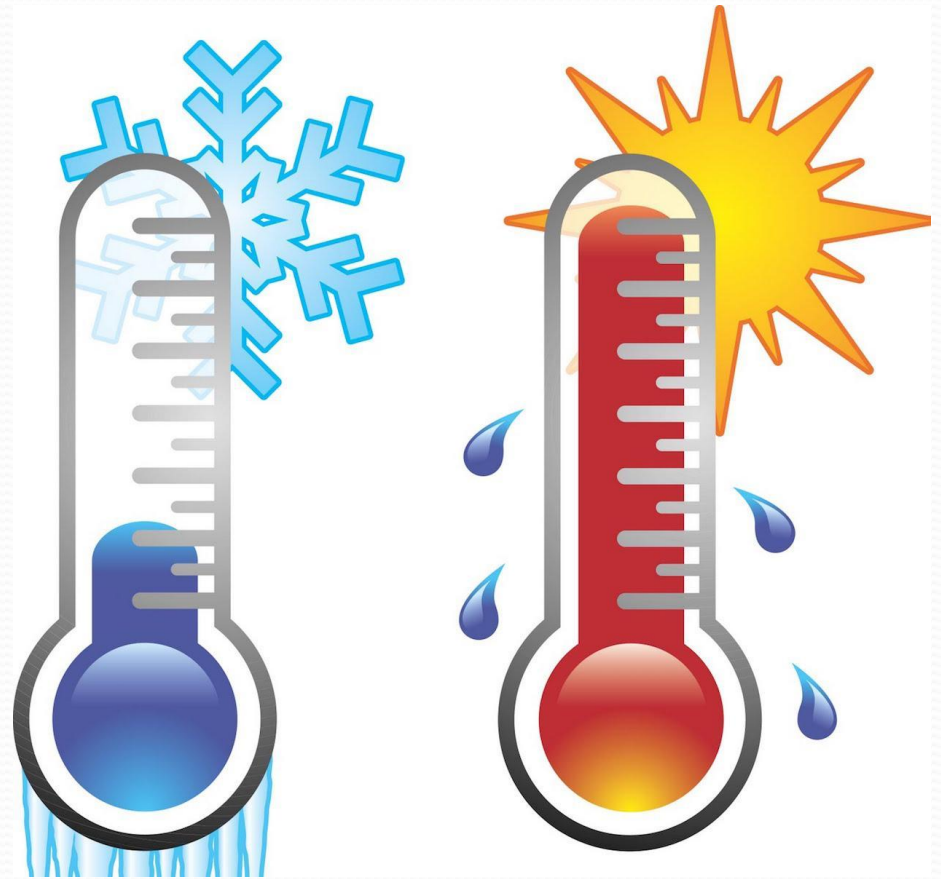
- Для обеспечения нормативных значений освещенности в помещениях следует проводить чистку стекол и светильников, а так же проводить своевременную замену перегоревших ламп.





Микроклимат

- Температура воздуха должна быть в холодный период года не более $22-24^{\circ}\text{C}$, в теплый период года $20-25^{\circ}\text{C}$.
- Относительная влажность должна составлять 40-60%.





**СОБЛЮДАЙ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРЫ,
ВЛАЖНОСТИ, ОСВЕЩЕННОСТИ
ПОМЕЩЕНИЙ С ПЭВМ**

Шум

- Уровни шума на рабочих местах пользователей персональных компьютеров не должны превышать значений в 50 дБА.



Способы снижения шума

- Снизить уровень шума помогут:
 1. Звукопоглощающие материалы.
 2. Занавески из плотной ткани.



Посадка и стул

- Если стул со спинкой, следите за тем, чтобы когда вы на неё опирались во время работы, спина оставалась прямой.
- Спинка стула должна крепко удерживать спину, снимая нагрузку с позвоночника.



СПИНА должна опираться на удобную, с естественным изгибом спинку кресла. Это снимет часть нагрузки с позвоночника

БЕДРА параллельны полу

СГИБ В ПОЯСНИЦЕ – под углом 95–110°, чтобы было комфортно

РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПО ВЫСОТЕ СИДЕНЬЕ, подлокотники и спинка кресла

РУКИ согнуты в локтях под тупым углом (чуть больше 90°) и лежат на подлокотниках кресла

КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ находятся на одной линии и на той же высоте, что и клавиатура

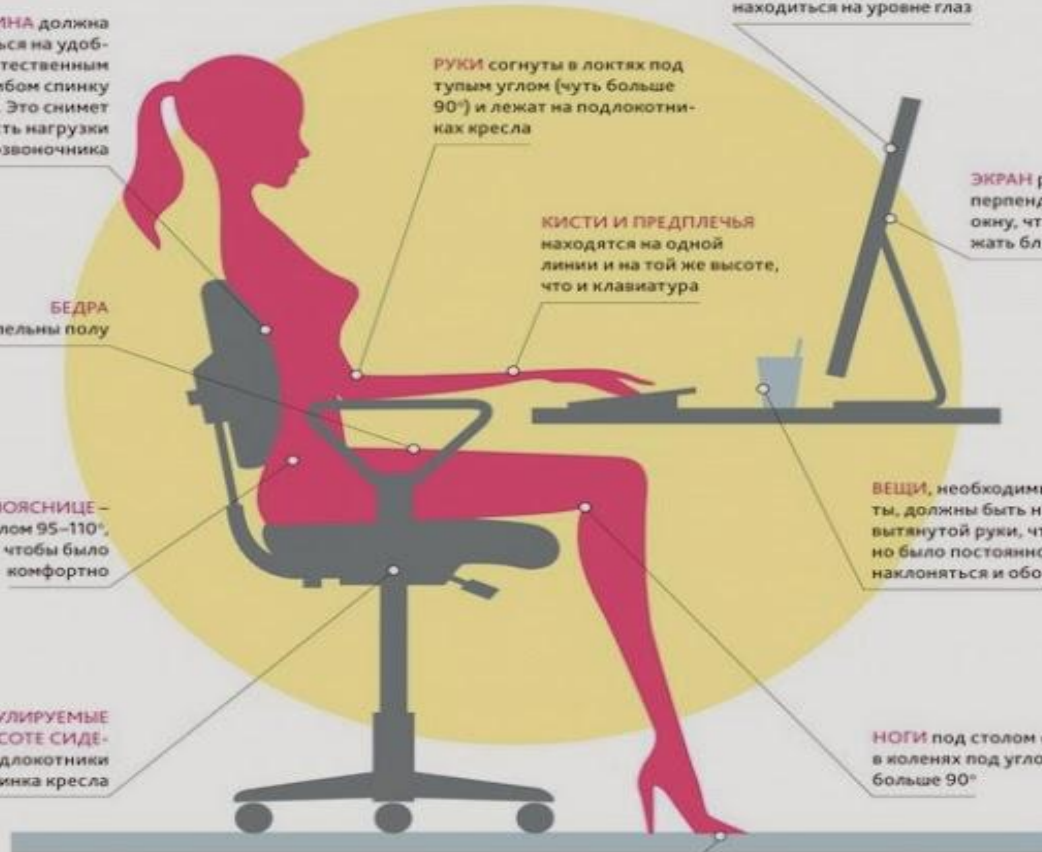
МОНИТОР должен быть расположен на расстоянии вытянутой руки, а его верхняя треть – находиться на уровне глаз

ЭКРАН развернут перпендикулярно окну, чтобы избежать бликов

ВЕЩИ, необходимые для работы, должны быть на расстоянии вытянутой руки, чтобы не нужно было постоянно тянуться, наклоняться и оборачиваться

НОГИ под столом согнуты в коленях под углом чуть больше 90°

СТУПНИ стоят на полу или специальной подставке



Медико-профилактические мероприятия

- Все пользователи ПК должны проходить обязательные периодические медицинские осмотры у таких специалистов, как терапевт, невропатолог и окулист.



- Близорукость, дальнозоркость и другие нарушения зрения должны быть полностью исправлены очками. Для работы должны использоваться очки, подобранные с учетом рабочего расстояния от глаз до экрана дисплея. При более серьезных нарушениях состояния зрения вопрос о возможности работы на ПК решается врачом-офтальмологом.

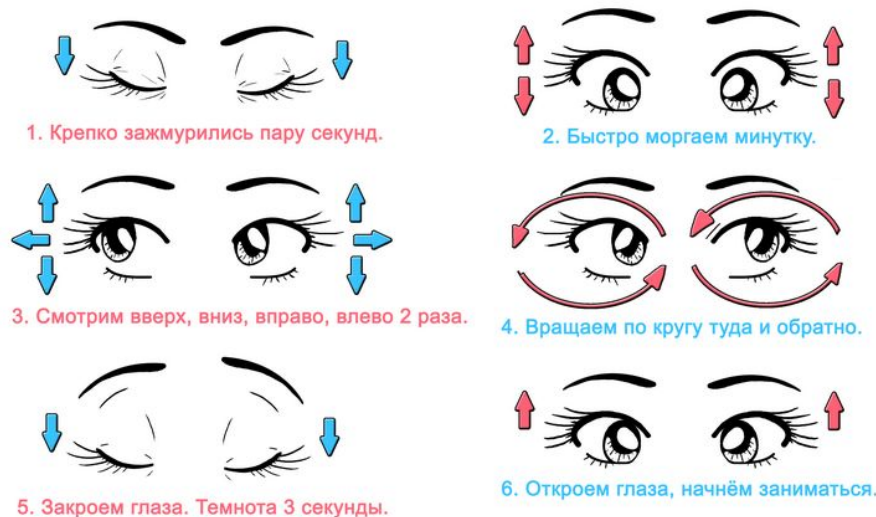
Ш Б
М Н К
Ы М Б Ш
Б Ы Н К М
И Н Ш М К
Н Ш Ы И К Б
Ш И Н Б К Ы
К Н Ш Н Ы Б И
Б К Ш М И Ы Н
М Н И Ш М Н Ы Б

- Режим труда и отдыха предусматривает соблюдение определенной длительности непрерывной работы на ПК и перерывов, регламентированных с учетом продолжительности рабочей смены, видов и категории трудовой деятельности.



- Продолжительность непрерывной работы на ПК без перерыва не должна превышать двух часов.
- Эффективными являются перерывы (микروпаузы) длительностью 1-3 минуты.
- Перерывы и микروпаузы нужно использовать целесообразно для выполнения комплекса упражнений и гимнастики глаз.

Гимнастика для глаз



Время нахождения за КОМПЬЮТЕРОМ

- взрослым, чья работа связана с постоянным пребыванием у компьютера, рекомендуется находиться рядом с монитором не более восьми часов в день, делая короткие перерывы на отдых каждый час (в это время лучше всего сделать разминку для глаз и спины);
- подросткам в возрасте от двенадцати до шестнадцати лет следует проводить у компьютера не более двух часов в день;
- детям в возрасте от семи до двенадцати лет – не более одного часа в день;
- детям в возрасте от пяти до семи лет – максимум полчаса в день.



**ДОЛГО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТОМ
НЕ ПОЛЕЗНО**

Обеспечение пожарной и электрической безопасности



● Запрещается:

1. Прикосаться к тыльной стороне дисплея
2. Вытирать пыль с компьютера при его включенном состоянии
3. Работать на компьютере во влажной одежде и влажными руками.



НЕЛЬЗЯ !!!

Прикоснуться к
экрану руками.

Для этого есть указки.

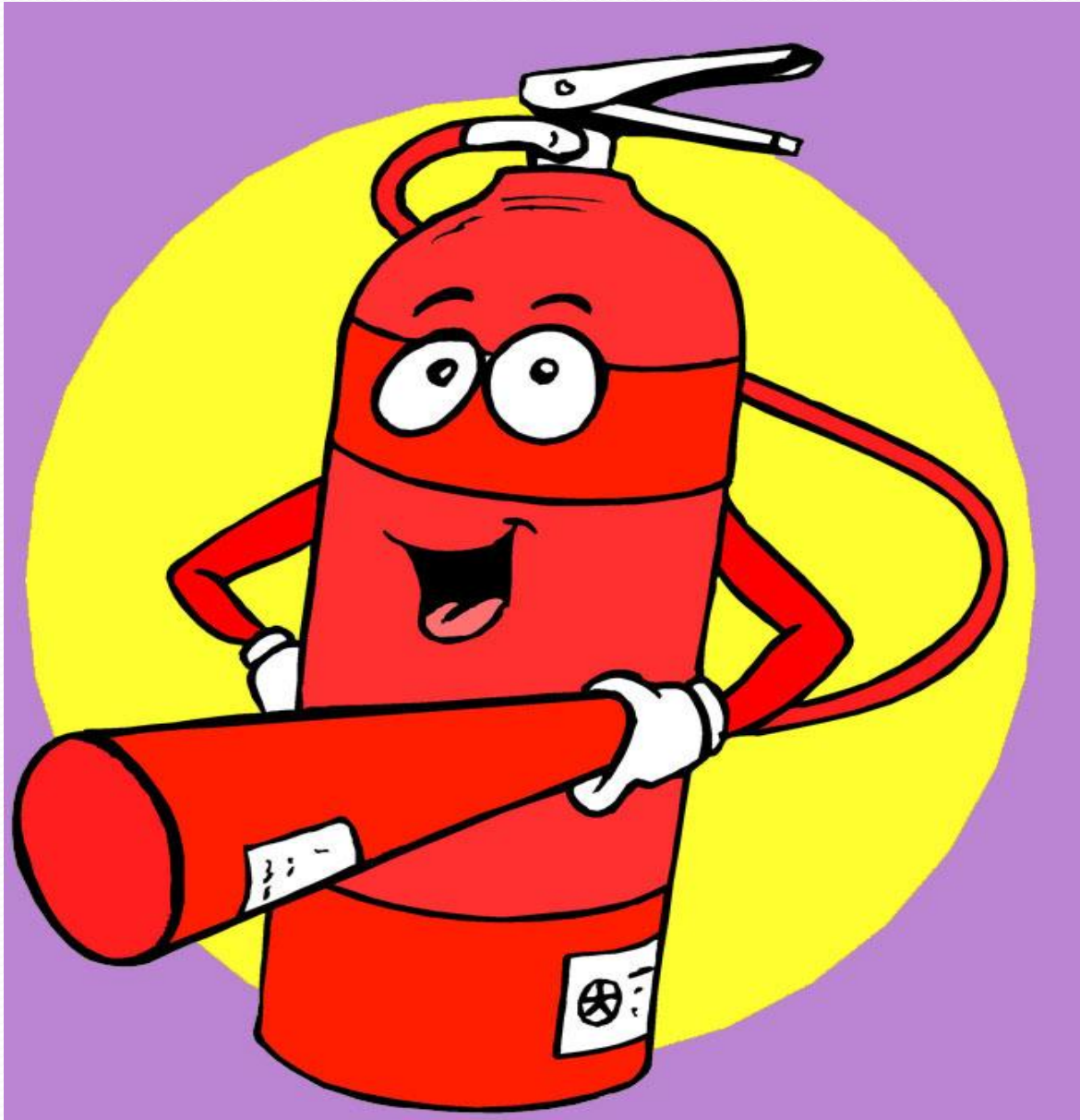


- Перед началом работы за компьютером следует убедиться в исправности электропроводки, выключателей и работоспособности компьютера.



Пожарная безопасность

- Пожар — неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан.
- Пожарная безопасность — состояние, характеризующее возможность предотвращения возникновения и развития пожара, а также воздействия на людей и имущество опасных факторов пожара



ПРОТИВОПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Пусть знает каждый гражданин
Пожарный номер «01»!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Взлетит или нет - сомнений гложут -
По всякому случается,
Но что пожар возникнуть может
Никто не сомневается!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Спицы в розетку засунул едва -
Искры и пламя - до потолка,
То, что ты еще живой, -
Повезло тебе, «герой»!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Нельзя, малыш, с огнем играть -
Опасны игры эти.
Ведь могут люди пострадать:
И взрослые, и дети.

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Свечи елку украшают,
Красоту ей придают,
Но пожаром угрожают
И беду Вам принесут!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Из ваты и марли костюмы прекрасны,
Однако они все пожароопасны,
Но если составом костюм пропитать,
То в нем можно смело под алкой плясать!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Неисправную гирлянду
Лучше не включать,
Чтоб пожарных и врачей
В дом не вызывать!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



От огня и дыма
Спрятаться нельзя.
Убегать из дома
Нужно вам, друзья!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Огнетушитель в доме каждом -
То не причуда и не блажь,
А загорится дом однажды,
Ползисни за него отдашь!

СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!



Дружины юных пожарных (ДЮП) являются добровольными противопожарными формированиями детей и подростков, которые создаются с целью воспитания у них профессиональных пожарно-технических навыков, мужества, благородства и физической закалки.

тел 347-47-76
ПРИ ПОЖАРЕ ЗВОНИТЬ 01

- Соблюдайте комплекс профилактических мероприятий для своего рабочего компьютерного места.



Спасибо за внимание!



Тест на 9 вопросов

1. Что изображено на картинке?



2. Освещение – это ... исходящий от какого - либо источника.

3. _____ - это климатические условия созданные на рабочем месте.

4. Сопоставьте.

- 1)Микроклимат
- 2)Освещение
- 3)Шум

- а)Плотные занавески.
- б)Светильник.
- в)Температура.
- г)Влажность.
- д)Окна.
- е)Звукопоглощающие материалы.

5. Перед началом работы за компьютером в чём следует убедиться?
 - a) Правильно ли стоит стул.
 - b) Исправлен ли компьютер.
 - c) Есть ли родители дома.
 - d) Какой сегодня день.

6. Спинка стула должна крепко удерживать ... , снимая нагрузку с позвоночника.
7. Какая температура должна быть за рабочим местом в тёплый период года.
 - a) 22-24
 - b) 20-25
 - c) 15-20
 - d) 18-20
8. Какие медико-профилактические мероприятия должен выполнять пользователь компьютера?(написать несколько примеров)
9. Что верно, а что неверно?
 - a) Клавиатура должна находиться прямо перед вами.
 - b) Компьютерная мышь рекомендуется располагать выше клавиатуры.
 - c) Руки должны локтями упираться в колени под углом 90 градусов.