

# 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.



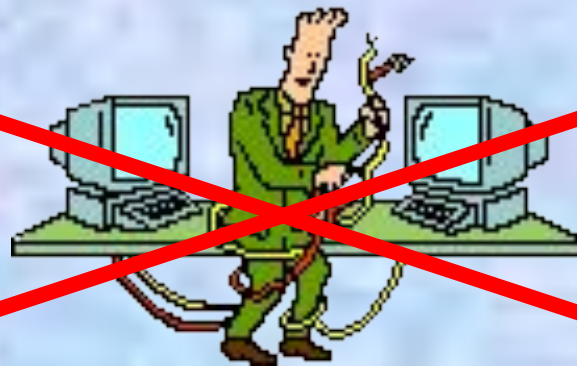


Не включайте  
и не выключайте  
компьютеры без разрешения  
преподавателя.





Не трогайте  
питающие провода и  
разъемы соединительных  
кабелей.



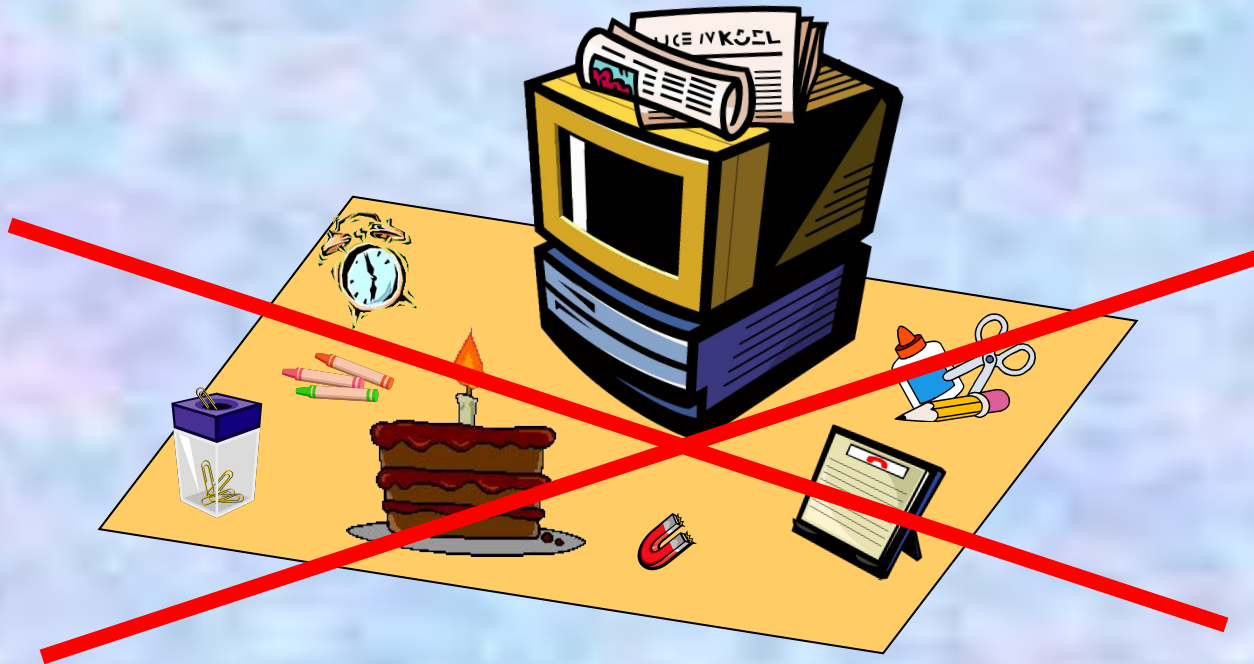


Не прикасайтесь  
к экрану и тыльной  
стороне монитора.





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.

➡ Туловище должно находиться от стола на расстоянии 15 см.



➡ Линия зрения 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.

