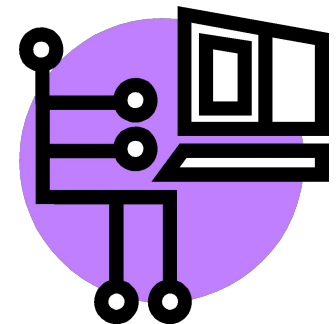


Техника безопасности

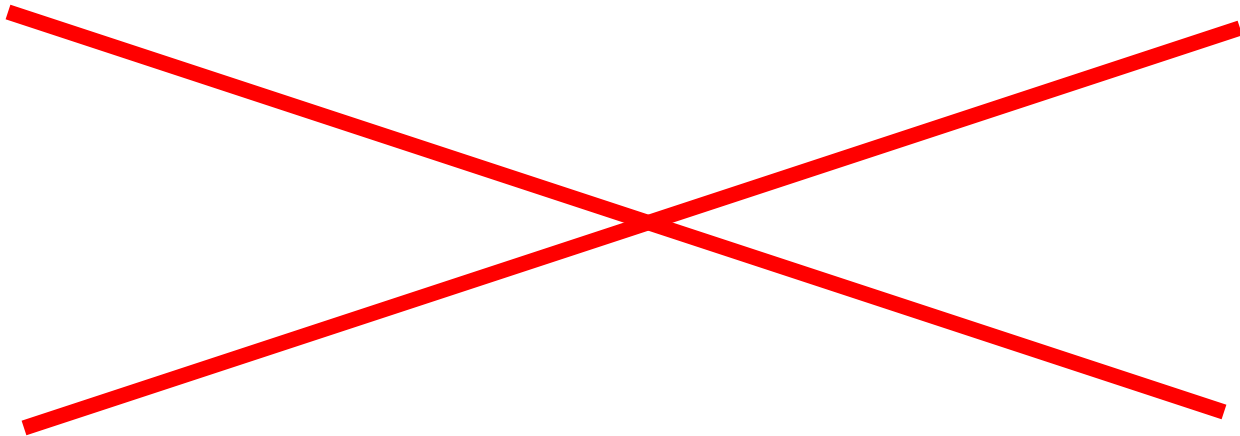
и

организация рабочего места





Входите в компьютерный
класс спокойно, не торопясь,
не толкаясь,
не задевая мебель и
оборудование и только с
разрешения преподавателя.



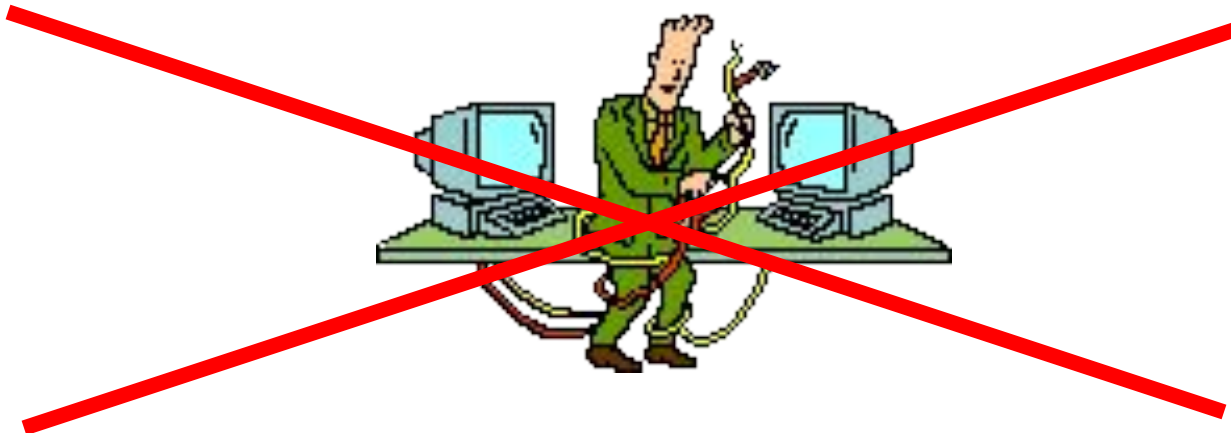


Не включайте
и не выключайте
компьютеры без разрешения
преподавателя.





Не трогайте
питающие провода и
разъемы соединительных
кабелей.



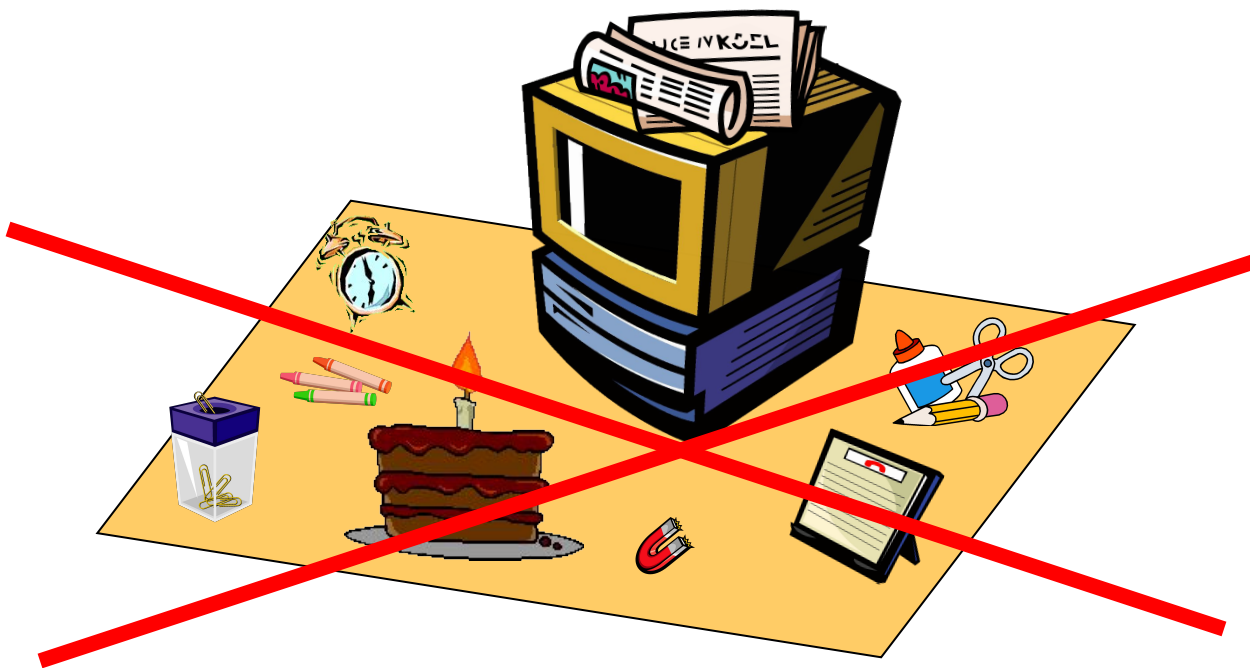


Не прикасайтесь
к экрану и тыльной
стороне монитора.





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.



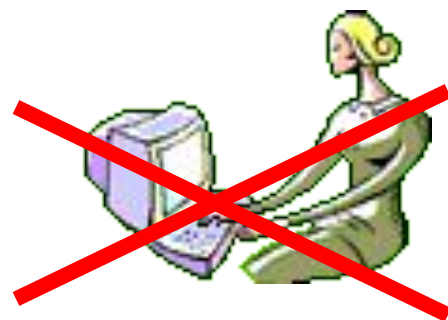


**Чтобы не навредить
своему здоровью,
необходимо соблюдать
ряд рекомендаций**





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.

