

ГБПОУ «УИ ТЛТУ»

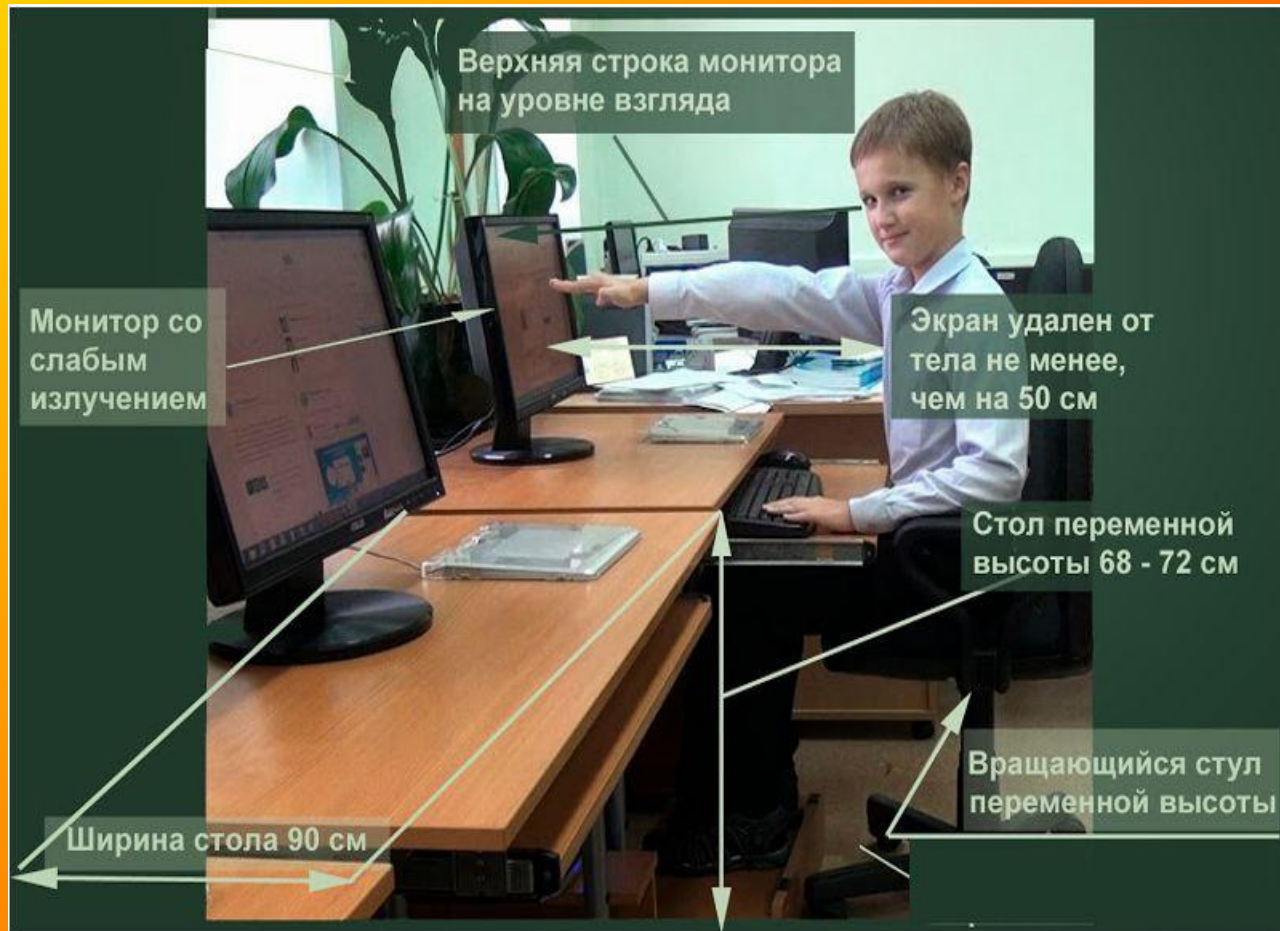
# Тема: Правила поведения и техника безопасности труда в компьютерном классе



Преподаватель  
Михайленко  
Нина Витальевна

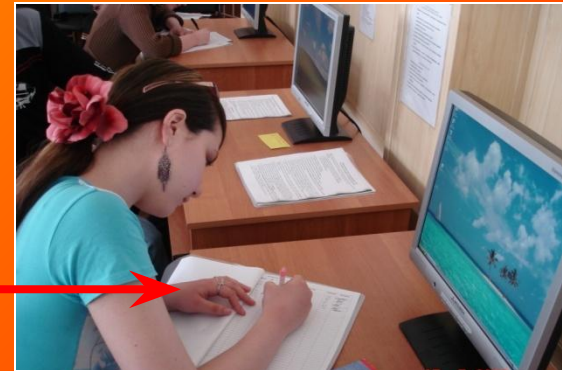
г. Усть-Илимск

# Рабочее компьютерное место



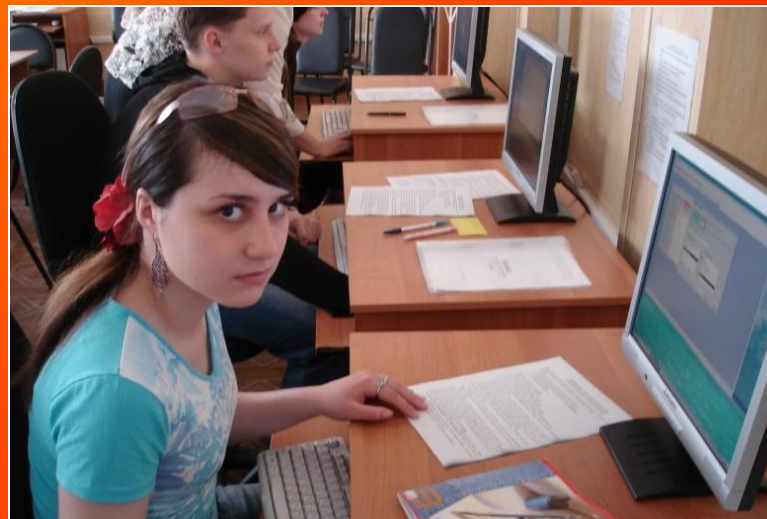
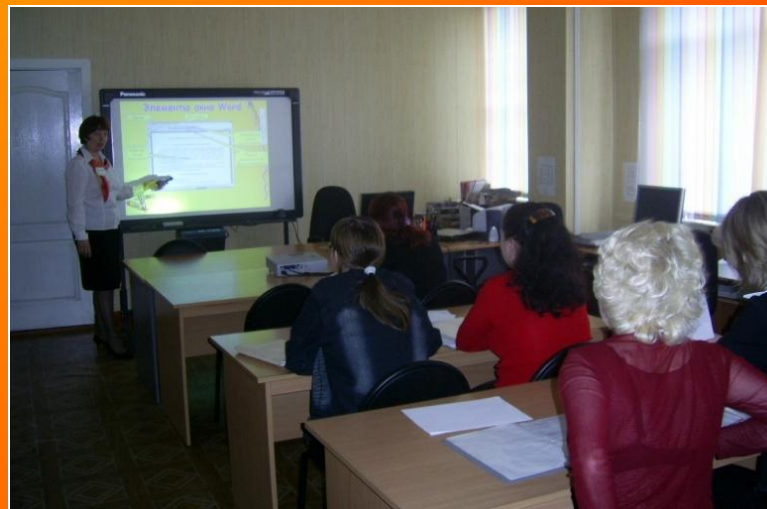
# 1. Правила техники безопасности перед началом работы

- Не торопясь, не толкаясь, не задевая столы, входите в кабинет и занимайте отведенное вам место, ничего не трогая на столах.
- Убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места.
- Перед началом работы запишитесь в журнал по технике безопасности.
- Следите за правильной посадкой, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой.
- Имеющим очки работать в очках.



# 1. Правила техники безопасности перед началом работы

- Внимательно слушайте объяснение преподавателя.
- Начинайте работу за компьютером только по указанию преподавателя.
- Следите за размещением на столе тетрадей, учебных пособий чтобы они не мешали работе на компьютере, запрещается класть их на клавиатуру.



## 2. Правила техники безопасности во время работы

### Строго запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану, к тыльной стороне монитора;
- работать во влажной одежде и влажными руками;
- включать и выключать аппаратуру без указания преподавателя;
- принимать пищу возле компьютера.



## 2. Правила техники безопасности во время работы

- Работать на расстоянии 50-70 см от экрана монитора, соблюдая правильную посадку, не сутулясь и не наклоняясь.
- Запрещается самостоятельно подключать и отключать устройства ПК.
- Следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры.
- Плавно нажимайте клавиши, не допуская резких ударов.
- Работайте на клавиатуре чистыми сухими руками.



# 3. Правила техники безопасности по окончании работы

- Привести в порядок рабочее место (заккрыть все программы и приложения).
- Сдать учебное пособие преподавателю.
- Сдать рабочее место преподавателю.



## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- В случае неисправности оборудования или при сбоях в работе компьютера нужно прекратить работу и сообщить преподавателю.
- При недомогании, головной боли прекратить работу и сообщить преподавателю.
- При поражении пользователя электрическим током немедленно отключить электросеть, сообщить преподавателю.

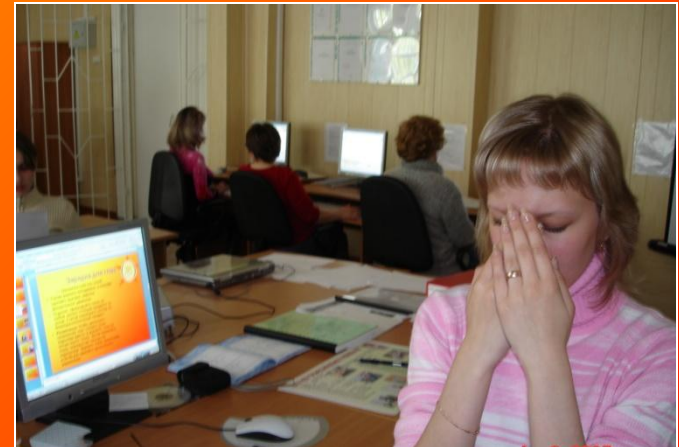


# Зарядка для глаз

В случае зрительного дискомфорта, усталости рук и других неблагоприятных ощущений следует ограничить время работы, сделать перерыв для отдыха.

## *Упражнения выполнять сидя или стоя*

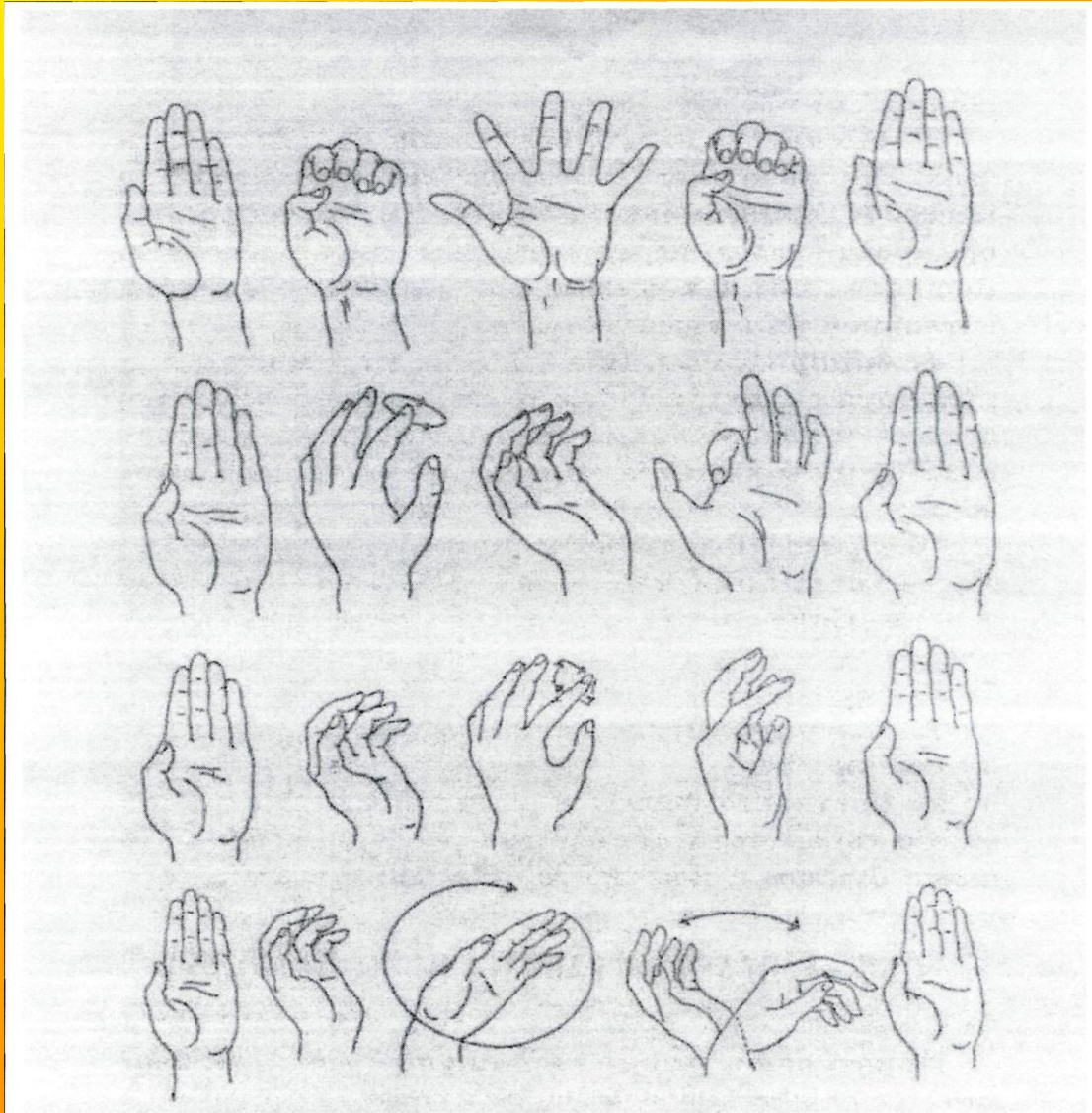
- Голову держите неподвижно, а глазами сделайте круговое вращательное движение.
- Сфокусируйте глаза на любом, далеко стоящем предмете за окном, а затем переведите взгляд на близкорасположенный предмет.
- Чтобы уменьшить напряжение глаз, сложите руки ладонями вместе и держите, пока не почувствуете тепло. Затем прикройте глаза, перекрестив пальцы на переносице. Держите глаза закрытыми, и 30 раз сделайте дыхательное упражнение.



- **Акупунктура.** Напряжение глаз можно снять, массируя акупунктурные точки на переносице большими и указательными пальцами. Если усталость глаз сопровождается головной болью, массируйте веки.
- **Совет.** Во время чтения надо чаще моргать. Легче всего приучить себя моргать в конце каждой строки. Сидя за столом, расслабляйте мышцы рук и плеч.



# Гимнастика для рук



Выполните упражнения для снятия напряжения с рук согласно схеме.



# Вопросы

- На каком расстоянии от монитора нужно сидеть пользователю?
- Почему нельзя находиться в компьютерном классе в верхней одежде?
- Почему нельзя работать за компьютером мокрыми, грязными руками?
- Какие действия необходимо выполнить по окончании работы?
- Можно ли использовать свои диски, флэшки во время урока, почему?
- Какие действия надо выполнить, если произойдет сбой в работе компьютера?
- Что делать, если во время работы за компьютером устали глаза?