

Правила техники безопасности



Содержание:

Инструкция по технике безопасности

Ваше рабочее место

Комплекс упражнений для глаз

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ В КАБИНЕТЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

1.1. *В кабинете вычислительной техники (КВТ) установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура — компьютеры , принтер, другие технические средства.*

Поэтому: бережно обращайтесь с этой техникой





Поэтому строго запрещается:

- трогать разъемы соединительных кабелей;
- прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;
- прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;
- включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;
- класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;
- работать во влажной одежде и влажными руками



1.3. При появлении запаха гари немедленно прекратите работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом преподавателю.

1.4. Перед началом работы:

- убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;
- сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;
- разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;





1.5. Во время работы: строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания учителя; следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно докладывайте об этом преподавателю;

- плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;
 - не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;
 - работайте на клавиатуре чистыми руками;
 - никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;
 - не вставайте со своих мест, когда в кабинет входят посетители.
-



1.6. По окончании работы: закройте все приложения.

1.7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям преподавателя, чтобы: избежать несчастных случаев;

успешно овладевать знаниями, умениями, навыками;

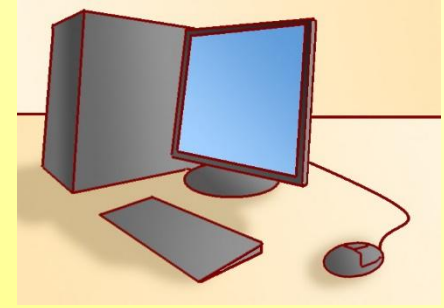
сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.

Вы отвечаете за состояние рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.

Невыполнение правил — грубейшее нарушение порядка и дисциплины.



Ваше рабочее место



- Чтобы учиться было комфортно, чтобы не нанести вреда своему здоровью, вы должны уметь правильно организовать свое рабочее место.
 - Правильная рабочая поза позволяет избегать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.
-



Во время работы монитор является источником электромагнитного излучения, которое при работе вблизи экрана неблагоприятно действует на зрение, вызывает усталость и снижение работоспособности.

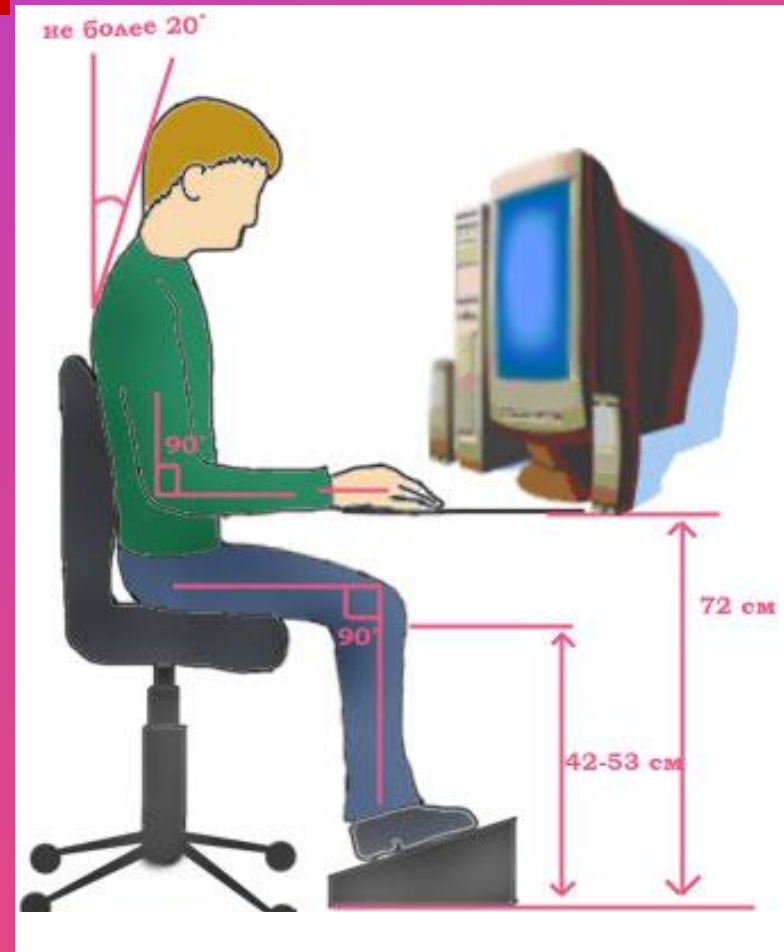
Поэтому надо работать на расстоянии **60—70** см, допустимо не менее **50** см, соблюдая правильную посадку, не сутулясь, не наклоняясь; учащимся, имеющим очки для постоянного ношения,— **в очках**.

Работа на компьютере требует большого внимания, четких действий и самоконтроля.

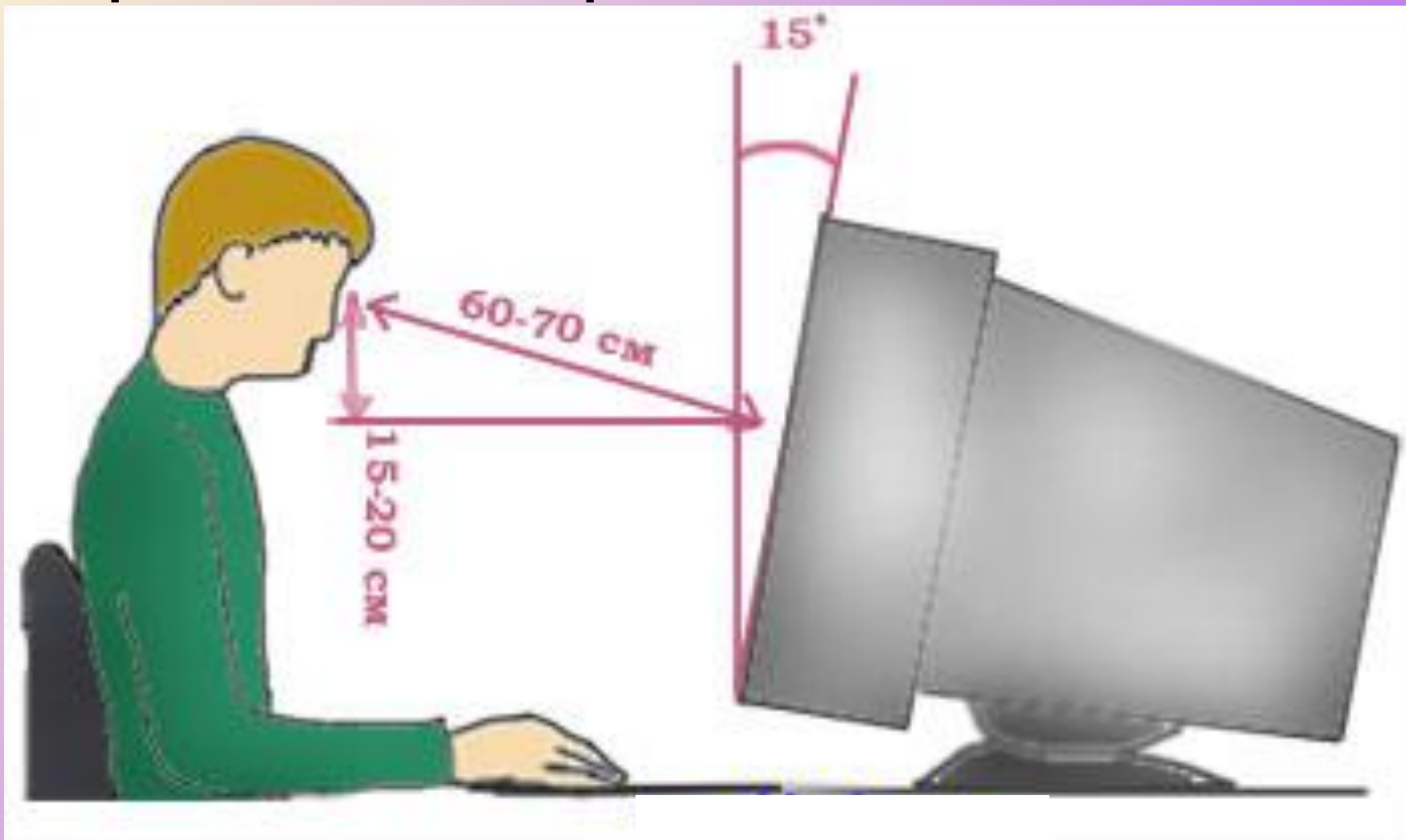
Поэтому **нельзя работать: при недостаточном освещении; при плохом самочувствии**

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°) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.



Правильная рабочая поза



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.



Комплекс упражнений для глаз



- ❑ Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 - ❑ Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
 - ❑ Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.
-

Комплекс упражнений для глаз



- Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- После 10-15 минут непрерывной работы за ПК необходимо делать перерыв для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.

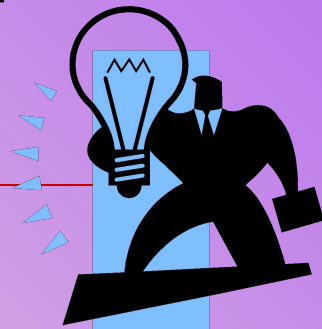
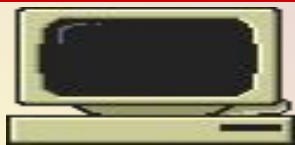


Компьютер – электрический прибор

Компьютер является электрическим прибором, поэтому для собственной безопасности нужно помнить, что **к каждому рабочему месту подведено опасное для жизни напряжение.**

Техника, с которой вы будете работать, достаточно нежная, поэтому соблюдайте следующие правила:

- ☐ Если вы обнаружили какую-либо неисправность, немедленно сообщите об этом преподавателю. Не работайте на неисправном оборудовании!
- ☐ Не включайте и не выключайте компьютеры самостоятельно.
- ☐ Не дергайте и вообще не трогайте различные провода.
- ☐ Не стучите по клавиатуре и мышке.
- ☐ Не садитесь за клавиатуру с грязными руками.





Бережливым быть умей,
и по клавишам не бей,
там учтите этот факт,
электрический контакт.



Если где то заискрит, или что-нибудь дымит,
время попусту не трать - нужно взрослого
позвать.

Ведь из искры знаем сами, возгореться может
пламя.





Мышка может другом
стать, коль ее не обижать.
Дрессируй ее умело, не
крути в руках без дела.





Если вводишь ты "ответ",
а компьютер скажет "нет",
по дисплею не стучи,
лучше правила учи!



Если сбой дает машина,
терпение Вам необходимо,
Не бывает без проблем
Даже с умной ЭВМ!



В куртках шубах и пальто,
не приходит к нам никто.
В грязной обуви, друзья,
В кабинете быть нельзя.



Остальное всем известно:
Чтоб не вскакивали с места
Не кричали, не толкались,
За компьютеры не
дрались.



Начинать работу
строго с разрешения
педагога, И учтите: Вы
в ответе,
за порядок в кабинете.

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:

1. Что запрещается делать в компьютерном классе?
 2. Что необходимо сделать перед началом работы на ПК?
 3. Какие правила необходимо выполнять во время работы за компьютером?
 4. Что необходимо сделать после окончания работы за компьютером?
 5. Какие основные правила оформления рабочего места?
 6. Коротко расскажите о комплексе упражнений для глаз.
-