

Техника безопасности

**и правила поведения при работе в
компьютерном классе**



Общие положения

Зачем это нужно:

- сохранение жизни и здоровья
- сохранение техники



Требования к учащимся:

- пройти инструктаж (с 14 лет – под роспись)
- соблюдать правила поведения (см. далее)
- выполнять требования учителя

В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи
- углекислотный огнетушитель

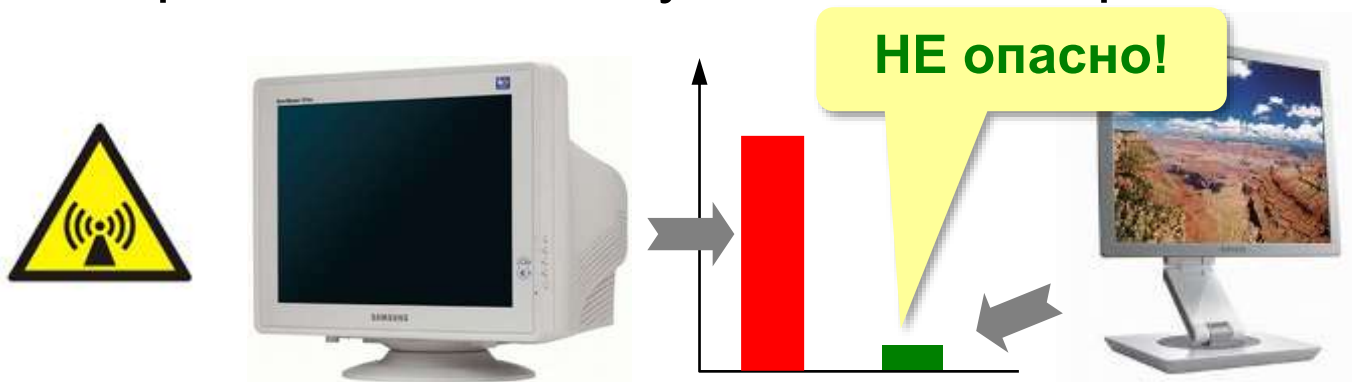


Опасности в компьютерном классе

- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов



- травмы



Опасности в компьютерном классе

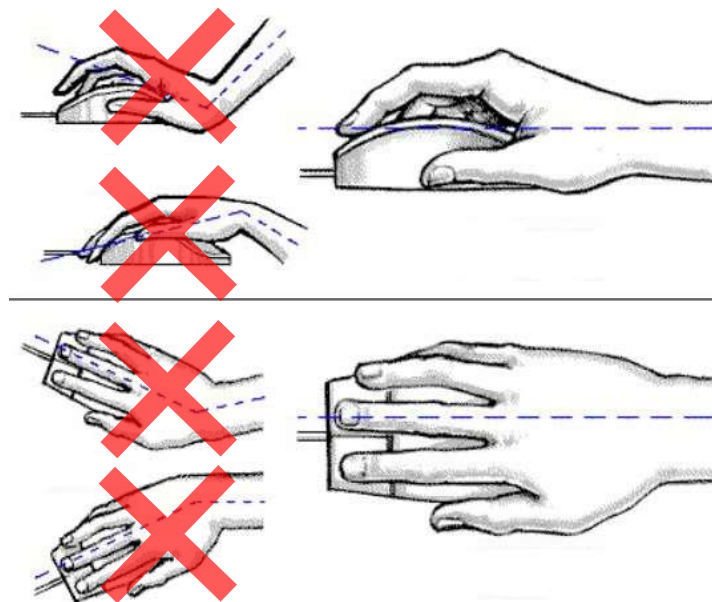
- нагрузка на позвоночник



- нагрузка на кисти



онемение, боль



Как сидеть за компьютером?

Эргономика – наука о взаимодействии человека и окружающих предметов.

- взгляд направлен в центр монитора
- расстояния от глаз до экрана 60-70 см
- спинка стула под углом 90° - 110°
- плечи расслаблены
- спина прямая
- локти под углом 90°
- запястья и руки прямые
- ступни стоят на полу или на подставке
- колени под прямым углом



Перед началом работы за компьютером

Не разрешается:

- входить в кабинет без приглашения
- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами
- бегать, прыгать в кабинете
- громко разговаривать, отвлекать других учеников
- ставить сумки и портфели на стол
- загромождать проходы
- включать напряжение сети
- отключать и подключать устройства компьютера

Во время работы

Не разрешается:

- включать питание сети
- работать при плохом самочувствии
- работать на неисправной технике
- отключать и подключать кабели
- касаться кабелей, разъемов, батарей
- работать с грязными или влажными руками
- сдвигать с места монитор и системный блок
- класть что-либо на клавиатуру
- нажимать на клавиши с усилием или ударом
- самостоятельно устранять неисправности

Во время работы

Нельзя без разрешения учителя:

- включать и выключать компьютер, монитор
- перезагружать компьютер
- подключать наушники
- запускать посторонние программы
- открывать посторонние документы
- изменять настройки компьютера, операционной системы, браузера
- выходить в сеть Интернет
- брать что-либо со стола учителя
- работать на компьютере учителя

Во время работы

Время непрерывной работы:

- 2-5 классы 15 минут
- 6-7 классы 20 минут
- 8-9 классы 35 минут
- 10-11 классы 50 минут (30 + 20)

Общее время работы (в день):

- 2-5 классы 60 минут
- 6-11 классы 90 минут

Расстояние от глаз до экрана: 0,6-0,7 м

Аварийные ситуации

При плохом самочувствии и головной боли:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При отказе техники, появлении необычного звука, запаха:

- прекратить работу
- сообщить об этом учителю

При пожаре:

- прекратить работу
- под руководством учителя покинуть кабинет

При поражении электрическим током:

- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

По окончании работы

- завершить работу всех программ
- удалить файлы, которые больше не нужны
- сдать учителю выданные им материалы
- задвинуть кресло
- по указанию учителя выключить компьютер

Источники иллюстраций

1. <http://vihovatelyamgpd.blogspot.com>
2. <http://www.asalyans.ru>
3. <http://computergid.com>
4. <http://www.samsung.com>
5. <http://szbyyq.com>
6. <http://svoyput.ru>
7. <http://www.znakcomplect.ru>
8. <http://www.alternativz.co>
9. <http://www.webmd.com>
10. <http://workathomedads.org>
11. <http://medimanager.com>
12. <http://positivemed.com>
13. <http://www.doctorshangout.com>
14. <http://www.networlddirectory.com>
15. <http://commons.wikimedia.org>
16. <http://www.alleghenymedical.com>
17. авторские материалы