



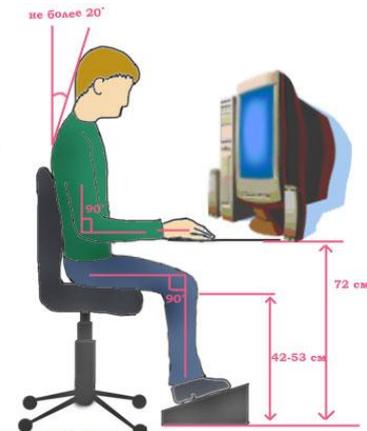
# **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

# ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

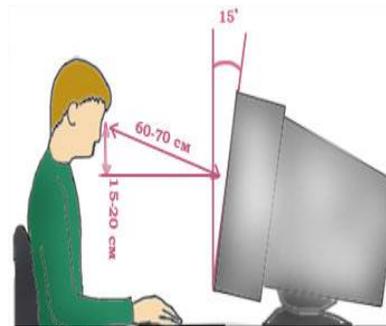
1. К работе на ПК допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда (удобство положения, движений и действий), первичный инструктаж на рабочем месте, ознакомленные с мерами пожарной и электробезопасности.
2. Рабочее место и оборудование следует содержать в порядке и чистоте.
3. Выполнять только ту работу, которая определена инструкцией.
4. Соблюдать меры пожарной безопасности.
5. Соблюдать санитарные нормы и правила.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

1. Осмотреть и привести в порядок рабочее место (устойчивость положения оборудования на рабочем месте).
2. Произвести внешний осмотр проводов питания на отсутствие оголенных участков, отсутствие видимых повреждений оборудования.
3. Убедиться в отсутствии отражений (бликов) на экране монитора и клавиатуре, отсутствии встречного светового потока. Поверхность экрана должна быть чистой.
4. Отрегулировать положение кресла, клавиатуры, экрана монитора, расположить оборудование так, чтобы исключить неудобные позы и длительное напряжение тела.



1. **Системный блок** – не должно находиться никаких предметов.
2. **Монитор** – установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз.  
Угол наклона – до  $15^{\circ}$   
Расстояние от глаз до экрана – не менее 50 см,  
нормально – 60-70 см.



3. **Клавиатура** – располагается на расстоянии 10-30 см от края столешницы или на специальной выдвигной доске, угол наклона 5-15 градусов

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

1. Содержать в порядке и чистоте рабочее место в течение всего рабочего дня.
2. Держать открытыми все вентиляционные отверстия устройств.
3. Прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании.
4. Прикасаться одновременно к экрану монитора и клавиатуре.
5. Переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании.
6. Допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, принтеров и других устройств.
7. Работать на ПК с мокрыми руками и в мокрой одежде.
8. Нельзя очищать поверхность экрана компьютера от загрязнений во включенном состоянии.
9. Нельзя производить отключение питания во время выполнения активной задачи

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

10. Не производить самостоятельное вскрытие и ремонт техники, не вынимать застрявшие листы, не отключив принтер.
11. Не допускать на рабочее место лиц, не имеющих отношения к ПЭВМ, копировальной технике.
12. Отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.
13. Не производить отключение-включение питания без необходимости
14. Соблюдать оптимальное расстояние от глаз до экрана в пределах 60-80 см.
15. Соблюдать правильную рабочую позу (сидеть прямо, опираясь спиной о спинку кресла, чтобы избежать перенапряжения мышц).
16. Применять чередование выполняемых операций с целью уменьшения отрицательного влияния монотонности (отводить взгляд от экрана монитора на несколько секунд).



## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.



Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.



Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.



Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера — немедленно сообщайте о них учителю.

**Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:**



✓ Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.

✓ Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

✓ Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

✓ Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.

✓ Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления, появления запаха гари, возникновении необычного шума и других повреждений немедленно сообщить руководителю и лицу, осуществляющему техническое обслуживание оборудования.
2. Не приступать к работе до устранения неисправностей.
3. В случае сбоя в работе оборудования ПК или программного обеспечения сообщить руководителю для устранения неполадок.
4. В случае внезапного ухудшении состояния здоровья немедленно прекратить работу и известить своего руководителя, при необходимости обратиться к врачу.
5. При возгорании электропроводки, оборудования принять меры к отключению электропитания и тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения (порошковый или углекислотный огнетушитель). Сообщить о пожаре руководителю и в пожарную часть по телефону 01.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТЫ

---

1. Корректно закрыть все активные задачи.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Сообщить руководителю об окончании работы.
4. Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление

# ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. На рабочем месте запрещается иметь огнеопасные вещества.
2. В помещении запрещается курить.
3. Зажигать огонь.
4. Закрывать вентиляционные отверстия в электроаппаратуре.

Источниками воспламенения являются:

- а) искра при разряде статического электричества;
- б) искры от электрооборудования;
- в) искры от удара и трения;
- г) открытое пламя;

При возникновении пожароопасной ситуации или пожара персонал должен немедленно принять необходимые меры для его ликвидации, одновременно оповестить о пожаре администрацию.

Помещения с электрооборудованием должны быть оснащены огнетушителями типа ОУ-2 или ОП-5.