

Правила техники безопасности в компьютерном классе

К работе в кабинете информатики допускаются только учащиеся и преподаватели, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания преподавателя, расписавшиеся в журнале регистрации инструктажа.

Необходимо неукоснительно соблюдать правила по технике безопасности, т.к. нарушение этих правил может привести к поражению электрическим током, вызвать возгорание и навредить вашему здоровью.

При эксплуатации оборудования необходимо остерегаться:

- поражения электрическим током;
- механических повреждений, травм.

Требования безопасности перед началом работы

1. Запрещено входить в кабинет в верхней одежде, головных уборах, с громоздкими предметами и едой;
2. Запрещено входить в кабинет информатики в грязной обуви без бахил или без сменной обуви;
3. Запрещается шуметь, громко разговаривать и отвлекать других учащихся;
4. Запрещено бегать и прыгать, самовольно передвигаться по кабинету;
5. Перед началом занятий все личные мобильные устройства учащихся (телефон, плеер и т.п.) должны быть выключены;
6. Разрешается работать только на том компьютере, который выделен на занятие;
7. Перед началом работы учащийся обязан осмотреть рабочее место и свой компьютер на предмет отсутствия видимых повреждений оборудования;
8. Запрещается выключать или включать оборудование без разрешения преподавателя;
9. Напряжение в сети кабинета включается и выключается только преподавателем.

Требования безопасности во время работы

1. С техникой обращаться бережно: не стучать по мониторам, не стучать мышкой о стол, не стучать по клавишам клавиатуры;
2. При возникновении неполадок: появлении изменений в функционировании аппаратуры, самопроизвольного её отключения необходимо немедленно прекратить работу и сообщить об этом преподавателю;
3. Не пытаться исправить неполадки в оборудовании самостоятельно;
4. Выполнять за компьютером только те действия, которые говорит преподаватель;
5. Контролировать расстояние до экрана и правильную осанку;
6. Не допускать работы на максимальной яркости экрана дисплея;
7. В случае возникновения нештатных ситуаций сохранять спокойствие и чётко следовать указаниям преподавателя.

Запрещается

1. Эксплуатировать неисправную технику;
2. При включённом напряжении сети отключать, подключать кабели, соединяющие различные устройства компьютера;
3. Работать с открытыми кожухами устройств компьютера;
4. Касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъёмов, соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры;
5. Касаться автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации;
6. Во время работы касаться труб, батарей;

7. Самостоятельно устранять неисправность работы клавиатуры;
8. Нажимать на клавиши с усилием или допускать резкие удары;
9. Пользоваться каким-либо предметом при нажатии на клавиши;
10. Передвигать системный блок, дисплей или стол, на котором они стоят;
11. Загромождать проходы в кабинете сумками, портфелями, стульями;
12. Брать сумки, портфели за рабочее место у компьютера;
13. Брать с собой в класс верхнюю одежду и загромождать ею кабинет;
14. Быстро передвигаться по кабинету;
15. Класть какие-либо предметы на системный блок, дисплей, клавиатуру;
16. Работать грязными, влажными руками, во влажной одежде;
17. Работать при недостаточном освещении;
18. Работать за дисплеем дольше положенного времени.

Запрещается без разрешения преподавателя

1. Включать и выключать компьютер, дисплей и другое оборудование;
2. Использовать различные носители информации (дискеты, диски, флешки);
3. Подключать кабели, разъёмы и другую аппаратуру к компьютеру;
4. Брать со стола преподавателя дискеты, аппаратуру, документацию и другие предметы
5. Пользоваться преподавательским компьютером;

Требования безопасности по окончании работы

1. По окончании работы дождаться пока преподаватель подойдёт и проверит состояние оборудования, сдать работу, если она выполнялась;
2. Медленно встать, собрать свои вещи и тихо выйти из класса, чтобы не мешать другим учащимся.

Как правильно сидеть за компьютером

Длительное сидение за компьютером может привести к многочисленным проблемам со здоровьем. В течение дня – головная боль и снижение работоспособности, в перспективе – боли в суставах и спине, ухудшение зрения. Всё это последствия часов, проведённых перед компьютером. Однако этих проблем можно легко избежать если сидеть за компьютером правильно. Для этого нужно соблюдать всего несколько простых правил.

1. Ноги

Ни в коем случае не закидывайте ногу на ногу – это приводит к пережиманию вен, вследствие чего мозг недостаточно снабжается кровью. Ноги должны быть согнуты под углом чуть больше 90 градусов, ступни располагаться на полу или специальной подставке.

2. Спина

Спину необходимо держать прямо, ещё лучше откинуться на спинку кресла, оно примет на себя часть нагрузки позвоночника. Плечи должны быть расправлены.

3. Руки

Руки должны быть согнуты в локтях чуть больше, чем на 90 градусов. Клавиатура и мышь должны располагаться на уровне чуть ниже локтей. Если есть возможность, используйте клавиатуру и коврик для мыши с опорой для кистей.

4. Глаза

Чтобы избежать проблем со зрением разверните монитор на 90 градусов к окну (чтобы на нём не было бликов). Смотреть на монитор нужно с расстояния вытянутой руки, а его верхняя треть должна находиться на уровне ваших глаз.