

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ РАБОЧЕГО МЕСТА

Подключать ПК и другую технику к электросети необходимо только через заземленную розетку, расположенную в другом месте.

Системный блок нужно поместить на надежную поверхность (крепкий стол, массивная подставка/тухта) - так чтобы исключить даже случайное его соприкосновение.

Дисплей необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см. ниже уровня глаз. Угол наклона - до 15°.

Расстояние от глаза до экрана - не менее 50 см.; нормально - 60-70 см.

Клавиатура располагается на расстоянии 15-30 см. от края столешницы или на специальной выдвинутой доске.

Не рекомендуется установка ПК (и клавиатуры) на поверхность, которая создает блики и легко "собирает" статическое электричество (оригинал, полированная и покрытая лаком доска).

Не следует помещать ПК на один стол с матричным принтером.

Необходимо следить, чтобы бушлы не закрывали вентиляционные отверстия работающих аппаратов.

НЕПРАВИЛЬНАЯ УСТАНОВКА ДИСПЛЕЯ СТАНЕТ ПРИЧИНОЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА И УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ.

КАЖДЫЙ РАБОТНИК ОБЯЗАН

- Выполнять требования инструкции по охране труда для работников на ПК, утвержденной руководителем организации (подразделения);
- Соблюдать трудовую дисциплину, в течение рабочего дня устраивать только регламентированные перерывы в соответствии с категорией тяжести работы;
- Содержать в порядке и чистоте рабочее место;
- Соблюдать правила безопасности, выполнять санитарно-гигиенические требования;
- Сообщать руководителю об обнаруженном повреждении работоспособности;
- Присутствие в тушении запрещается оборудования с помощью опитутантис, предварительно отключива общег электроснабжения;
- Оказать пострадавшему сотруднику первую медицинскую помощь до прибытия врача.

Самостоятельно исправлять повреждения в электросетях, устранять неисправности оборудования ЗАПРЕЩАЕТСЯ

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

ЗАЩИТА ОТ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Необходимо строго соблюдать последовательность действий в начале работы: включить общее питание, периферийные устройства, системный блок;

в конце работы: выключить системный блок, периферийные устройства, общее питание.

Не обязательно выключать ПК на время небольших перерывов в работе;

Перед подосеждением/исосеждением устройства ввода-вывода требуется полностью отключить му технику и ПК от электросети.

При повлении запаха гари или при обнаружении повреждения изоляции, обрыва провода следует немедленно отключить устройство (лучше - общее электроснабжение) и сообщить о неисправности руководителю.

Прикасаться к задней панели работающего системного блока (процессора) ЗАПРЕЩАЕТСЯ

Недопустимо попадание влаги на системный блок, дисплей, клавиатуру и другие устройства.

При интенсивной работе резко возрастает напряженность электрического поля на клавиатуре и "мышь". Работать с "мышью" нужно на специальном коврик.

РАБОЧАЯ ПОЗА

Правильная рабочая поза позволяет избежать перенапряжения мышц, способствует лучшему кровотоку и дыханию.

Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться ступней о полку кресла, проецирующую блину в горизонтальном уровне нужно не назад, а, наоборот, немного вперед.

Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижает работоспособности.

Чтобы не травмировать позвоночник, важно: избегать резких движений; парировать наклоны, дергать голову и торс резко.

Необходимо найти такое положение головы, при котором меньше напрягаются мышцы шеи. Рекомендуемый угол наклона головы - до 20°. В этом случае значительно снижается нагрузка на шейные позвонки и на глаза.

Попомение рук. Во время работы необходимо расслабить руки, избегать чрезмерно длительного наподрионального кресла.

Кисти рук - на уровне локтей или немного ниже, запястья - на опорной плоскости. Тогда пальцы получают наибольшую свободу передвижения.

Не следует высоко поднимать, зажимать и выбивать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев. Можно надевать легкие перчатки без пальцев, если ступают руки.

Инструктаж по технике безопасности



Правила техники безопасности при работе за персональным компьютером:

- Перед началом работы необходимо наружным осмотром проверить отсутствие видимых повреждений электрошнуров и электроарматуры.
- При обнаружении каких либо неисправностей или неясных моментов в предстоящей работе необходимо обратиться к преподавателю.

Правила посадки за компьютером: спина прямая, плечи расслаблены, локти согнуты под прямым углом, голова должна располагаться прямо с

наклоном вперед. На монитор надо смотреть сверху вниз.

Расстояние от глаз до экрана монитора 60-70 см.

В кабинете информатики запрещается:

- 1) Трогать разъемы.
- 2) Прикасаться к питающим проводам.
- 3) Прикасаться к тыльной стороне монитора и клавиатуры.
- 4) Класть вещи на монитор и клавиатуру.
- 5) Работать во влажной одежде и влажными (грязными) руками.