ІНСТРУКЦІЯ
з техніки безпеки при роботі з комп'ютерною технікою

До початку роботи з комп’ютером:

З дозволу вчителя займіть своє робоче місце за комп’ютером.
Наведіть лад на робочому столі, приберіть з нього предмети, які не потрібні для роботи.
Налаштуйте висоту стола, стільця, підставки для ніг, кут нахилу монітора так, щоб:

- Середина екрану монітора знаходилась трохи нижче лінії рівня зору очей;
- Відстань від очей до поверхні екрана становила 40-80 см;
- Лінія від очей до центра екрана монітора була перпендикулярна до площини екрана;
- Пальці рук вільно лежали на клавіатурі;
- Руки утворювали у ліктьовому суглобі кут близький до 90°;
- Клавіатура лежала на поверхні стола або на спеціальній полиці на відстані 10-30 см від краю і була нахилена під кутом 5°-15°;
- Спина опиралась на спинку стільця;
- Ноги опиралися на підлогу або на спеціальну підставку.

Перевірте чистоту своїх рук, при необхідності вимийте їх та витріть насухо.
Перевірте відсутність зовнішніх пошкоджень комп’ютерного обладнання.
З дозволу вчителя ввімкніть комп’ютер.

Під час роботи:

Не нахиляйтеся близько до поверхні екрана, не згинайтеся, тримайте руки без напруження.
Після 15-20 хвилин роботи або при відчутті втоми виконайте комплекс вправ для очей і для зняття м’язового напруження.
Не намагайтесь самостійно усунути перебої в роботі комп’ютера, при їх виникненні негайно покличте вчителя.
Не торкайтесь задніх стінок монітора та системного блоку, не чіпайте дротів живлення.
Категорично забороняється знімати кришку корпусів пристроїв комп’ютера, самостійно без дозволу вчителя приєднувати і від’єднувати пристрої комп’ютера.
Не залишайте своє робоче місце, не заважайте своїм товаришам.

По закінченню роботи:

Приберіть своє робоче місце.
З дозволу вчителя вимкніть комп’ютер або закінчіть сеанс роботи.