Консультация «Основы безопасности при работе с компьютером»

Техника безопасности и организация рабочего места
1. Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
2. Не размещайте на рабочем столе посторонние предметы
3. Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.
4. Не прикасайтесь к экрану монитора.
5. Не пытайтесь самостоятельно устранить неполадки в работе компьютера.
Факторы, оказывающие вредное воздействие на человеческий организм: нагрузка на глаза
Пожалуй, это самый главный фактор. Именно из-за нагрузки на зрение у человека за компьютером возникают головные боли и головокружение. Если работать за компьютером в течение длительного времени, зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновение глазных болезней.
1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть ссутулившись,.
2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см.
3. Защитные средства. Если вы носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером.
4. Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.
5. Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.
6. Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут.
7. Специальная гимнастика. Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз.
· закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты
· проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.
Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса. Во время работы нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или мыши, что вынуждает человека принять определенное положение и не изменять его до конца сеанса.

Из-за неправильной позы возникают следующие нарушения:
затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке. Это может привести к приступам кашля, развитию астмы и прочим отклонениям.
Остеохондроз. Длительное сидение с опущенными плечами вызывает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.
Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений. Как следствие, возникает сильная усталость, а в запущенных случаях развиваются хронические заболевания.
Стол должен быть компьютерным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Для печатания клавиатура должна располагаться на 7-10 см ниже.
В работе следует делать перерывы. Можно на компьютере следует поставить таймер, чтобы через каждые полчаса компьютер автоматически блокировался на 15 минут.
Следует внимательно следить за содержательной стороной того, что вы рассматриваете и изучаете.
Современные мониторы снабжены средствами по обеспечению безопасности. Действительно вредными для человека являются следующие факторы:
1. Электростатические поля. На электронно-лучевой трубке имеется потенциал околовольт, что в 100 раз превышает напряжение в сети. Сам по себе потенциал не страшен, но он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу человека, сидящего перед экраном.
2. Высокочастотные электромагнитные поля. Их воздействие сопоставимо с радиацией, но, к счастью, они очень быстро уменьшаются с расстоянием, элементарно экранируются и управляются.
3. Низкочастотные электромагнитные поля раньше не считались вредными, поскольку от компьютера они слабее, чем, скажем, от электрического утюга. Однако взаимодействие собственных полей монитора и внешних электромагнитных полей может вызывать интерференцию, из-за которой изображение на экране начинает мерцать, вызывая ухудшение зрения и головную боль.
Следует отметить, что жидкокристаллические дисплеи лишены большинства вышеперечисленных недостатков: напряжение на них значительно ниже, а электромагнитного излучения почти нет.
Соблюдайте при работе перечисленные правила, и работа за компьютером не принесет вам никаких отрицательных последствий!

Общественный инспектор по охране труда Рудомина Е.А.