

Волочиський ліцей №1
Волочиської міської ради
Хмельницького району Хмельницької області

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Олександр

ПЕРЕСУНЬКО

**ІНСТРУКЦІЯ–У З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ДЛЯ УЧНІВ,
ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В КАБІНЕТІ ІНФОРМАТИКИ ТА ОБЧИСЛЮВАЛЬНОЇ
ТЕХНІКИ,
ПІД ЧАС РОБОТИ З ДИСПЛЕЯМИ ПК**

1. Загальні положення

Виконання даної інструкції обов'язкове для всіх учнів, які працюють у кабінеті інформатики та обчислювальної техніки.

Учні повинні:

бережливо поводитися з комп'ютерною технікою;

не пересувати апаратуру без дозволу вчителя.

Освітлення екрану дисплея повинне мати рівень 200—500 лк, при цьому його слід захистити від попадання прямих сонячних променів.

Кабінет повинен бути оснащений шторами світлих тонів.

2. Вимоги до безпеки до початку, під час та після закінчення занять

До початку занять учні повинні:

входити в кабінет за вказівкою вчителя, дотримуючись порядку і дисципліни, не чіпаючи столи та апаратуру;

підготувати своє робоче місце;

не включати апаратуру без дозволу вчителя;

при поганому зорові надіти окуляри;

бути обережними при підключенні апаратури в електромережу.

Під час занять учні повинні:

правильно сісти за ПК: сидіти прямо, не зігнувшись, спираючись лопатками на спинку стільця, з невеликим нахилом голови вперед, передпліччя повинно спиратися на поверхню столу, а рівень очей приходиться на центр екрана, при цьому відстань від очей до екрана повинна бути 50—70 см;

робити гімнастику для очей через кожні 15 хв роботи з екраном;

доповідати вчителю про всі недоліки, виявлені в процесі роботи.

Під час занять учням забороняється:

працювати в мокрому одязі та з вологими руками;

виконувати роботу без дозволу вчителя;

самостійно регулювати освітлення екрана;

розглядати інформацію на екрані на відстані ближче ніж 50 см;

намагатися самостійно виправляти недоліки.

Після закінчення занять учні повинні:

відключити апаратуру від електромережі;

привести в порядок робоче місце і не залишати його без дозволу вчителя.

3. Вимоги до безпеки при виникненні аварійних ситуацій

При появі запаху чаду учні повинні негайно припинити роботу, вимкнути апаратуру і повідомити про це вчителя.

При виникненні неполадок негайно повідомити про них учителя.

У випадку пожежі під наглядом учителя організовано покинути кабінет.

У випадку одержання травм звернутися за допомогою вчителя.

Волочиський ліцей №1
Волочиської міської ради
Хмельницького району Хмельницької області

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор

Олександр

ПЕРЕСУНЬКО

ІНСТРУКЦІЯ.

ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ У КАБІНЕТІ ІНФОРМАТИКИ

Знаходячись за комп'ютером, треба бути гранично уважним.

Щоб уникнути нещасного випадку, ураження електричним струмом, поломки устаткування, рекомендується виконувати наступні правила:

Заходьте до приміщення, де знаходиться обчислювальна техніка, спокійно, не поспішаючи, не штовхаючись, не зачіпаючи меблі і устаткування і лише з дозволу викладача.

Не включайте без дозволу устаткування. Всі операції, пов'язані з підключенням, відключенням або переміщенням компонентів ПЕВМ, виконуються з дозволу викладача і лише після відключення електроживлення.

Не чіпайте живлячі дроти і роз'єми сполучних кабелів.

Не торкайтеся до екрану і тильної сторони монітора.

Щоб уникнути перекриття вентиляційних отворів неприпустимо розміщувати на системному блоці, моніторі і периферійних пристроях книги, листи паперу й інші сторонні предмети.

Стежте за справністю апаратури; ніколи не намагайтеся самостійно усувати несправності в роботі апаратури.

При нещасному випадку, а також у разі появи незвичайного звуку або мимовільного відключення апаратури негайно припиніть роботу і повідомте про подію викладачу.

Не допускайте псування устаткування.

Не працюйте у верхньому або вологому одязі.

Працюйте на клавіатурі сухими, чистими руками.

Плавню натискайте на клавіші, не допускаючи різких ударів.

Не вставляйте зі своїх місць, коли в кабінет входять відвідувачі.

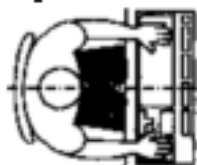
Організація робочого місця

у кабінеті інформатики

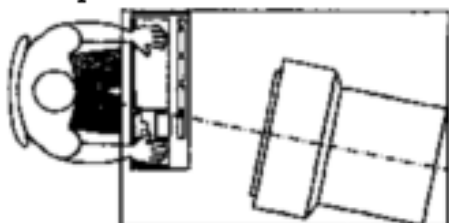
Приступаючи до роботи на комп'ютері, необхідно оглянути робоче місце і переконатися у відсутності видимих пошкоджень устаткування.

Монітор повинен бути встановлений прямо перед користувачем, на відстані 60-70 см. При роботі недопустимі повороти голови або корпусу тіла користувача.

Правильно



Неправильно



Не рекомендується розташовувати монітор біля яскравого джерела світла; на моніторі не повинно бути відблисків, сильного контрасту із зовнішнім освітленням.

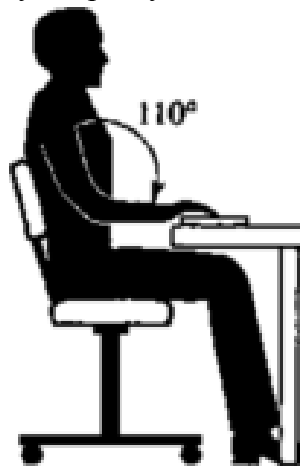
Робочий стіл і посадочне місце повинні мати таку висоту, щоб рівень очей користувача знаходився на рівні або трохи вище за центр монітора.



Неправильно

Висота стільця повинна бути такою, щоб при правильній установці монітора щодо рівня очей ноги користувача вільно покоїлися на підлозі; при необхідності ступні ніг слід встановити підставку. Сидіти слід вільно, без напруги, не сутулячись і не спираючись ліктем на спинку стільця.

Тулуб користувача повинен знаходитися від столу на відстані 15-16 см.



Клавіатура повинна бути розташована прямо перед користувачем і на такій висоті, щоб пальці рук розташовувалися на ній вільно, без напруги, а кут між плечем і передпліччям складав 100-110°.

Щоб уникнути надмірних навантажень на кисті рук користувача при тривалій роботі з клавіатурою бажано обладнати робоче місце кріслом з підлокітниками, рівень висоти яких, заміряний від підлоги, співпадає з рівнем висоти розташування клавіатури.

При роботі з мишею рука не повинна знаходитися на вазі. Лікоть або зап'ясток повинні мати тверду опору. Дріт миші повинен лежати вільно.

Всі живлячі дроти і сполучні кабелі ПЕВМ повинні розташовуватися із задньої сторони комп'ютера і периферійних пристроїв. Їх розміщення в робочій зоні користувача неприпустимо.

З обов'язками ознайомлений «___» 20__ року

Інструкцію отримав _____