

Инструкция по технике безопасности при работе на компьютере

Строго запрещается:

1. Трогать разъемы кабелей.
2. Прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора.
3. Дотрагиваться одновременно до корпусов двух компьютеров или до компьютера и батарей центрального отопления.
4. Класть любые предметы на монитор или клавиатуру.
5. Работать во влажной одежде или влажными руками.

Перед началом работы:

1. Убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места.
2. Сядьте так, чтобы не наклоняясь, пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию.
3. Разместите на столе тетрадь, учебное пособие и т. д. так, чтобы они не мешали работе на компьютере.

Во время работы:

1. Нельзя работать при плохом самочувствии.
2. Работать надо сидя на расстоянии 60 – 70 см (желательно 1 м) от экрана компьютера.
3. Не сутультесь, не наклоняйтесь к экрану. Если Вы носите очки, - работайте в очках.
4. Нельзя работать при недостаточном освещении.
5. При возникновении неисправности аппаратуры надо немедленно прекратить работу и сообщить о случившемся родителям.

При появлении запаха гари немедленно прекратить работу и доложить взрослым!

Никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры!

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 60-70 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 40 минут 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.

8. Питание. Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток витамина А ни к чему хорошему не приводит.

Комплексы упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения (Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день).

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.

2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.

3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.

4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.

5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко "соединятся".

7. Частое моргание глазами.

8. Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

Неправильная поза

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.

Как уменьшить вредное влияние сидячего положения?

1. Самое важное — это **правильно подобранная мебель**. Столы, стулья и прочие аксессуары должны быть специализированными.

2. **Стол должен быть компьютерным**, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Для печатания клавиатура должна располагаться на 7-10 см ниже.

Соблюдайте при работе перечисленные правила, и работа за компьютером не принесет вам никаких отрицательных последствий!