

Охрана труда и техника безопасности

© К.Ю. Поляков, 2007



Общие положения

Зачем это нужно:

- сохранение жизни и здоровья
- сохранение техники



Требования к учащимся:

- пройти инструктаж (с 14 лет – под роспись)
- соблюдать правила поведения (см. далее)
- выполнять требования преподавателя

В кабинете должен быть:

- углекислотный огнетушитель

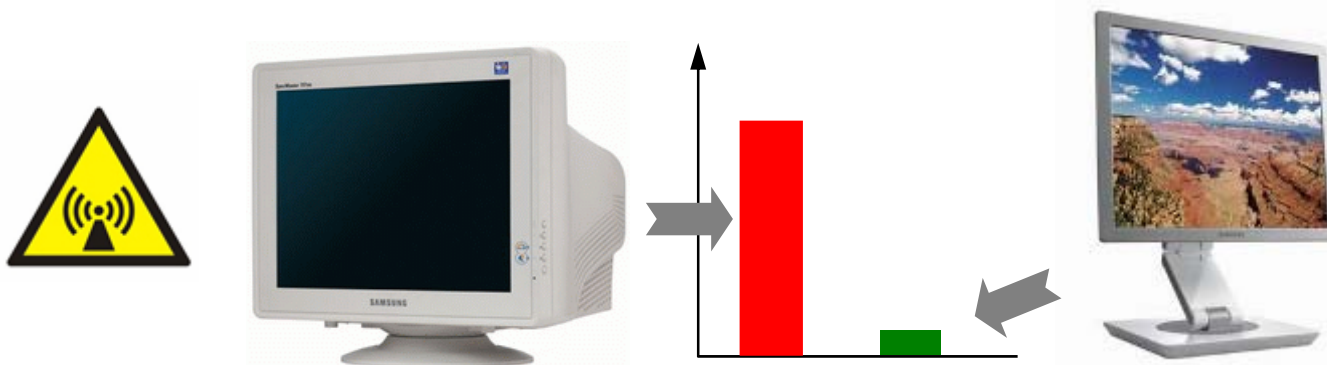


Опасности в компьютерном классе

- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов



- травмы



Перед началом работы

Не разрешается:

- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви (иметь сменную обувь или бахилы)
- бегать, прыгать в кабинете
- громко разговаривать, отвлекать других учеников
- ставить сумки на стол
- загромождать проходы
- включать напряжение сети
- отключать и подключать устройства компьютера

Во время работы

Не разрешается:

- включать питание сети
- работать при плохом самочувствии
- работать на неисправной технике
- отключать и подключать кабели
- работать с грязными или влажными руками
- касаться монитора, кабелей, разъемов, труб, батарей
- сдвигать с места монитор и системный блок
- класть что-либо на клавиатуру
- нажимать на клавиши с усилием или ударом
- самостоятельно устранять неисправности

Во время работы

Нельзя *без разрешения преподавателя:*

- включать и выключать компьютер, монитор
- запускать посторонние программы
- изменять настройки компьютера
- выходить в сеть Интернет
- брать со стола учителя дискеты, бумаги, ...
- работать на компьютере учителя

Во время работы

Расстояние от глаз до экрана: 0,6-0,7 м

Аварийные ситуации

При плохом самочувствии и головной боли:

- прекратить работу
- сообщить об этом преподавателю

При появлении необычного звука, запаха:

- прекратить работу
- сообщить об этом преподавателю

При пожаре:

- прекратить работу
- под руководством преподавателя покинуть кабинет

При поражении электрическим током:

- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

По окончании работы

□ привести в порядок рабочее место

- закрыть окна всех программ
- удалить свои файлы с *Рабочего Стола*
- задвинуть стул

□ сдать преподавателю выданные материалы, ...

□ при необходимости выключить компьютер

Правила коллективной работы

- за каждым учащимся закреплен компьютер по номеру в списке подгруппы
- каждый создает свою папку с указанием фамилии и группы внутри папки Мои документы

Правила коллективной работы

Нельзя без разрешения преподавателя:

- устанавливать и запускать сторонние программы (в т.ч. игры)
- записывать свои файлы в чужую папку
- просматривать и изменять содержимое чужой папки
- создавать скрытые файлы и папки
- изменять настройки компьютера и операционной системы *Windows*

Правила работы с носителями информации

Нельзя *без разрешения преподавателя:*

- использовать CD, DVD и флэш-носители
- копировать на жесткий диск информацию с CD, DVD и флэш-носителей и наоборот
- загружать компьютер с системной дискеты (CD, DVD, флэш-носителя)

Упражнения для глаз

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем посмотреть вдаль. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.
4. Не поворачивая головы, делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль.
5. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, потом перевести взор вдаль.