

# Техника безопасности и правила поведения в компьютерном классе



*"Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03", Постановление МЗ РФ 03.06.2003 №118*

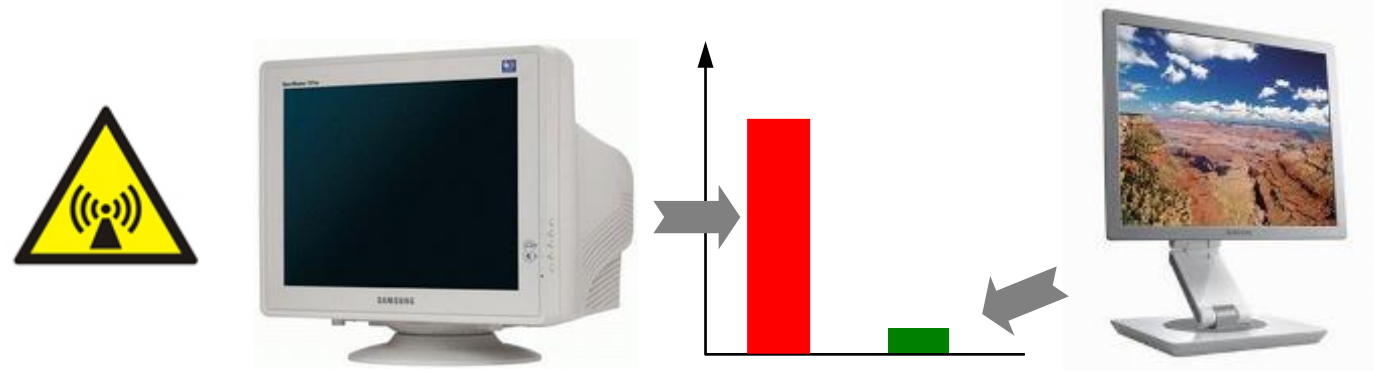
ПК очень опасен !?.....

# Опасности в компьютерном классе

- электрический ток, 220 вольт



- электромагнитное излучение мониторов



- травмы



С Дружинина Ирина Владимировна

# Не разрешается:

---

- входить в кабинет в верхней одежде, грязной обуви, с громоздкими предметами
- бегать, прыгать в кабинете, громко разговаривать, отвлекать других учеников
- включать напряжение сети, отключать и подключать устройства компьютера
- работать с грязными или влажными руками
- на компьютерный стол ставить сумки и портфели, класть продукты питания
- класть что-либо на клавиатуру, нажимать на клавиши с усилием или ударом
- сдвигать с места монитор или системный блок
- работать на неисправной технике, самостоятельно устранять неисправности
- работать при плохом самочувствии
- Заряжать телефон через USB-порт компьютера

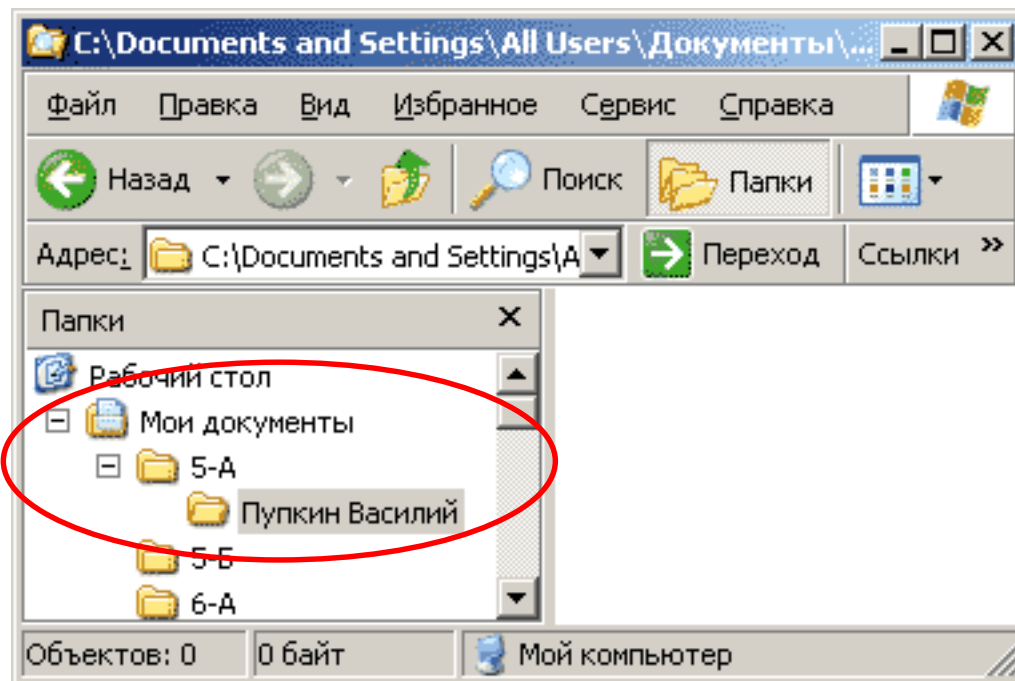
# Нельзя без разрешения учителя:

---

- **включать и выключать** компьютер, монитор
- **изменять** настройки компьютера
- **работать на компьютере учителя**, брать со стола учителя дискеты, бумаги, ...
- просматривать и изменять **содержимое чужой папки**, записывать свои файлы в чужую папку
- **создавать скрытые** файлы и папки
- устанавливать и запускать **посторонние программы** (в т.ч. игры)
- изменять **настройки компьютера (CMOS)** и операционной системы *Windows*

# Правила коллективной работы

- каждый создает свою папку внутри папки своей группы и подгруппы:



Если случайно Вы удалили чью-то информацию,  
скажите об этом преподавателю!

© Дружинина Ирина  
Владимировна

# Общие правила:

---

**МОЖНО** использовать внешние носители для переноса своих учебных файлов, которые должны быть проверены антивирусными средствами

## Время непрерывной работы:

- 10-11 классы      50 минут (30 + 20)

## Запрещается:

- посещать сайты, посвященные эротике, терроризму и т.п.
- посещать игровые сайты
- использовать компьютер для противоправных действий, массовых рассылок нежелательной корреспонденции рекламного и иного характера (спам).

# По окончании работы

---

- **привести в порядок рабочее место**
  - закрыть окна всех программ
  - сохранить свои документы
  - удалить свои файлы с *Рабочего Стола*
  - задвинуть кресло
  
- **сдать преподавателю выданные материалы**
  
- **при необходимости выключить компьютер**



# Аварийные ситуации

**При появлении необычного звука, запаха:**

- прекратить работу
- сообщить об этом преподавателю

**При пожаре или срабатывании звукового сигнала:**

- прекратить работу
- под руководством преподавателя покинуть кабинет
- если коридор задымлен, остаться в кабинете, закрыть тряпками щели в дверях, в окне установить красный флаг, одеть маски на лицо.

**При поражении электрическим током:**

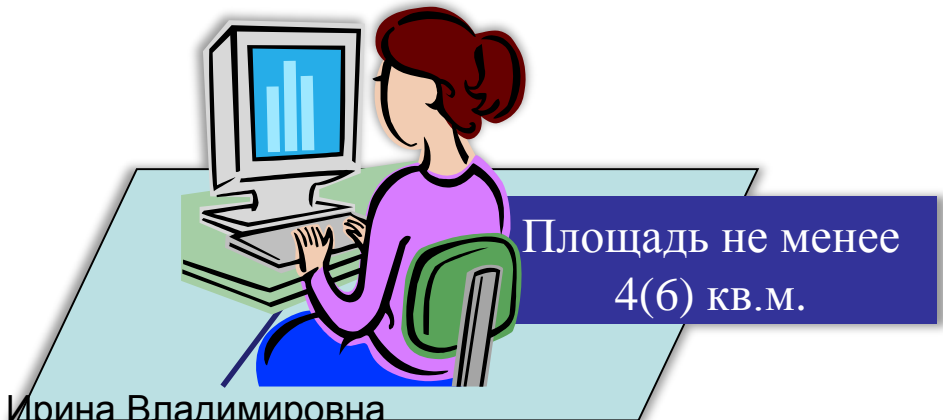
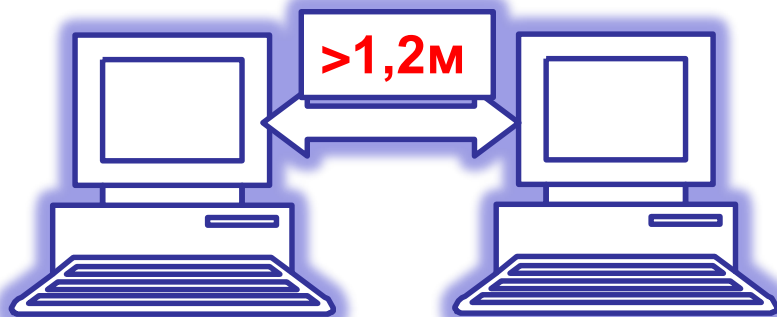
- немедленно отключить напряжение питания
- оказать первую помощь пострадавшему
- доставить его в медпункт

# Немного о здоровье

30 мая 2003 года Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации утверждены "Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03", которые введены в действие 03.06.2003 Постановлением МЗ РФ №118 и действуют сейчас. В этом документе приводятся правила работы с компьютерной техникой.

Кабинет

- Естественное и искусственное освещение,
- Заземление,
- Ежедневная влажная уборка
- Проветривание после каждого часа работы на ПК.



С Дружинина Ирина Владимировна

# Рабочее место



- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 60-70 см, линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана.
- Кресло с подлокотниками, поверхность кресла полумягкая, с нескользящим, слабо электризующимся и воздухопроницаемым покрытием.
- Сидеть необходимо за столом прямо, соблюдать осанку, не горбиться.



*Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПК, или для них ограничивается время работы с ПК (не более 3-х часов за рабочую смену)*



# Некоторые проблемы

	Проблемы	Результат
1	Картинка на мониторе неуловимо дергается, цвет элементов слишком яркий, в компьютерных играх изображение меняется с бешеной скоростью	головная боль, головокружение, близорукость, сухость и зуд в глазах
2	Работа, и особенно игры, на компьютере требуют психического напряжения	Вялость, утомление, бессонница
3	Мы надолго застываем перед компьютером в одной позе. Увеличивается нагрузка на позвоночник, мышцы шеи и плеч.	головные боли, боли в шее и спине, остеохондроз
4	Наши руки заняты однообразной работой: «игрой» на клавиатуре, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук	боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях рук
5	Электростатическое поле заставляет пыль и заряженные частицы из воздуха «приземляться» на наши лица и руки	сухость кожи, аллергия, заболевания органов дыхания

## *Синдром компьютерного стресса*

- **Сонливость**, утомляемость, непреходящая усталость (даже после отдыха); головные боли после работы
- **Заболевания глаз**: быстрая утомляемость, чувство острой боли, жжение, зуд, слезливость, частое моргание, ощущение натертости
- **Нарушение визуального восприятия**: "пелена перед глазами"; изображение на экране плохо фокусируется зрительной системой; неясность зрения усиливается в течение дня;
- **Ухудшение сосредоточенности и работоспособности** : сосредоточенность достигается с трудом; раздражительность во время и после работы; потеря рабочей точки на экране, пропуски строк, слов, ввод повторных строк; ошибки при заполнении колонок ("непопадание"), перестановка слов или цифр местами

## *Синдром видеоигровой эпилепсии*

- Заболевание проявляется головными болями, длительными спазмами мускулатуры лица, нарушением зрения.
- Синдром способствует формированию у ребенка подозрительность, мнительность, враждебность, агрессивное отношение к близким, импульсивность, вспыльчивость.

# Как не навредить?

---

Сын спрашивает у отца-программиста:

- А почему солнце встает на востоке, а заходит на западе?
- Ты проверял?
- Проверял.
- Работает?
- Работает.
- Ну и пусть работает, не надо ничего менять!!!

**Зарядка!**  
**В т.ч. и для**  
**глаз!**

