

---

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КОМПЬЮТЕРНОМ КЛАССЕ

1. К работе в компьютерном классе допускаются лица, ознакомленные с инструкцией по технике безопасности, охране труда и с правилами поведения в компьютерном классе.

2. Работа студентов в компьютерном классе разрешается только в присутствии преподавателя (инженера, лаборанта).

3. Перед началом работы необходимо:

- убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте;
- разместить на столе тетради, учебные издания так, чтобы они не мешали работе на компьютере;
- если сеанс работы предыдущего пользователя не был завершен, завершить его;
- ввести регистрационную информацию (при необходимости).

4. При работе в компьютерном классе категорически запрещается:

- находиться в классе в верхней одежде;
- размещать одежду и сумки на рабочих местах;
- находиться в классе с едой и напитками;
- класть книги, тетради и т. п. на клавиатуру и системный блок;
- присоединять или отсоединять кабели, трогать разъемы, провода и розетки;
- передвигать компьютеры или открывать системный блок;
- перекрывать вентиляционные отверстия на системном блоке и мониторе;
- удалять или перемещать чужие файлы;
- эксплуатировать неисправную технику;
- работать с открытыми кожухами устройств компьютера;
- касаться экрана дисплея, тыльной стороны дисплея, разъемов, соединительных кабелей, токоведущих частей аппаратуры, автоматов защиты, пускателей, устройств сигнализации;
- во время работы касаться труб, батарей;
- работать грязными, влажными руками, во влажной одежде;
- работать при недостаточном освещении;

- 
- использовать интернет-ресурсы не учебного назначения.

5. Находясь в компьютерном классе, необходимо соблюдать правила поведения:

- соблюдать тишину и порядок, выключать плееры;
- мобильные телефоны перевести в беззвучный режим;
- выполнять требования преподавателя, инженера и лаборанта;
- соблюдать режим работы;
- при появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу;
- после окончания работы завершить все активные программы, корректно завершить сеанс и оставить рабочее место чистым.

6. Работая за компьютером, необходимо соблюдать правильное положение тела:

- расстояние от экрана до глаз 70–80 см (расстояние вытянутой руки);
- вертикально прямая спина;
- плечи опущены и расслаблены;
- ноги на полу и не скрещены;
- локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
- локтевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы под прямым углом.

7. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования студент обязан немедленно обратиться к преподавателю (инженеру, лаборанту).

### *Требования безопасности в аварийных случаях*

1. При обнаружении дефектов ПК в процессе работы, появлении гари или необычных звуков необходимо немедленно прекратить работу на ПК, выключить аппаратуру и сообщить преподавателю.

2. Знать пути эвакуации из здания в чрезвычайной ситуации.

3. Помнить, что все двери открываются от себя по направлению к выходу.

4. При необходимости следует оказать помощь в тушении огня, но не угрожающую собственной безопасности.

---

5. Необходимо знать, что нельзя тушить пожар в компьютерном классе водой. Можно использовать песок, порошковый или пенный огнетушитель. *В обязанности обучающегося тушение пожара не входит.*

*Упражнения для снятия утомления*



Упражнения для снятия общего утомления:

1. Повороты головы по часовой стрелки и против часовой стрелки.
2. Повороты в стороны.
3. Сжатие пальцев в кулак, расслабление кистей рук.
4. Потягивание с напряжением и расслаблением.

Упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления:

1. Перемещение взгляда: даль-нос, влево-вправо, вниз-вверх.
2. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки.
3. Закрывать глаза, закрыть глаза руками и посидеть так 1–1,5 минуты.
4. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх – налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево-вверх – направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.
7. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.

*Воздействие электрического тока на организм человека*

*Термическое действие* тока проявляется в ожогах отдельных участков тела.

*Электролитическое действие* тока выражается в разложении органической жидкости.

*Механическое действие* тока проявляется в возникновении значительного давления в кровеносных сосудах и тканях организма при испарении крови и другой жидкости.

*Биологическое действие* тока проявляется в раздражении внутренних биоэлектрических процессов, протекающих в нормально действующем организме и теснейшим образом связанных с его жизненными функциями.

Воздействие электротока на человека представлено в таблице.

*Таблица*

**Характер воздействия электротока на организм человека**

Значение тока, мА	Переменный ток	Постоянный ток
0,6–1,5	Слабый зуд, пощипывание кожи под электродами	Не ощущается
2,0–4,0	Ощущение распространяется на запястье, слегка сводит руку	Не ощущается
5,0–7,0	Болевые ощущения усиливаются в кисти руки, сопровождаясь судорогами. Удастся разжать руку, в которой зажат электрод	Слабое ощущение нагрева кожи под электродом
8,0–10	Сильные боли и судороги во всей руке. Трудно оторвать руку от электрода	Ощущения нагрева кожи
10–15	Едва переносимые боли во всей руке. Невозможно оторвать руку от электрода	Ощущения нагрева как под электродами, так и в прилегающих областях кожи
20–25	Руки парализует мгновенно, оторвать их от электродов невозможно. Сильные боли, дыхание затруднено	Возникновение ощущения внутреннего нагрева. Незначительные сокращения мышц рук
25–50	Очень сильная боль в руках и груди. Дыхание крайне затруднено. При длительном протекании тока наступает паралич дыхания или ослабление деятельности сердца с потерей сознания	Ощущение сильного нагрева, боли и судороги в руках. При отрыве рук от электродов возникают едва переносимые боли в результате судорожного сокращения мышц

50–80	Дыхание парализуется через несколько секунд. Нарушается работа сердца. При длительном протекании тока может наступить фибрилляция сердца	Ощущение очень сильного поверхностного и внутреннего нагрева, боли в области груди. Руки невозможно оторвать от электродов
100	Фибрилляция сердца через 20–30 с, еще через несколько секунд – паралич дыхания	Паралич дыхания при длительном протекании тока

### *Контрольные вопросы*

1. Перечислите условия допуска к работе в компьютерном классе.
2. Могут ли находиться на занятии посторонние лица в классе?
3. Перечислите порядок действий перед началом работы за персональным компьютером.
4. Приведите пять примеров того, что в компьютерном классе категорически запрещается.
5. Приведите пять примеров того, что категорически запрещается делать с персональными компьютерами в компьютерном классе.
6. Какие правила поведения необходимо соблюдать в компьютерном классе?
7. Какова продолжительность непрерывной неоднобразной работы за компьютером?
8. В каком случае при отсутствии для окружающих видимых причин необходимо немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу?
9. Опишите правильное положение тела при работе за компьютером.
10. Что должен сделать студент при появлении программных ошибок или сбоях оборудования?
11. Как открываются двери по направлению к выходу?
12. Приведите примеры упражнений для снятия общего утомления.
13. Приведите примеры упражнений для снятия зрительного напряжения и утомления.
14. Опишите воздействие электротока на организм человека.