

ЗАТВЕРДЖЕНО
НАКАЗОМ
ДИРЕКТОРА
ТОВАРИСТВА З
ОБМЕЖЕНОЮ
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ
«ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ЛІЦЕЙ
«НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ»
від 02.08.2024року
№ 2/8-24

Правила техніки безпеки під час роботи з комп'ютером

1.1. Комп'ютер та інформаційно-комунікаційні технології насичені різноманітною електронною технікою, що живиться від електричної мережі з напругою змінного струму 220 В. Це потребує дотримання додаткових правил безпеки під час проведення дистанційного навчання та онлайн-уроків, а, також, організації інших позаурочних заходів.

1.2. До початку навчання:

займіть своє робоче місце за комп'ютером, налаштуйте висоту стола, стільця, підставки для ніг, кут нахилу монітора (див. Додаток 1) так, щоб:

- середина екрана монітора знаходилася трохи нижче горизонтальної лінії зору;
- відстань від очей до поверхні екрана становила 40-80 см, залежно від розмірів об'єктів на екрані;
- лінія від очей до центра екрана монітора була перпендикулярна до площини екрана;
- пальці рук вільно лежали на клавіатурі;
- руки утворювали в ліктьовому суглобі кут, близький до 90°;
- клавіатура лежала на поверхні стола або на спеціальній полиці на відстані 10-30 см від краю і була нахилена під кутом 5-15°;
- спина опиралася на спинку стільця;
- ноги опиралися на підлогу або на спеціальну підставку;

наведіть лад на робочому столі, приберіть з нього предмети, що не потрібні для роботи;

перевірте чистоту своїх рук, за потреби вимийте їх і витріть насухо;

за потреби, і тільки спеціальною серветкою протріть екран монітора, клавіатуру, килимок і мишу;

перевірте відсутність зовнішніх пошкоджень комп'ютерного обладнання.

1.3. Під час навчання:

тримайте робоче місце охайним, не розміщуйте на ньому сторонніх речей;

витримуйте правильну поставу - не нахилийтеся близько до поверхні екрана, не згинайтеся, тримайте руки без напруження;

після 15-20 хв роботи або при відчутті втоми виконайте комплекс вправ для очей і для зняття м'язово-го напруження;

не намагайтеся самостійно усунути перебої в роботі комп'ютера, при їх виникненні негайно зверніться за допомогою спеціаліста;

не торкайтеся задніх стінок монітора та системного блока, не чіпайте дротів живлення;

акуратно вставляйте і виймайте змінні носії;

не торкайтеся екрана монітора руками (це забруднює його і порушує антиблікове покриття).

1.4. Після закінчення навчання:

приберіть своє робоче місце;

з дозволу вчителя вимкніть комп'ютер або закінчіть навчання.

Директор



Ірина ЖУКОВА

