РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ: ТРЕБОВАНИЯ К РАБОЧЕМУ МЕСТУ

Проветривание каждый час

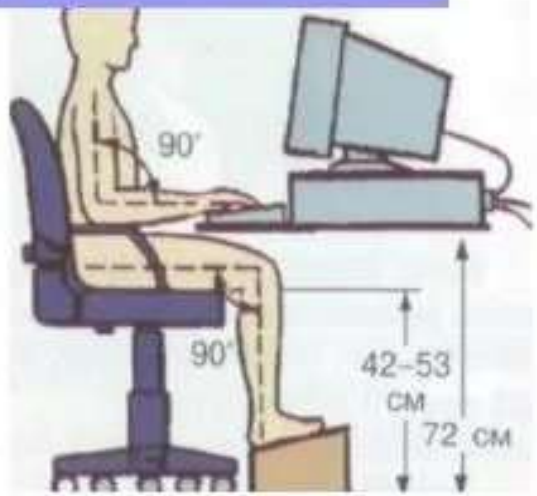
Ежедневная влажная уборка

На окнах – жалюзи (занавеси)

Помещения для эксплуатации ПЭВМ должны иметь естественное и искусственное освещение.

Помещения, где размещаются рабочие места с ПЭВМ, должны быть оборудованы защитным заземлением (занулением) в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.

Правильная рабочая поза



В кабинете должны быть:

- аптечка для оказания первой помощи;
- углекислотный огнетушитель

Памятка
«Компьютерная безопасность»

При занятиях с компьютером важно помнить об опасностях, которые вас подстерегают:

• если вы близко сидите у компьютера, то идет сильная нагрузка на глаза от монитора и может ухудшиться зрение;
• если вы долго сидите у компьютера, то возникает нагрузка на позвоночник;
• повышенный уровень шума при работе компьютера и принтера создает нагрузку на мозг;
• электромагнитное излучение от монитора может также привести к заболеваниям;
• пыль, возникающая при работе с компьютером, приводит к снижению иммунитета;
• компьютер работает под высоким напряжением, а при неисправной проводке может возникнуть возгорание монитора и поражение пользователя электротоком;
• а если вы играете длительное время в игры, то страдает ваше эмоциональное состояние.

Учитывая эти опасности, следует знать правила работы с компьютером:

• правильно установите компьютер: задняя часть монитора не должна быть направлена на людей и место их отдыха; диваны и кровати должны находиться на расстоянии не менее 2,5 - 3 метров от компьютера; на экране должен быть защитный фильтр.
• компьютер необходимо подключить через заземленную розетку и пилот.
• обязательно в помещении должен быть включен свет и должна гореть настольная лампа.
• при работе с компьютером надо соблюдать правильную осанку.
• расстояние от глаз монитора должно быть не менее полметра.
• не стоит общаться с компьютером людям с аллергией и сердечными заболеваниями.
• дети могут работать с компьютером не более 1 часа в день, делая перерывы каждые 10 минут. Усаживаться за просмотр телепередач после компьютерных занятий в течение 2- 3 часов не рекомендуется, лучше отправьтесь на прогулку.
• помощником при работе с компьютером станут физические упражнения.
• после работы с компьютером необходимо включать ионизаторы воздуха.
• компьютер никогда не заменит прогулок на воздухе, занятий спортом и игр со сверстниками.

Соблюдайте простые правила!