

## **Инструкция по технике безопасности в библиотеке при работе на компьютере учащихся**

**1.1.** В библиотеке установлена дорогостоящая, сложная и требующая осторожного и аккуратного обращения аппаратура — компьютеры, принтер, другие технические средства. Поэтому: **бережно обращайтесь с этой техникой**

**1.2.** Во время работы лучевая трубка монитора (дисплея) работает под высоким напряжением. Неправильное обращение с аппаратурой, кабелями и мониторами может привести к тяжелым поражениям электрическим током, вызвать загорание аппаратуры.

Поэтому строго запрещается:

**трогать разъемы соединительных кабелей;**

- **прикасаться к питающим проводам и устройствам заземления;**
- **прикасаться к экрану и к тыльной стороне монитора, клавиатуры;**
- **включать и отключать аппаратуру без указания преподавателя;**
- **класть диск, книги, тетради на монитор и клавиатуру;**
- **работать во влажной одежде и влажными руками**

**1.3.** При появлении запаха гари немедленно прекратите работу, выключите аппаратуру и сообщите об этом библиотекаря.

**1.4.** Перед началом работы:

- **убедитесь в отсутствии видимых повреждений рабочего места;**
- **сядьте так, чтобы линия зрения приходилась в центр экрана, чтобы не наклоняясь пользоваться клавиатурой и воспринимать передаваемую на экран монитора информацию;**
- **разместите на столе тетрадь, учебное пособие, так, чтобы они не мешали работе на компьютере;**
- **внимательно слушайте объяснение учителя и старайтесь понять цель и последовательность действий;**

**1.5.** Во время работы: строго выполняйте все указанные выше правила, а также текущие указания библиотекаря;

- **следите за исправностью аппаратуры и немедленно прекращайте работу при появлении необычного звука или самопроизвольного отключения аппаратуры. Немедленно сообщите об этом преподавателю;**
- **плавно нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов;**
- **не пользуйтесь клавиатурой, если не подключено напряжение;**
- **работайте на клавиатуре чистыми руками;**
- **никогда не пытайтесь самостоятельно устранить неисправность в работе аппаратуры;**

1.6. По окончании работы: **закройте все приложения.**

1.7. Вы должны хорошо знать и грамотно выполнять эти правила, точно следовать указаниям библиотекаря, чтобы: избежать несчастных случаев; успешно овладевать знаниями, умениями, навыками; сберечь государственное имущество — вычислительную технику и оборудование.

Невыполнение правил — грубейшее нарушение порядка и дисциплины.

**Ваше рабочее место . Существуют строгие нормативы правильной посадки учащихся за компьютером;**

- Следует сидеть прямо (не сутулясь).
- Недопустимо работать развалившись в кресле.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти.
- Колени – на уровне бедер или немного ниже.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу.
- Необходимо сохранять прямой угол в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см.
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов.

### **Комплекс упражнений для глаз**

Комплекс упражнений для глаз должен применяться на каждом уроке после 15-20 минут работы за компьютером в зависимости от возраста учащихся.

- Закройте глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

- 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 4-5 раз.