

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ



- Проверить исправность проводки питания и отсутствие оголенных участков проводов
- Проверить правильность подключения компьютера к электросети
- Отрегулировать освещение на рабочем месте
- Проверить антистатическую салфетку, чистоту поверхности экрана монитора
- Произвести регулировку рабочего кресла

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ



#### Работнику при работе на компьютере запрещается:

- Переключать розетки, кабели периферийных устройств (мышь, клавиатура, принтер, сканер и др.)
- Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры и других устройств
- Прикасаться к задней панели системного блока

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



- В случае обрыва проводов и других повреждении, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю
- Не приступать к работе до устранения неисправностей
- При получении травмы или внезапном заболевании известить руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь

### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ РАБОТЫ



- Отключить питание компьютера, привести в порядок рабочее место
- Выполнить гимнастику для глаз

## ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ С КОМПЬЮТЕРОМ

### СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ



- Встаньте, сделайте покачивания или повороты корпусом
- Примените точечный массаж: сделайте круговые движения пальцами в области затылка, бровей, висков, корня носа, скулы
- Потянитесь

## ПРОФИЛАКТИКА ПРИ УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ

### ПРОВЕРЬТЕ, ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ СИДИТЕ



### ВЫПОЛНИТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ



- Поморгайте несколько раз, при этом глубоко дышите
- Сядьте прямо, локти на столе. Пальцы ладони и закройте ими глаза. Представьте пейзаж



Перемещайте взгляд, как показано на рисунке стрелками, с близкого предмета на более удаленный, слева направо, сверху вниз, поворачивайте глазами



### ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Чтобы сохранить зрение, употребляйте продукты, богатые витаминами А, Е, С (морковь и другие овощи, бобы, зелень, шпинат, цитрусовые, квашеная капуста и др.)



## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:



Использовать электрочайники, холодильники, электроплитки и др.



Принимать пищу за рабочим столом, при работе с компьютером и т. п.



Курить на рабочем месте



Производить работы на высоте (например стоя на подоконнике)



Уходя, оставлять включенными осветительные приборы, компьютер

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



Использовать электроприборы в специально отведенных для этого местах



Принимать пищу в специально отведенных местах



Курить в специально отведенных для этого местах



Обращаться за помощью в службу эксплуатации



Перед уходом выключать все приборы и компьютер

## ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ УМСТВЕННОГО ТРУДА

### УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

- 1 — правую руку вверх, левую в сторону
- 2 — поменять положение рук
- 3 — повторить с пункта 1



- 1 — руки перед грудью
- 2 — шаг левой ногой в сторону, руки в стороны
- 3 — хлопок над головой
- 4 — повторить с пункта 1

### ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Устойчивость к стрессам повышается, если вы полноценно питаетесь, занимаетесь спортом, не имеете вредных привычек, соблюдаете режим труда и отдыха



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ

- 1 — сделать вдох, сжать пальцы и мысленно представить раздражающий фактор
- 2 — выдохнуть, представить, что раздражающий фактор снижает свое действие, и расслабить пальцы

- 1 — сесть, медленно вдохнуть до ощущения заполнения легких
- 2 — во время задержки дыхания медленно повторять «Я сейчас расслабляюсь»
- 3 — выдохнуть через рот со звуком «шшш...»

