Инструкция
по технике безопасности детей и подростков
при работе с компьютером на летней досуговой (дистанционной)
площадке

1. Общие правила безопасности

- 1.1. К работе за компьютером и копировально-множительную технику допускаются воспитанники, которые знакомы с техникой безопасности.
- 1.2. Начинать и заканчивать работу за компьютером *только по указанию преподавателя.*
- 1.3. Соблюдайте чистоту и порядок.
- 1.4. Бережно относиться к имуществу и технике.
- 1.5. рядом с компьютером *запрещается:*
 - трогать соединительные провода, электрические розетки;
 - прикасаться к тыльной стороне всех устройств;
 - включать и выключать электрический щит;
 - самим устранять любые неисправности в работе аппаратуры;
 - класть вещи на аппаратуру;
 - работать вдвоем за одним компьютером.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Все дети и подростки, посещающие занятия объединения обязаны прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.
2. Проверить место для занятий, компьютер, аппаратуру. Постоянно держать их в исправном состоянии.
3. Проверить достаточность освещения.
4. Перед включением компьютера, техники, аппаратуры проверить визуально исправность шнуров, электророзеток. Обо всех неисправностях сообщать педагогу.

3. Техника безопасности во время занятий

- 3.1. Во время занятий будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны, точно выполняйте указания педагога.
- 3.2. Соблюдайте расстояние до экрана монитора — *60-70 см.* При напряженной длительной работе глаза переутомляются, поэтому каждые 5 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь, находящееся вдали.
- 3.3 За компьютером сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула. Ноги ставьте прямо на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте. Если стул с регулируемой высотой, то ее следует отрегулировать так, чтобы угол между плечом и предплечьем был чуть больше прямого. Туловище должно находиться от стола на расстоянии 15-16 см. Линия взора должна быть направлена в центр экрана. Если вы имеете очки для постоянного ношения, работайте в очках. Плечи при работе должны быть расслаблены. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

3.4. Работать на клавиатуре (технике) разрешается только чистыми, сухими руками; легко нажимая на клавиши, не допуская резких ударов и не задерживая клавиши в нажатом положении.

3.5. Нельзя трогать питающие провода и разъемы соединительных кабелей, прикасаться к экрану и тыльной стороне монитора, размещать на рабочем месте посторонние предметы, вставать со своих мест, когда в кабинет входят посетители.

3.6. В случае поломки не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе компьютера, аппаратуры; при неполадках и сбоях в работе техники немедленно прекратите работу и сообщите об этом преподавателю.

ЗАПОМНИТЕ! К компьютеру подведено опасное для жизни напряжение.

Во время работы следует быть предельно внимательным.

Во избежание несчастного случая поражения электрическим током, поломки оборудования рекомендуется выполнять следующие правила:

- Не включайте и не выключайте компьютеры без нужды.
- Не трогайте питающие провода и разъемы соединительных кабелей.
- Не прикасайтесь к экрану и тыльной стороне монитора.
- Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.
- Не пытайтесь самостоятельно устранять неисправности в работе аппаратуры; при неполадках и сбоях в работе компьютера немедленно прекратите работу и сообщите об этом родителям.
- Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками; легко нажимайте на клавиши, не допуская резких ударов и не задерживая клавиши в нажатом положении.

ЗАПОМНИТЕ! Если не принимать мер предосторожности, работа за компьютером может оказаться вредной для здоровья.

Чтобы не навредить своему здоровью, необходимо соблюдать ряд простых рекомендаций:

Неправильная посадка за компьютером может стать причиной боли в плечах и пояснице. Поэтому садитесь свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула. Ноги ставьте прямо на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.

Если стул с регулируемой высотой, то ее следует отрегулировать так, чтобы угол между плечом и предплечьем был чуть больше прямого. Туловище должно находиться от стола на расстоянии 15-16 см. Линия зрения должна быть направлена в центр экрана. Если вы имеете очки для постоянного ношения, работайте в очках. Плечи при работе должны быть расслаблены.

Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.

При напряженной длительной работе глаза переутомляются, поэтому каждые 5 минут отрывайте взгляд от экрана и смотрите на что-нибудь, находящееся вдали.