

Памятка для тех, кто работает на компьютере

Уважаемый _____ !

При работе на компьютере настоятельно рекомендуем соблюдать правила безопасности.

Перед началом работы



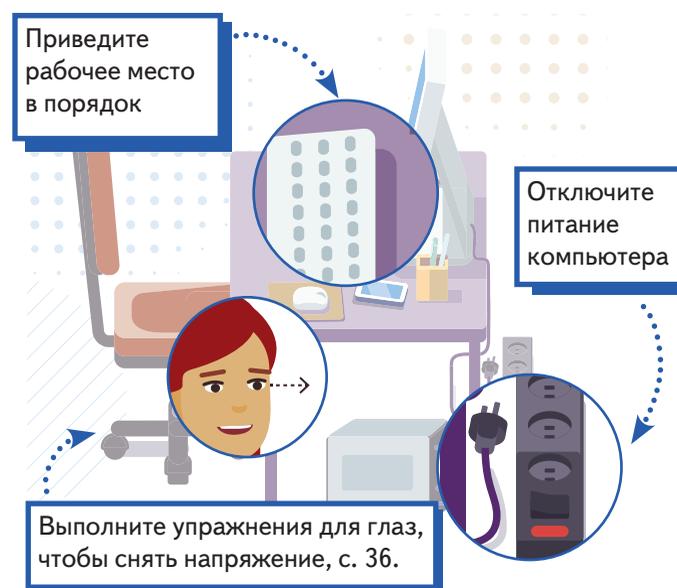
- 1 Отрегулируйте освещение на рабочем месте, убедитесь, что на экране нет бликов
- 2 Протрите поверхность монитора антистатической салфеткой
- 3 Убедитесь, что компьютер правильно подключен к электросети. Электровилка должна быть плотно вставлена в розетку
- 4 Проверьте исправность проводов питания и что нет оголенных проводов. Кстати, системный блок и монитор должны быть заземлены. Сами вы это не определите, поэтому спросите у системного администратора
- 5 Убедитесь, что монитор не стоит слишком близко. Минимальное расстояние от глаз — 50 см
- 6 Отрегулируйте расположение монитора, клавиатуры и мыши на рабочем столе. Клавиатура должна быть не дальше 30 и не ближе 10 см к краю стола, а мышь — на специальном коврике. Так вы избежите неудобных поз и быстрого утомления

Во время работы



- Не прикасайтесь к задней панели системного блока, пока он включен
- Не переключайте кабели на системном блоке или мониторе компьютера, пока он включен
- Не допускайте, чтобы влага попала на системный блок, монитор, клавиатуру и другую оргтехнику
- Не вскрывайте и не ремонтируйте компьютер самостоятельно
- Не работайте на компьютере со снятым корпусом
- Не держитесь за шнур, когда отключаете компьютер от электросети
- Не работайте без перерыва больше 2 часов
- Выполняйте специальные упражнения во время перерывов. Зарядка для глаз на с. 36

После работы



- Приведите рабочее место в порядок
- Отключите питание компьютера
- Выполните упражнения для глаз, чтобы снять напряжение, с. 36.

При аварийной ситуации



- Отключите питание и сообщите руководителю, если появилась гарь, оборвались провода питания или обнаружили другие повреждения компьютера/оргтехники.
- Не приступайте к работе, пока неисправности не устранят.
- Известите руководителя, организуйте первую доврачебную помощь или вызовите скорую медицинскую помощь, если получили травму или плохо себя почувствовали.

Желаем комфортной и безопасной работы!