**ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ З КОМП’ЮТЕРОМ**

Кабінет інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій насичений різноманітною електронною технікою, яка живиться від електричної мережі з напругою змінного струму 220 В. Це потребує дотримання додаткових правил безпеки під час проведення навчальних занять і позаурочних заходів.

**До початку роботи:**

* з дозволу вчителя займіть своє робоче місце за комп’ютером, налаштуйте висоту стола, стільця, підставки для ніг, кут нахилу монітора так, щоб (рис. 2.57):
* середина екрана монітора знаходилася трохи нижче горизонтальної лінії зору;
* відстань від очей до поверхні екрана становила 40-80 см, залежно від розмірів об’єктів на екрані;
* лінія від очей до центра екрана монітора була перпендикулярна до площини екрана;
* пальці рук вільно лежали на клавіатурі;
* руки утворювали в ліктьовому суглобі кут, близький до 90;
* клавіатура лежала на поверхні стола або на спеціальній полиці на відстані 10-30 см від краю і була нахилена під кутом 5-15;
* спина опиралася на спинку стільця;
* ноги опиралися на підлогу або на спеціальну підставку;
* наведіть лад на робочому столі, приберіть з нього предмети, які не потрібні для роботи;
* перевірте чистоту своїх рук, за потреби вимийте їх і витріть насухо;
* за потреби, з дозволу вчителя і тільки спеціальною серветкою протріть екран монітора, клавіатуру, килимок і мишу;
* перевірте відсутність зовнішніх пошкоджень комп’ютерного облад­нання;
* з дозволу вчителя ввімкніть комп’ютер.

**Під час роботи:**

* тримайте робоче місце охайним, не розміщуйте на ньому сторонніх речей;
* витримуйте правильну поставу - не нахиляйтеся близько до поверхні екрана, не згинайтеся, тримайте руки без напруження;
* після 15-20 хв. роботи або при відчутті втоми виконайте комплекс вправ для очей і для зняття м’язового напруження;
* не намагайтеся самостійно усунути перебої в роботі комп’ютера, при їх виникненні негайно покличте учителя;
* не торкайтеся задніх стінок монітора та системного блока, не чіпайте дротів живлення;
* акуратно вставляйте і виймайте змінні носії;
* не торкайтеся екрана монітора руками (це забруднює його і порушує антиблікове покриття);
* категорично забороняється знімати кришки корпусів пристроїв комп’ютера, самостійно без дозволу вчителя приєднувати і від’єднувати пристрої комп’ютера.

**Після закінчення роботи:**

* приберіть своє робоче місце;
* з дозволу вчителя вимкніть комп’ютер або закінчіть сеанс роботи.