

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



**Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.**



**Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.**



**Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя.**



**Не трогайте провода и разъёмы соединительных кабелей.**



**Не прикасайтесь к экрану монитора.**



**Работайте на клавиатуре чистыми, сухими руками.**



**Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.**



**Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера — немедленно сообщайте о них учителю.**

**Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:**



- Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50–70 см от глаз.
- Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.
- Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.
- Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.
- Каждые 5 минут старайтесь отводить взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.