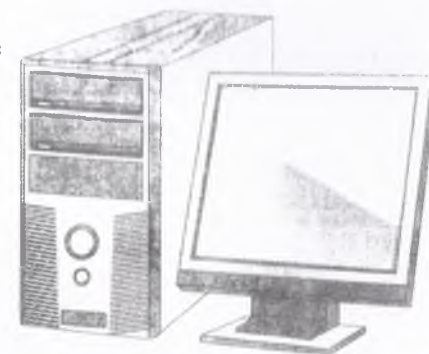


ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ*



Требования безопасности перед началом работы

Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов

Проверить правильность подключения компьютера к электросети

Отрегулировать освещение на рабочем месте

Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора

Произвести регулировку рабочего кресла

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае обрыва проводов и других повреждений, появления гари немедленно отключить питание и сообщить об аварийной ситуации руководителю

Не приступать к работе до устранения неисправностей

При получении травм или внезапном заболевании известить руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь

Требования безопасности во время работы

Работнику при работе на компьютере запрещается:

Переключать разъемы кабелей периферийных устройств (мышь, клавиатура, сканер и др.)

Допускать попадание влаги на поверхность системного блока, монитора, клавиатуры и других устройств

Прикасаться к задней панели системного блока

Требования безопасности по окончании работы

Отключить питание компьютера, привести в порядок рабочее место

Выполнить гимнастику для глаз

* На основе Типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере ТОО Р-45-084-01.

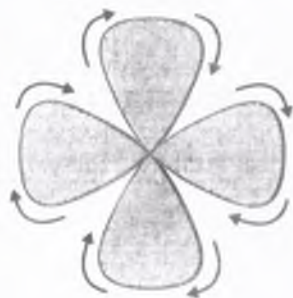
ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ С КОМПЬЮТЕРОМ*

Снимите напряжение

- Встаньте, сделайте покачивания или повороты корпусом
- Применяйте точечный массаж: сделайте круговые движения пальцами в области затылка, бровей, висков, корня носа, скул
- Потянитесь и зевните

Выполните гимнастику для глаз

- Поморгайте несколько раз, при этом глубоко дышите
- Сядьте прямо, локти на столе. Потрите 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



ПРОФИЛАКТИКА УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Проверьте, правильно ли вы сидите

Можно!



Нельзя!



Правильно питайтесь

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



* На основе методических рекомендаций МР 2.2.9.2311-07 «Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности».

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ОФИСЕ

Работник обязан (ст. 21, 214 ТК РФ)

- соблюдать правила внутреннего распорядка;
- соблюдать требования по охране труда и обеспечению безопасности труда

↓
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 для этого 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

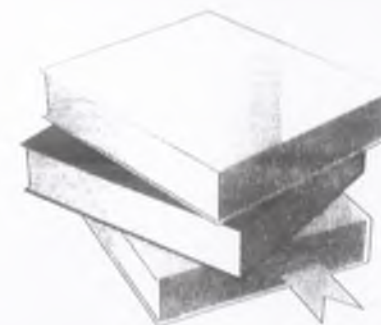
- 1 – правую руку вверх, левую в сторону
- 2 – поменять положение рук
- 3 – повторить с пункта 1

2

- 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

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

2

- 1 – сесть, медленно вздохнуть до ощущения наполненности легких
- 2 – во время задержки дыхания медленно повторять: «Я сейчас расслабляюсь»
- 3 – выдохнуть через рот со звуком «шшш...»

* На основе методических рекомендаций МР 2.2.9.2311-07 «Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности».