

# Техника безопасности



Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.



Не размещай на рабочем месте посторонние предметы.



Не включайте и не выключайте компьютеры без разрешения учителя



Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Работайте на клавиатуре чистым, сухими руками.

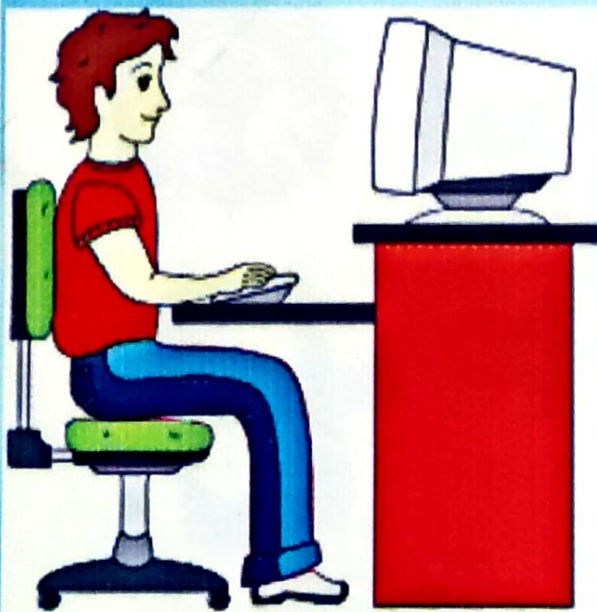


Избегайте резких движений и не покидайте рабочее место без разрешения учителя.



Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера - немедленно сообщайте о них учителя.

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



Располагайте перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаза.



Ноги ставьте на пол одна возле другой, не вытягивайте их и не поднимайте.



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 наклоняясь на спинку стула.



Каждый 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.