

## Техника безопасности и санитарные правила работы на компьютере

**Техника безопасности.** Следует помнить, что компьютеры — это электрические приборы и к ним подводится напряжение, опасное для жизни. Поэтому соблюдайте следующие правила:

- 1) не прикасайтесь к открытым разъёмам и электрическим розеткам влажными руками и металлическими инструментами (отвертками, пинцетами и пр.);
- 2) не дёргайте и не перегибайте провода;
- 3) не открывайте корпус системного блока компьютера;
- 4) не допускайте попадание влаги на любые устройства компьютера.

Помните, что даже отключенный от сети компьютер может быть источником электрического разряда, опасного для жизни.

**Санитарные правила.** Ваше тело не должно напрягаться и уставать, поэтому соблюдайте следующие правила:

- 1) сидеть следует ровно, опираясь спиной на спинку стула;
- 2) ноги не должны висеть, они должны стоять на полу или опираться на специальную подставку;
- 3) берегите ваше зрение и располагайтесь на рабочем месте так, чтобы:
  - расстояние от глаз до экрана было не менее длины вытянутой руки;
  - верхний край экрана должен быть на уровне глаз;
  - направление зрения должно быть перпендикулярным плоскости экрана и обычно экран поворачивают немного вверх; в случаях засветки экрана извне направление зрения может быть несколько скорректировано;
- 4) отдыхайте после 30–40 минут непрерывной работы;
- 5) во время отдыха расслабляйте тело, делайте гимнастику для глаз и проветривайте помещение.

Во время перерывов и после окончания работы на компьютере рекомендуется делать специальную зарядку. Существует несколько комплексов упражнений: для глаз, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с мышц плечевого пояса и рук.

### **Комплекс упражнений для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы, не торопясь посмотреть влево, вправо, вверх, вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Вытянуть правую руку вперед. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки (считать до 4), потом перевести взор вдаль (считать до 6). Повторить 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать круговые движения глазами: 3–4 движения по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль (считать до 6). Повторить 1–2 раза.

### **Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение сидя, руки опущены вниз. В медленном темпе на счет 1–2 плавно наклонить голову назад, на счет 3–4 плавно наклонить голову вперед (плечи не поднимать). Повторить 4–6 раз.
2. Исходное положение сидя, руки на поясе. В медленном темпе на счет 1–2 повернуть голову направо, на счет 3–4 повернуть голову налево. Повторить 6–8 раз.

### **Комплекс упражнений для снятия утомления с мышц плечевого пояса и рук**

1. Исходное положение стоя или сидя. В среднем темпе на счет 1 правую руку вытянуть вперед, левую — вверх; на счет 2 поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.
2. Исходное положение стоя или сидя, кисти рук тыльной стороной на поясе. В медленном темпе на счет 1–2 свести локти вперед, голову наклонить вперед; на счет 3–4 отвести локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.
3. Исходное положение сидя, руки подняты вверх. В среднем темпе на счет 1 сжать кисти в кулак; на счет 2 разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.