Оглавление

Введение………………………………………………………………………….2

Запись о работе, выполненной на практике…………………………………....3

1.Общие требования техники безопасности при работе на персональном компьютере………………………………………………………………………4

2. требования техники безопасности перед началом работы………………...6

3. требования техники безопасности во время работы……………………….7

4. требования техники безопасности в аварийных ситуациях……………….8

5. требования техники безопасности по окончании работы…………………9

Заключение……………………………………………………………………...10

**Введение**

В нашу эпоху компьютер занимает определенное место в жизни человека. Кто-то использует компьютер для игр, кто-то для обучения, некоторые любят пообщаться в Internet. Но все эти компьютеры имеют общую структуры и принципы функционирования, а соответственно, и историю развития.

При создании машины, известной как «персональный компьютер», было использовано большое число открытий и изобретений, которые внесли важное значение в развитие компьютерной техники.

Запись о работе, выполненной на практике.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц и число | Краткое содержание выполненной работы | Подпись руководителя |
| 20.05.2019 | Инструктаж по технике безопасности |  |
| 21.05.2019 | Заправка картриджей |  |
| 22.05.2019 | Microsoft Excel |  |
| 23.05.2019 | Microsoft Power Point |  |
| 24.05.2019 | Разбор и сбор системного блока |  |
| 27.05.2019 | HTML и CSS |  |
| 28.05.2019 | Создания сайта с помощю HTML и CSS |  |
| 29.052019 | Переустановка Windows |  |
| 30.05.2019 | Резюме в HTML форме |  |
| 3.06.2019 | Резюме фотоссылка |  |
| 4.06.2019 | Сайт w3schools.com |  |
| 5.06.2019 | Изучение Web программ |  |
| 6.06.2019 | PHP |  |
| 7.06.2019 | Ознакомление с касперским антивирусом |  |
|  |  |  |

**Общие требования техники безопасности при работе на персональном компьютере**

К работе на персональном компьютере допускаются лица, прошедшие обучение безопасным методам труда, вводный инструктаж, первичный инструктаж на рабочем месте.

При эксплуатации персонального компьютера на работника могут оказывать действие следующие опасные и вредные производственные факторы:

- повышенный уровень электромагнитных излучений;

- повышенный уровень статического электричества;

- пониженная ионизация воздуха;

- статические физические перегрузки;

- перенапряжение зрительных анализаторов.

Работник обязан:

Выполнять только ту работу, которая определена его должностной инструкцией.

Содержать в чистоте рабочее место.

Соблюдать режим труда и отдыха в зависимости от продолжительности, вида и категории трудовой деятельности (Приложение 1).

Соблюдать меры пожарной безопасности.

Рабочие места с компьютерами должны размещаться таким образом, чтобы расстояние от экрана одного видеомонитора до тыла другого было не менее 2,0 м, а расстояние между боковыми поверхностями видеомониторов - не менее 1,2 м.

Рабочие места с персональными компьютерами по отношению к световым проемам должны располагаться так, чтобы естественный свет падал сбоку, преимущественно слева.

Оконные проемы в помещениях, где используются персональные компьютеры, должны быть оборудованы регулируемыми устройствами типа: жалюзи, занавесей, внешних козырьков и др.

Рабочая мебель для пользователей компьютерной техникой должна отвечать следующим требованиям:

- высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680 - 800 мм; при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм;

- рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, глубиной на уровне колен не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног не менее 650 мм;

- рабочий стул (кресло) должен быть подъемно - поворотным и регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также - расстоянию спинки от переднего края сиденья;

- рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину, не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов; поверхность подставки должна быть рифленой и иметь по переднему краю бортик высотой 10 мм;

- рабочее место с персональным компьютером должно быть оснащено легко перемещаемым пюпитром для документов.

Для нормализации аэроионного фактора помещений с компьютерами необходимо использовать устройства автоматического регулирования ионного режима воздушной среды (например, аэроионизатор стабилизирующий "Москва-СА1").

Женщины со времени установления беременности и в период кормления грудью к выполнению всех видов работ, связанных с использованием компьютеров, не допускаются.

За невыполнение данной Инструкции виновные привлекаются к ответственности согласно правилам внутреннего трудового распорядка или взысканиям, определенным Кодексом законов о труде республики Казахстан.

**2. требования техники безопасности перед началом работы**

Подготовить рабочее место.

Отрегулировать освещение на рабочем месте, убедиться в отсутствие бликов на экране.

Проверить правильность подключения оборудования к электросети.

Проверить исправность проводов питания и отсутствие оголенных участков проводов.

Убедиться в наличии заземления системного блока, монитора и защитного экрана.

Протереть антистатической салфеткой поверхность экрана монитора и защитного экрана.

Проверить правильность установки стола, стула, подставки для ног, пюпитра, угла наклона экрана, положение клавиатуры, положение "мыши" на специальном коврике, при необходимости произвести регулировку рабочего стола и кресла, а также расположение элементов компьютера в соответствии с требованиями эргономики и в целях исключения неудобных поз и длительных напряжений тела.

**3. требования техники безопасности во время работы**

Работнику при работе на ПК запрещается:

- прикасаться к задней панели системного блока (процессора) при включенном питании;

- переключать разъемы интерфейсных кабелей периферийных устройств при включенном питании;

- допускать попадание влаги на поверхность системного блока (процессора), монитора, рабочую поверхность клавиатуры, дисководов, принтеров и других устройств;

- производить самостоятельное вскрытие и ремонт оборудования;

- работать на компьютере при снятых кожухах;

- отключать оборудование от электросети и выдергивать электровилку, держась за шнур.

Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать 2-х часов.

Во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно - эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения развития познотонического утомления выполнять комплексы упражнений.

**4. требования техники безопасности в аварийных ситуациях**

Во всех случаях обрыва проводов питания, неисправности заземления 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 немедленно известить своего руководителя, организовать первую доврачебную помощь или вызвать скорую медицинскую помощь.

**5. требования техники безопасности по окончании работы**

Отключить питание компьютера.

Привести в порядок рабочее место.

Выполнить упражнения для глаз и пальцев рук на расслабление.

**Заключение**

За время прохождения учебной практики в ФИИТ КНУ я получил огромный опыт работы в коллективе, я смог на практики увидеть, использовать все полученные мною знания за 2 года моей учебы. Я укрепил свои знания в текстовом редакторе Microsoft Word., Microsoft Excel, Microsoft Access. Теперь я знаю, как устранять неполадки принтера, сканера и ксерокса. Во время прохождения практики я узнал многие пункты по техники безопасности, которых я не знал. А также многие нюансы опасные для нашего здоровья, и на которые я не обращал до этого времени внимания. Эта практика научил меня пунктуальности, приходить во время на рабочее место. Я стал ответственным, терпеливым и так думаю хорошим специалистом, что нельзя было сказать обо мне до этого.