**Техника безопасности при работе с компьютером**

Персональный компьютер — электроприбор. От прочих электроприборов он отличается тем, что для него предусмотрена возможность длительной эксплуатации без отключения от электрической сети. Кроме обычного режима работы компьютер может находиться в режиме работы с пониженным электропотреблением или в дежурном режиме ожидания запроса. В связи с возможностью продолжительной работы компьютера без отключения от электросети следует уделить особое внимание качеству организации электропитания.

Пренебрежение элементарными рекомендациями имеет серьезные последствия для их владельцев. Компьютер – это такой же потенциальный источник угроз для здоровья, имущества и даже жизни пользователя.

**Непрямой вред, который незаметен сразу, это ущерб здоровью:**

* Уже ни у кого не вызывает сомнений в существовании огромной негативной нагрузки на зрение, которое становится причиной его необратимого ухудшения, покраснений и синдрома «сухого глаза»;
* Неправильная поза при работе за компьютером вызывает многочисленные заболевания суставов, грудной клетки и регулярные боли различного характера;
* Бомба замедленного действия – чрезмерная нагрузка на психику пользователя. Необходимость постоянно концентрировать свое внимание на многочисленных деталях и смене картинок на мониторе становятся причиной переутомления;

**Требования для безопасной работы:**

* + - Системный блок – помещается на надежную поверхность;
    - Дисплей необходимо устанавливать на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз;
    - Клавиатура располагается на расстоянии 15-30 см от края столешницы;
    - Кресло – ширина и глубина сиденья не менее 40см;
    - Стол – размеры рабочей поверхности (столешницы): длина – 80-120 см; ширина – 80-100 см; высота (расстояние от пола до рабочей поверхности) 68-85 см; оптимальная высота 72,5 см;
    - Площадь одного рабочего места с компьютером - не менее 6 м2;
    - Освещение должно быть естественным и искусственным;
    - Чистота обязательна при работе за компьютером;

Недопустимо работать, развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.

**Чтобы не травмировать позвоночник, важно:**

* Избегать резких движений;
* Поднимаясь/садясь, держать голову и торс прямо.