**Ознайомити учнів з інструкціями, що використовуються у лабораторії**

Звернути особливу увагу на наступні пункти:

**Вимоги безпеки перед початком роботи:**

* 1. Перед початком занять у лабораторії, необхідно ввімкнути систему кондиціонування повітря в приміщенні.
  2. Ввімкнути комп'ютерне обладнання у послідовності: стабілізатор напруги, монітор, системний блок, принтер (якщо передбачається друкування). Якщо сеанс попереднього користувача не був завершений, завершіть його. У разі потреби виконати наступне[[1]](#footnote-1)
  3. При виявленні будь-яких несправностей роботу не розпочинати, повідомити про це майстра в/н.
  4. Відрегулювати освітленість робочого місця (при наявності місцевого освітлення), відрегулювати та зафіксувати висоту сидіння стільця, зручний для оператора нахил його спинки, висоту підлокітників.
  5. Працюючи за комп'ютером, оберіть правильне положення тіла: відстань від екрана до очей 60 - 70 см (довжина витягнутої руки); вертикально пряма спина; плечі опущені та розслаблені; ноги на підлозі та не перехрещені; лікті, зап'ястки та кисті рук на одному рівні.
  6. Якщо виникли програмні помилки або несправності обладнання, негайно зверніться до майстра в/н.

**Вимоги безпеки під час роботи**

* 1. Забороняються різні ігри, пустощі.
  2. Не отримавши інструктаж з безпеки праці до роботи не приступайте. Перед початком роботи ознайомтесь з технологічним процесом майбутньої роботи.
  3. Роботу виконуйте тільки на справному устаткуванні і справним інструментом.
  4. Забороняється перенесення і пересування учнями важких речей. Максимальна маса вантажу для підняття учнями[[2]](#footnote-2):
  5. Забороняється:
* самовільне вмикання обладнання;
* працювати без належного освітлення; якщо є сонячні відблиски на робочому місці, то усунути їх за допомогою регульованих жалюзі, що встановлені на вікнах.
* класти будь-які предмети на комп'ютерне обладнання, робоче місце ОКН, їсти за робочим місцем;
* працювати з монітором, у якого під час роботи з'являються нехарактерні сигнали, нестабільне зображення на екрані тощо;
* залишати без нагляду ввімкнене обладнання;
* працювати на комп'ютерному обладнанні без дозволу майстра в/н;
* самочинно змінювати положення робочого місця відносно вікон та світильників. відключати захисні пристрої;
* самостійно здійснювати ремонт комп'ютерної техніки чи її технічне налагодження; такі види робіт виконують тільки спеціалісти;
* зберігати на робочому місці папір, дискети, інші носії інформації, деталі тощо, якщо вони не використовуються;
* вмикати або вимикати апаратуру без вказівки майстра в/н; приєднувати або від'єднувати кабелі, зачіпати рознімні з'єднання, дроти та розетки; пересувати комп'ютери, відкривати системний блок, перекривати вентиляційні отвори на системному блоці та моніторі.
* торкатися апаратури вологими або брудними руками;
* вставати без дозволу викладача зі своїх місць під час уроку;
* торкатися руками екрану монітора; роз’ємів системного блоку і пристроїв заземлення;
* під час роботи стукати по клавіатурі та без потреби натискати клавіші.
* вилучати та переміщувати чужі файли;приносити та запускати комп'ютерні ігри;
  1. Працювати потрібно лише у папці під своїм ім'ям.
  2. З метою профілактики негативного впливу на здоров'я ОКН виробничих факторів необхідно дотримуватись режимів праці та відпочинку: після кожної години роботи за комп'ютерним обладнанням необхідно робити перерву для відпочинку тривалістю 10 хв.
  3. Під час регламентованих перерв з метою зниження нервово-емоційного напруження, втоми очей, кистей рук, усунення негативного впливу рекомендується виконувати спеціальні вправи та самомасаж кистей рук та очей.

**Вимоги безпеки по закінченню роботи**

1. Закінчити роботу та зберегти потрібну інформацію. Вийти з усіх працюючих програм і вимкнути комп'ютер.
2. Вимкнути принтер (якщо він увімкнений), вимкнути монітор і системний блок. Вимкнути стабілізатор, якщо комп'ютер підключений до мережі через нього. Штепсельні вилки витягнути з розеток..
3. Прибрати робоче місце. Оригінали та інші документи покласти в ящик стола.
4. Ретельно вимити руки водою з милом.
5. Вимкнути кондиціонер, освітлення і загальне живлення.
6. По закінченні роботи слід закрити всі активні програми та коректно вимкнути комп'ютер. Робоче місце має залишитися чистим.

**Санітарно-гігієнічні вимоги (виробничої санітарії та особистої гігієни)**

1. Освітленість: 500 люкс. Забороняється захаращувати вікна різними предметами, розміщувати на підвіконнях високі кімнатні квіти.
2. Температура приміщення має складати від 18 до 22о С.
3. Відносна вологість повітря – 50-60%;
4. Допустимий рівень шумів – 50 дцб.;
5. Працівникам, чия праця пов’язана з тривалим перебуванням за робочим столом необхідно надавати 5-8 хв. перерви через кожні дві години.
6. Стіл повинен стояти так, щоб вікно не виявилося перед вами. Якщо це неминуче, потрібно купити щільні штори або жалюзі, які мають бути регульовані, що дозволить повністю закривати віконні отвори.
7. Робоче місце повинно розташовуватися від стін з віконними отворами на відстані не менше 1,5 м, від стін без віконних отворів на відстані не менше 1,0 м.
8. Робоче місце має бути обладнане підставкою для ніг.
9. Конструкція робочого столу повинна забезпечувати оптимальне розміщення устаткування, а також можливість виконання трудових операцій в межах досяжності моторного поля.
10. Робочий стіл та стілець мають забезпечувати оптимальну робочу позу: спина нахилена на кілька градусів назад. Таке сидіння дозволяє розвантажити хребет, поліпшити кровообіг у зоні між тулубом і стегнами. Руки вільно опущені на підлокітники крісла. Лікті і зап'ястя розслаблені.
11. Екран відеомоніторів повинен знаходитися від очей користувача на оптимальній відстані 700 мм, але не ближче 500 мм. Повинен бути абсолютно чистим. Монітор потрібно протирати мінімум раз у тиждень. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 100-300 мм від краю, зверненого до користувача.

«Звукове оформлення» робочого місця важливо для тривалої ефективної роботи.

1. Приєднати до системного блока необхідне обладнання. Усі кабелі, що з'єднують системний блок (процесор) з іншими пристроями, слід вставляти та виймати тільки при вимкненому комп'ютері. [↑](#footnote-ref-1)
2. 15 років: хлопчики -12 кг, дівчатка - 6,0 кг, 16 років - відповідно 14 і 7 кг, 17 років - 16,0 і 8 кг. [↑](#footnote-ref-2)