

Основные правила техники безопасности при работе с компьютером

Техника безопасности при работе с компьютером – требования ГОСТов, инструкций по охране труда и прочих утвержденных госорганами документов. На предприятии (в офисах) за этим следит ответственный сотрудник. В домашних условиях организовать безопасность использования личного ПК труднее: пользователь либо не знает правил, либо не хочет их выполнять.

Кратко выпишем основные факторы, негативно влияющие на здоровье человека при работе с персональным компьютером:

- излучения – инфракрасное, электромагнитное, в некоторых случаях рентгеновское;
- негативное воздействие экранного излучения на зрение;
- порча осанки, усталость в спине (особенно в шейном отделе);
- риск аварийной ситуации.

В нашем обзоре мы будем опираться на инструкции и правила, рассчитанные на «промышленную» (офисную) работу с ПК. Они информативно исчерпывающие, поэтому подойдут для домашнего применения.

Использование ПК предполагает три: начало, сама работа и завершение. Отдельно поговорим о действиях в аварийных ситуациях.

Начинаем работать

Перед началом следует подготовить свое рабочее место: проветривается комната, регулируется мебель (высота стула, наклон спинки, подставки под ноги), настраивается свет. Важно проверить целостность ПК, чтобы отсутствовали видимые повреждения монитора, системного блока. Нельзя допустить повреждение кабелей. Обязательно протереть пыль с монитора, системника, рабочего стола, дополнительных устройств.



Включается компьютер в такой последовательности: стабилизатор напряжения (при наличии), бесперебойник, вспомогательная техника (принтер, сканер и т.д.), сам компьютер (системный блок).

Нельзя работать за компьютером, если:

- неисправен монитор (мерцания, пятна, дрожания изображения);
- повреждены провода, розетки или другие детали ПК.

В офисе вызывается ответственный сотрудник, дома – мастер по диагностике и ремонту персональных компьютеров. Самостоятельно «паять провода» или лезть с отверткой внутрь системного блока не нужно.

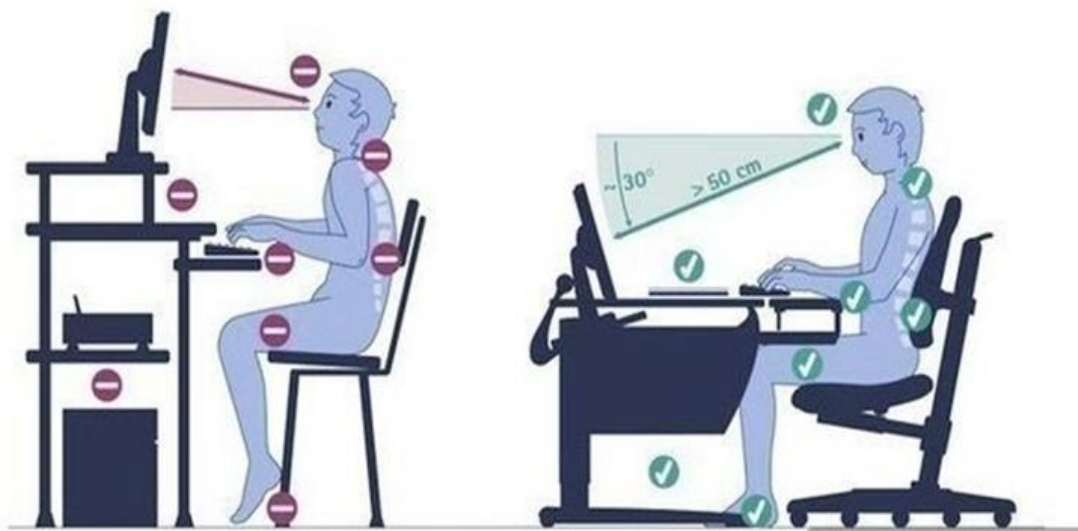
Продолжаем работать

Компьютер включен, рабочий день начался. Не забываем о проводах – их не следует лишний раз трогать, по сто раз переключать из розеток. На рабочем столе не должно быть ничего лишнего, запрещается пить или есть за компьютером.

Соблюдаем правильное положение тела за компьютером:

- расстояние от глаз до монитора – больше 50 сантиметров;
- оптимальный угол экранного наклона – 30 градусов;
- колени сгибаются под 90-градусным прямым углом;
- под столом – ничего лишнего, что бы мешало ногам;
- позвоночник должен принимать естественное положение.

На изображении видим, как правильно и как неправильно сидеть за компьютером.



Перерывы – большая услуга собственному здоровью. Причем не только в рабочее время, но и при любом использовании компьютера (интернет, фильмы, соцсети).

Утвержденные украинскими ГОСТами правила – 10-15 минут через каждые 1-2 часа, в зависимости от специфики работы (операторы набора, программисты и т.д.). Дома возьмите за привычку каждый час отвлекаться от компьютера. За вами никто не следит.

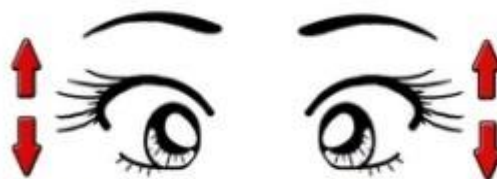
Время перерыва должно быть полезно. Сделайте гимнастику для глаз и для всего тела. Самое банальное – несколько вращений глазами, тазом, пару приседаний, махи руками. Более подробные упражнения в большом количестве можно найти в интернете.

Ниже – пример простых и быстрых упражнений для глаз.

Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

Что делать во время аварийных ситуаций?

Без паники – первое правило. Если пользователь заметил повреждение кабеля, появление запаха гари, непривычного шума, любых других сбоев в работе ПК, нужно сразу же отключить питание компьютера и сообщить о случившемся ответственному сотруднику.

Возгорание локализуется первичными средствами пожаротушения – огнетушителями. Обязательно перед этим отключить проводку. Если это не удастся сделать, тушить технику под напряжением можно только углекислотным составом (вода и пена исключены). В более масштабных пожарных ситуациях – незамедлительно вызвать пожарную службу.

При ухудшении самочувствия сотрудника или травме – срочный вызов скорой помощи.

Техника безопасности по окончании работы за компьютером

Завершаем работу с нашим ПК правильно. Для этого нужно:

- закрыть все активные программы и задачи;
- извлечь все накопители (диски, флешки);
- отключить компьютер, а затем питание системника;
- выключить вспомогательную технику, бесперебойник, стабилизатор;
- вынуть все кабели из розетки (обесточить технику).

Важно оставить рабочее место чистым, без мусора и посторонних предметов.