

Согласовано  
Председатель профкома  
Гнедая О.Д.  
14.06.2024 г.



Утверждаю:  
директор  
ОГАПОУ «БПК»  
Попова Е.А.  
от 14.06.2024 г.



## ИНСТРУКЦИЯ по компьютерной безопасности

### Общие положения

При занятиях с компьютером важно помнить:

- если вы близко сидите у компьютера, то идет сильная нагрузка на глаза от монитора и может ухудшиться зрение;
- если вы долго сидите у компьютера, то возникает нагрузка на позвоночник;
- повышенный уровень шума при работе компьютера и принтера создает нагрузку на мозг;
- электромагнитное излучение от монитора может также привести к заболеваниям;
- пыль, возникающая при работе с компьютером, приводит к снижению иммунитета;
- компьютер работает под высоким напряжением, а при неисправной проводке может возникнуть возгорание монитора и поражение пользователя электротоком;
- а если вы играете длительное время в игры, то страдает ваше эмоциональное состояние.

Учитывая эти опасности, следует знать правила работы с компьютером:

- правильно установите компьютер: задняя часть монитора не должна быть направлена на людей и место их отдыха; диваны и кровати должны находиться на расстоянии не менее 2,5-3 метров от компьютера;
- компьютер необходимо подключить через заземленную розетку и пилот;
- обязательно в помещении должен быть включен свет и должна гореть настольная лампа;
- при работе с компьютером надо соблюдать правильную осанку;
- расстояние от глаз монитора должно быть не менее полметра;
- не стоит общаться с компьютером людям с аллергией и сердечными заболеваниями;

- дети могут работать с компьютером не более 1 часа в день, делая перерывы каждые 10 минут. Усаживаться за просмотр телепередач после компьютерных занятий в течение 2-3 часов не рекомендуется, лучше отправиться на прогулку;
- помощником при работе с компьютером станут физические упражнения;
- после работы с компьютером необходимо включать ионизаторы воздуха;
- компьютер никогда не заменит прогулок на воздухе, занятий спортом.