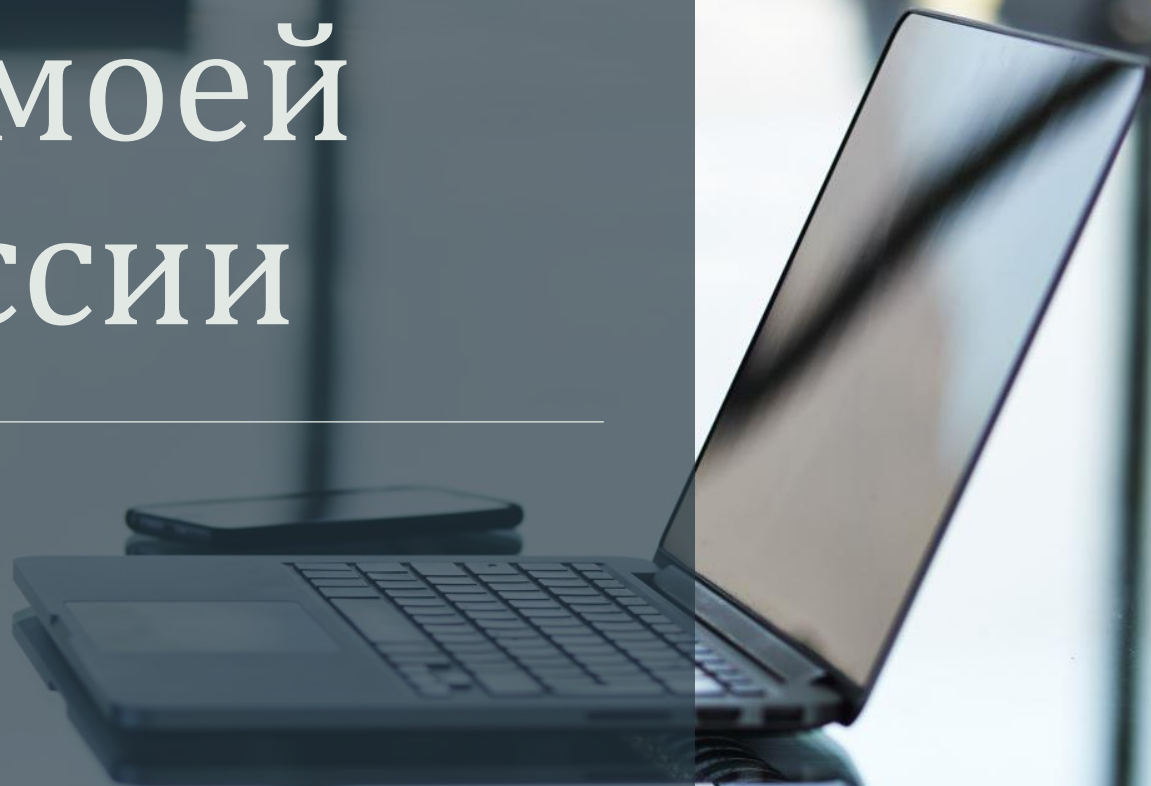


Безопасный труд в моей профессии

"Программист"



Опасность для здоровья



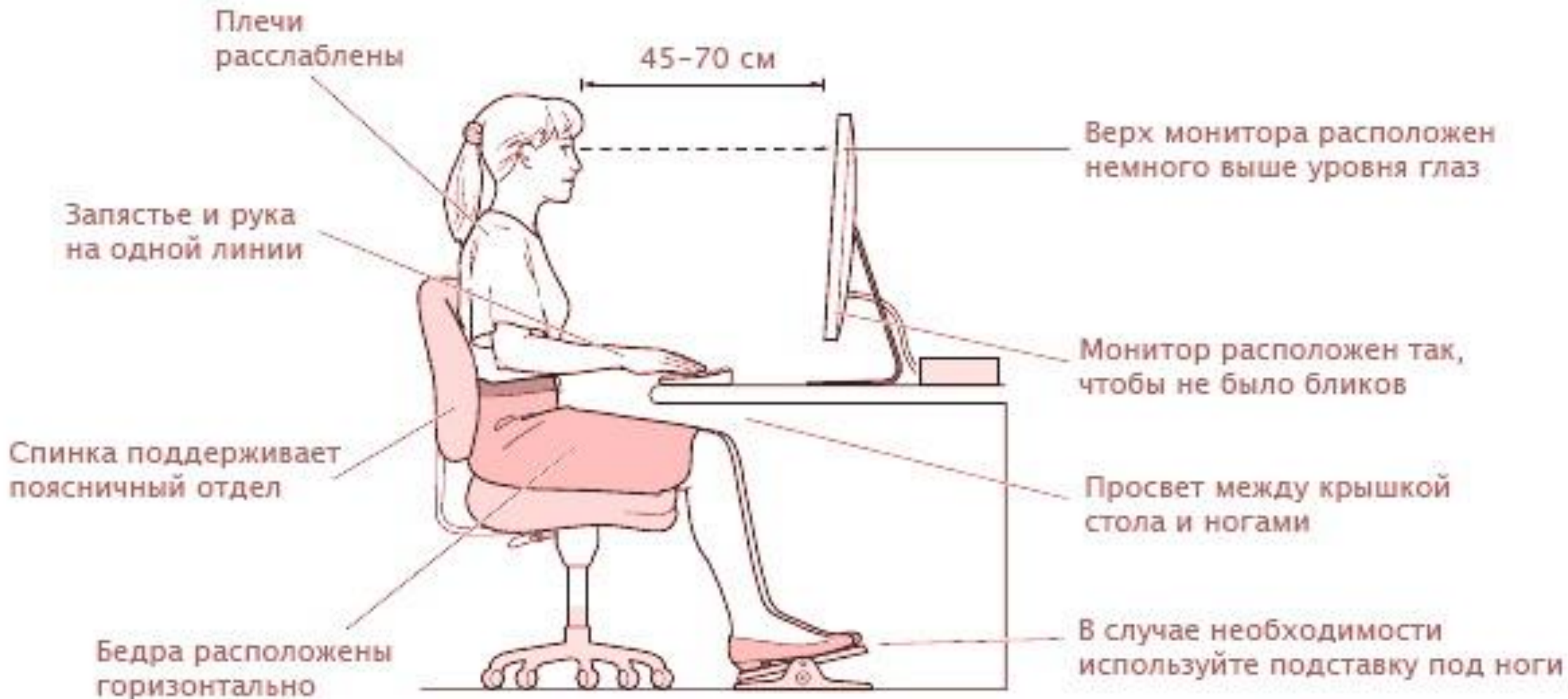
- повышенный уровень электромагнитных излучений;
- повышенный уровень ионизирующих излучений;
- повышенный уровень статического электричества;
- повышенная напряженность электростатического поля;
- повышенная или пониженная ионизация воздуха;
- повышенная яркость света;
- перенапряжение зрительного анализатора;
- умственное перенапряжение;

Сидячий труд

При работе за компьютером человек подолгу сидит на одном месте , и из-за этого у человек могут быть осложнения на спину и шею . Из-за долгого печатанья могут быть проблемы с кистями и запястьем . А так-же из-за работы в темноте и излучения проблемы с глазами



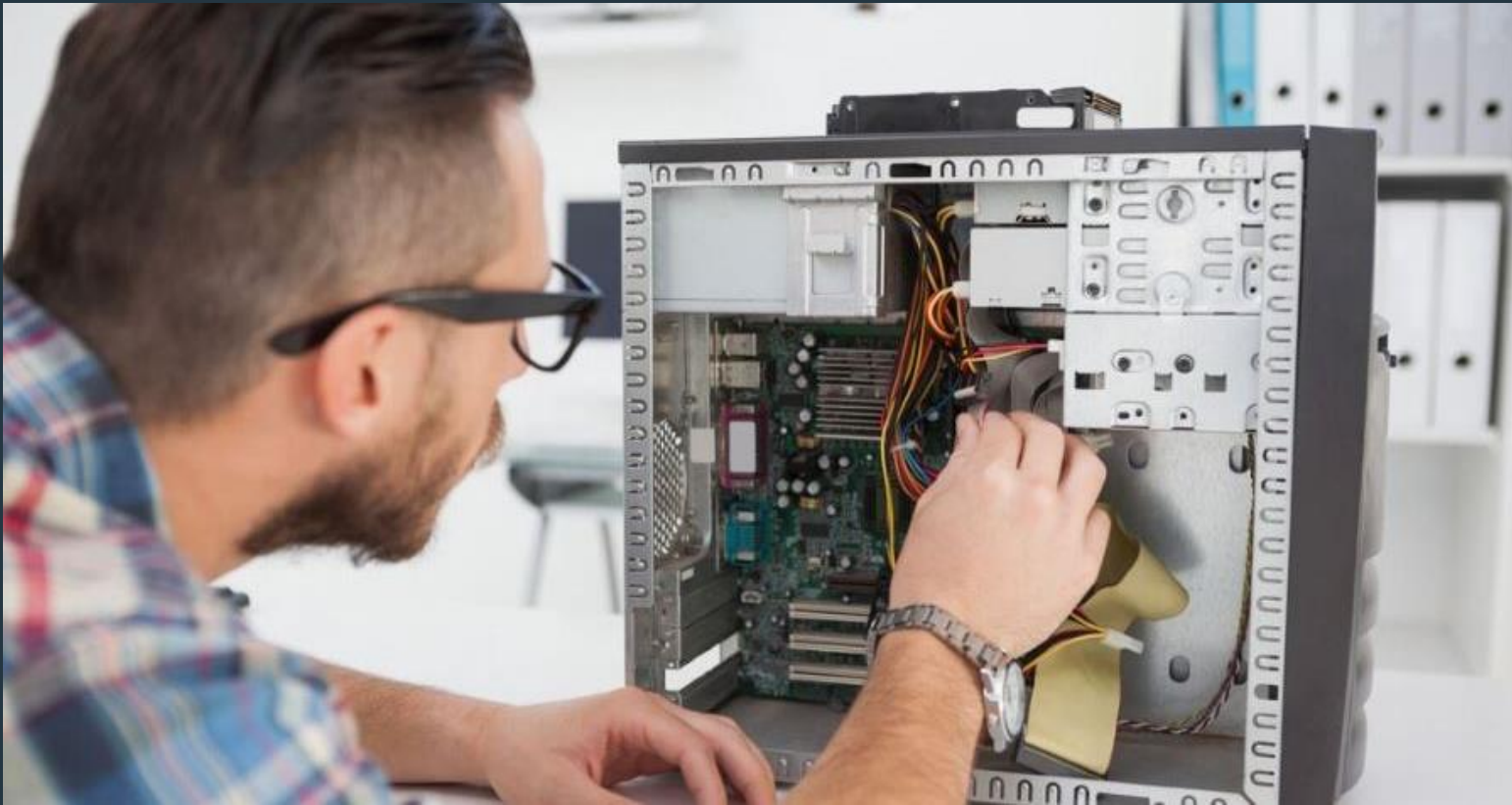
На этом слайде показана правильная эргономика сидения за компьютером для наименьших проблем со здоровьем



Для уменьшения вреда зрению монитор должен размещаться немного выше уровня глаз, на расстоянии 600-700 мм. А также в помещении должен находиться естественный источник света который будет падать сбоку (желательно слева). Также рекомендуется делать зрительную зарядку.



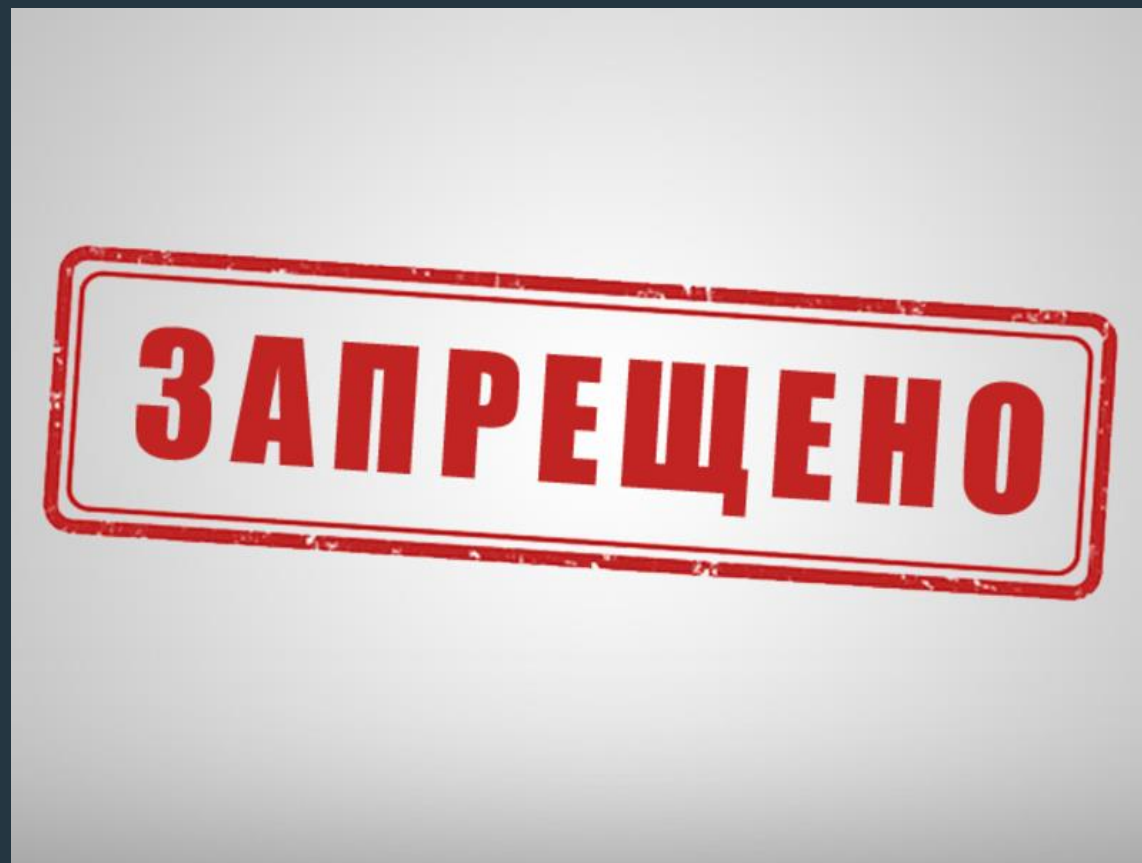
Перед началом работы с ПК работник обязан:



Проверить рабочее место и исправность и целостность питающих и соединительных кабелей, разъемов и штепсельных соединений, защитного заземления (зануления);

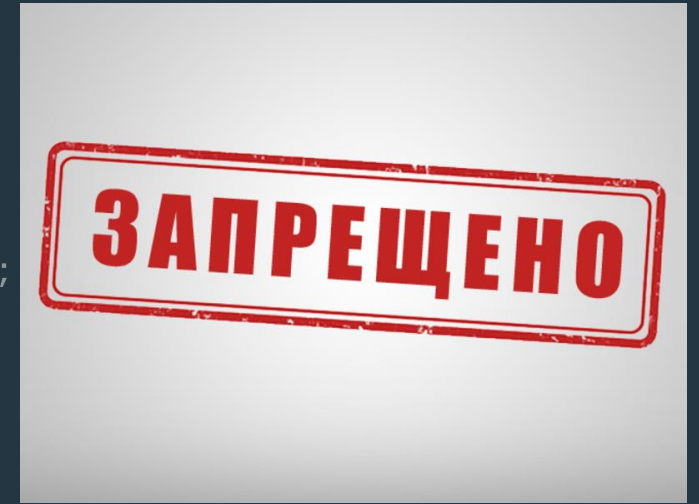
- Не допускается:

- выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо выполнять работу, находясь в состоянии алкогольного опьянения либо
- устанавливать системный блок в закрытых объемах мебели, непосредственно на полу;
- использовать для подключения ПК розетки, удлинители, не оснащенные заземляющим контактом (шиной).



Запрещается приступать к работе при:

- выраженном дрожании изображения на мониторе;
- обнаружении неисправности оборудования;
- наличии поврежденных кабелей или проводов, разъемов, штепсельных соединений;
- отсутствии или неисправности защитного заземления (зануления) оборудования.



При работе с ПК не разрешается:

- при включенном питании прикасаться к панелям с разъемами оборудования, разъемам питающих и соединительных кабелей, экрану монитора;
- загромождать верхние панели оборудования, рабочее место бумагами, посторонними предметами;
- производить переключения, отключение питания во время выполнения активной задачи;
- допускать попадание влаги на поверхность оборудования;
- включать сильно охлажденное (принесенное с улицы в зимнее время) оборудование;
- производить самостоятельно вскрытие и ремонт оборудования;
- вытирать пыль на включенном оборудовании;
- допускать нахождение вблизи оборудования посторонних лиц.