

Техникалык коопсуздук эрежелери



Эсиңерге сактагыла !

Ар бир жумуш орунда өмүргө коркунуч келтирүүчү электр чыңалуусу бар. Иштеп жаткан учурда өтө кылдат болуу керек! Бөөдө кырсыктан, электр тогунан жабыркоодон, жабдууларды сындырып алуудан сак болуу үчүн төмөнкү эрежелерди сактоо зарыл:



Эсиңерге сактагыла !

Ар бир жумуш орунда өмүргө коркунуч келтирүүчү электр чыңалуусу бар. Иштеп жаткан учурда өтө кылдат болуу керек! Бөөдө кырсыктан, электр тогунан жабыркоодон, жабдууларды сындырып алуудан сак болуу үчүн төмөнкү эрежелерди сактоо зарыл:

- ✓ Информатика кабинетине түртүшпөй, шашпай, жабдууларды жана эмеректерди жөөлөбөй, мугалимдин уруксаты менен гана кирүү керек.
- ✓ Мугалимдин уруксаты жок компьютерди жандырбагыла жана өчүрбөгүлө
- ✓ Электр зымдарына жана байланыштыруучу кабелдердин бириктиргичтерине тийбегиле
- ✓ Экранга жана монитордун арткы жагына тийбегиле
- ✓ Иш ордуна башка предметтерди койбогула.
- ✓ Кабинетке башкалар киргенде өз ордуңардан турбагыла
- ✓ Аппаратуралар иштөө учурунда бузулса өз алдыңарча оңдогонго аракет кылбагыла; Компьютер бузулганда же иши үзгүлгүткө дуушар болгон учурда ишти тезинен токтотуп, мугалимге кабарлагыла.
- ✓ Клавиатура менен иштегенде колунар таза жана кургак болсун. Клавиштерди күч колдонбой акырын баскыла жана аны баскан абалда көпкө кармабагыла.



- Информатика кабинетине түртүшпөй, шашпай, жабдууларды жана эмеректерди жөөлөбөй, мугалимдин уруксаты менен гана кирүү керек .
- Мугалимдин уруксаты жок компьютерди жандырбагыла жана өчүрбөгүлө
- Электр зымдарына жана байланыштыруучу кабелдердин бириктиргичтерине тийбегиле
- Экранга жана монитордун арткы жагына тийбегиле
- Иш ордуна башка предметтерди койбогула .
- Кабинетке башкалар киргенде өз ордуңардан турбагыла
- Аппаратуралар иштөө учурунда бузулса өз алдыңарча оңдогонго аракет кылбагыла; Компьютер бузулганда же иши үзгүлгүткө дуушар болгон учурда ишти тезинен токтотуп, мугалимге кабарлагыла .

- Клавиатура менен иштегенде колуңар таза жана кургак болсун. Клавиштерди күч колдонбой акырын баскыла жана аны баскан абалда көпкө кармабагыла .

ЭСИҢЕРДЕ БОЛСУН! Эгер сактык иш-чараларды колдонбосоңор, компьютерде иштөө ден соолугуңарга зыяндуу болушу мүмкүң.

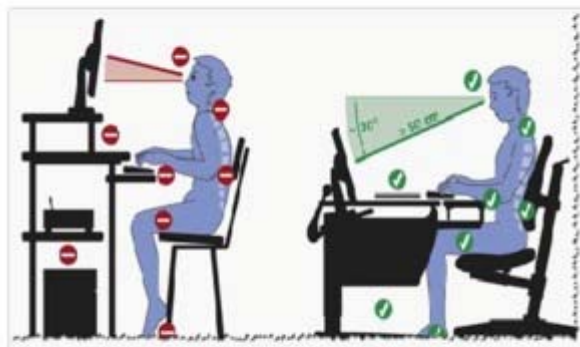
Ден соолукка зыян келтирбеш үчүн төмөнкү сунуштарды сактагыла:



ЭСИҢЕРДЕ БОЛСУН! Эгер сактык иш-чараларды колдонбосоңор, компьютерде иштөө ден соолугуңарга зыяндуу болушу мүмкүң.

Ден соолукка зыян келтирбеш үчүн төмөнкү сунуштарды сактагыла:

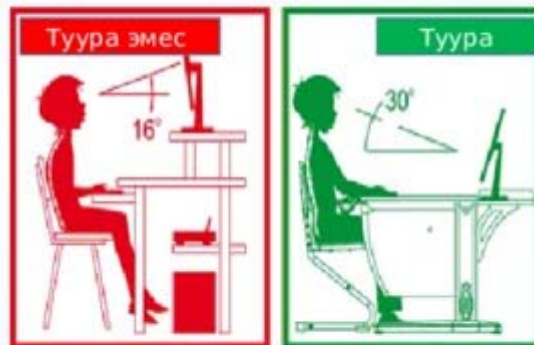
Компьютерде туура эмес отуруу ийин жана бел оорусунун себепкери болушу мүмкүн. Ошондуктан кысылбай кенен, өзүңдү бош кармап, бүкүрөйбөй, эңкейбей жана отургучтун жөлөңгүчүнө жатпай отуруу керек. Бутуңарды бири-бирине жанаша полго түз коюп, кербей, бүкпөй отургула



Компьютерде туура эмес отуруу ийин жана бел оорусунун себепкери болушу мүмкүн. Ошондуктан кысылбай кенен, өзүңдү бош кармап, бүкүрөйбөй, эңкейбей жана отургучтун жөлөңгүчүнө жатпай отуруу

керек. Бутуңарды бири-бирине жанаша полго түз коюп, кербей, бүкпөй отургула

• Эгерде отургучтун бийиктиги жылдырылып туураланса, анда көзүңөр экрандын борборун карагандай абалда турушу керек. Денеңер столдон 15–16 см алыстыкта болушу керек. Эгер дайыма көз айнек кийип жүрсөңөр, аны тагынып иштегиле.



• Эгерде отургучтун бийиктиги жылдырылып туураланса, анда көзүңөр экрандын борборун карагандай абалда турушу керек. Денеңер столдон 15–16 см алыстыкта болушу керек. Эгер дайыма көз айнек кийип жүрсөңөр, аны тагынып иштегиле .

Туура эмес

Туура

• Иштеп жатканда чыканагыңар денеге бир аз тийип тургандай ийиниңерди бош кармагыла. Чыканак менен клавиатуранын жайгашкан деңгээлдери бирдей болгону жакшы.



- Иштеп жатканда чыканагыңар денеге бир аз тийип тургандай ийиниңерди бош кармагыла. Чыканак менен клавиатуранын жайгашкан денгээлдери бирдей болгону жакшы.

• Узак мөөнөткө иштегенде көз абдан чарчайт. Ошондуктан ар бир 5 мүнөт сайын көздү экрандан алып, алыста жайгашкан бир нерсени карап, көнүгүү жасап туруу керек.



- Узак мөөнөткө иштегенде көз абдан чарчайт. Ошондуктан ар бир 5 мүнөт сайын көздү экрандан алып, алыста жайгашкан бир нерсени карап, көнүгүү жасап туруу керек.

ЭСИҢЕРГЕ САКТАГЫЛА!
Компьютер менен иштөөдө өтө кылдат болуу жана коопсуздук техникасынын талаптарын сактоо керек. Компьютер менен иштегенде өз жумушчу ордун туура уюштурууга көз салуу керек.



ЭСИҢЕРГЕ САКТАГЫЛА! Компьютер менен иштөөдө өтө кылдат болуу жана коопсуздук техникасынын талаптарын сактоо керек. Компьютер менен иштегенде өз жумушчу ордун туура уюштурууга көз салуу керек .

Балдар , ден – соолугуңарга
жакшы кам көргүлө.
Колуңарды бат – баттан
жууп тургула!



Балдар , ден – соолугуңарга жакшы кам көргүлө.
Колуңарды бат – баттан жууп тургула !