

LEKCJA 1:
Charakterystyka
komputera PC

BHP oraz zasady porządkowe pracowni komputerowej

Każde urządzenie techniczne – także sprzęt komputerowy może stanowić zagrożenie dla zdrowia. Komputer to urządzenie które wymaga od użytkowników znajomości podstawowych zasad bezpiecznej eksploatacji. Przestrzeganie zaleceń dotyczących zasad bezpieczeństwa pracy przyczynia się do zminimalizowania zagrożeń oraz wykonania pracy w warunkach możliwie najmniejszego obciążenia dla organizmu.

Regulamin pracowni komputerowej:

1. Uczniowie mogą korzystać z pracowni komputerowej jedynie pod opieką nauczyciela prowadzącego zajęcia.
2. W pracowni komputerowej uczniowie są zobowiązani stosować zasady BHP w odniesieniu do urządzeń elektrycznych.
3. W pracowni komputerowej należy zachowywać się kulturalnie i cicho, nie wolno huśtać się na krzesłach, biegać. Nie wolno stwarzać sytuacji niebezpiecznych dla siebie oraz innych.
4. W pracowni komputerowej nie należy jeść ani pić.

5. Niedozwolone jest dokonywanie przez uczniów jakichkolwiek napraw, zmian konfiguracyjnych systemu, samodzielnej zmiany ustawień konfiguracyjnych sieci, samowolne manipulowanie sprzętem (przełączania i odłączania klawiatur, monitorów, myszy, rozkręcania jednostek centralnych itp.). Uczniowie nie powinni dotykać żadnych części komputerów poza włącznikami, klawiaturą i myszą. Zwłaszcza nie powinni ingerować w podłączenia przewodów w tylnej części komputerów. W szczególności zabronione jest przekładanie jakichkolwiek elementów pomiędzy stanowiskami.
6. Uczniowie korzystający z pracowni nie powinni instalować żadnego oprogramowania oraz pobierać żadnych danych z Internetu bez wyraźnego polecenia nauczyciela prowadzącego zajęcia, nawet jeśli to oprogramowanie oraz dane są legalne w świetle prawa.

7. Niedozwolone jest usuwanie plików istniejących na dyskach twardych.
8. Nie wolno tworzyć wirusów niszczących zasoby programowe i sprzętowe oraz eksperymentować z nimi.
9. W pracowni komputerowej wolno uruchamiać tylko te programy, które są przedmiotem zajęć.
10. Z Internetu można korzystać jedynie w celach związanych z prowadzoną lekcją.
11. Przed przystąpieniem do pracy, uczniowie zobowiązani są sprawdzić sprawność sprzętu, na którym zamierzają pracować. O zauważonych usterkach należy bezzwłocznie poinformować nauczyciela prowadzącego lekcję.

12. Każdy uczeń powinien dostosować stanowisko pracy do swoich potrzeb (wyregulować krzesło i nachylenie monitora).
13. W razie wypadku (np. porażenia prądem), należy natychmiast wyłączyć urządzenie stanowiące zagrożenie, powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia oraz udzielić pomocy poszkodowanemu.
14. W przypadku zauważenia iskrzenia lub dymu wydobywającego się z komputera, wyczucia swądutłącej się izolacji lub spostrzeżenia innych objawów pożaru, należy natychmiast wyłączyć zasilanie główne i powiadomić o tym fakcie nauczyciela prowadzącego zajęcia. Ponadto należy zgłaszać nauczycielowi najdrobniejsze uszkodzenia lub zdarzenia mogące zagrażać bezpieczeństwu.

15. Uczniowie powinni wyłączać komputery tylko na polecenie nauczyciela prowadzącego zajęcia.
16. Po zakończeniu pracy uczeń powinien zadbać o zachowanie swoich zbiorów oraz usunąć zbiory robocze.
17. Uczniowie ponoszą odpowiedzialność za szkody spowodowane niewłaściwym zachowaniem i użytkowaniem sprzętu komputerowego.

1.1.1 Przerwy w pracy na stanowisku i inne zasady higieny pracy przy komputerze

Przy długotrwałej pracy należy robić co najmniej pięciominutowe przerwy na odpoczynek po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego. Ponadto zaleca się częste wietrzenie pomieszczenia, w którym znajduje się komputer, ponieważ naturalna jonizacja powietrza jest niszczone przez promieniowanie monitora. Pole elektromagnetyczne powoduje polaryzację przestrzeni pomiędzy monitorem a użytkownikiem, w wyniku czego twarz człowieka przyciąga cząsteczki kurzu tak samo jak monitor, wywołując reakcje alergiczne i podrażnienie oczu. Osoby pracujące w okularach powinny zaopatrzyć się w szkła z warstwami antyrefleksyjnymi które eliminują męczące i szkodliwe odbicia światła.

1.1.2 Czynności wykonywane przed rozpoczęciem pracy

Przed rozpoczęciem pracy należy:

1. Wykonać prace porządkowe i przewietrzyć pomieszczenie.
2. Sprawdzić kompletność wyposażenia technicznego.
3. Przygotować komputer do pracy przez:
 - a) Włączenie przycisków zasilania monitora i komputera;
 - b) Dostosowanie ustawień krzesła, klawiatury, myszki i monitora do wymiarów swojego ciała.
4. Odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze powinna wynosić ok. 70 cm, odległość tyłu monitora od następnej osoby nie może być mniejsza niż 130 cm.
5. Zaleca się takie usytuowanie monitora, aby jego górny brzeg znajdował się poniżej poziomu oczu oraz wyregulowanie jasności ekranu monitora stosownie do potrzeb i aktualnych warunków otoczenia.

Cwiczenie Zaprojektuj swoje stanowisko komputerowe do pracy, uwzględniając swój wzrost, wysokość biurka i krzesła. Wykonaj schematyczny rysunek.