**Дидактический материал к учебному занятию «Инструменты моделирования: Перекрытие, Проём, Окна, Двери» по программе *«*Технологии информационного моделирования BIM*»***

Преподаватель: Кривальцевич Татьяна Владимировна

**Инструкция по ТБ при работе на компьютере**

Общие требования по технике безопасности

1. Запрещается трогать провода, вилки, розетки, штекеры, передвигать без разрешения учителя

оборудование.

2. Нельзя входить и выходить из класса без разрешения учителя.

3. Нельзя без разрешения учителя ходить по классу.

4. Нельзя работать на ПК мокрыми руками и в мокрой одежде.

5. Запрещается работать на ПК, имеющих нарушение целостности корпуса или проводов.

6. Запрещается класть на стол рядом с ПК портфели, сумки, книги. На столе должны лежать только

ручки и тетради.

7. Нельзя ничего класть на клавиатуру.

8. В компьютерном классе запрещается бегать, играть, отвлекать товарищей, заниматься

посторонней работой.

вверх

Требования безопасности перед началом работы

1. При выключенном питании осмотреть ПК убедится, что нет нарушения изоляции целостности

корпуса ПК и проводов.

2. Обратить внимание, не свешиваются ли провода так, что возможно их задеть во время работы.

3. Сделать отметку в Журнале учета использования рабочего места.

вверх

Требования безопасности во время работы на ПК

1. Во время работы на ЭВМ необходимо соблюдать оптимальное расстояние глаз от экрана (60 - 70

см), допустимое расстояние - 50 см.

2. Учащимся не следует вставать с места при входе посетителей.

3. В случае возникновения зрительного напряжения или усталости, можно, не вставая с места,

выполнить несколько упражнений для снятия этого напряжения или усталости.

4. Учащиеся должны знать приемы оказания первой медицинской помощи при электротравме,

приемы работы с огнетушителем и приемы тушения пожара.

5. Учащиеся должны знать упражнения по снятию зрительного напряжения и утомления.

вверх

Требования безопасности в аварийных случаях

1. При обнаружении дефектов ПК в процессе работы, появлении гари или необычных звуков

необходимо немедленно прекратить работу на ПК, выключить аппаратуру и сообщить

преподавателю.

2. При необходимости следует оказать помощь в тушении огня.

3. При необходимости уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшим от

электрического тока.

4. Необходимо знать, что нельзя тушить пожар в компьютерном классе водой. Можно использовать

песок или пенный огнетушитель.

5. Необходимо знать, что если пострадавший находится под воздействием электротока, то его

нельзя трогать руками. Освободить пострадавшего можно, используя материалы, которые не

являются проводниками электрического тока.

вверх

Требования безопасности по окончании работы на ПК

1. По указанию преподавателя отключить аппаратуру.

2. Навести порядок на рабочем месте.

3. Сделать отметку в Журнале учета использования рабочего места.

вверх

Приемы оказания первой медицинской помощи при поражении

электрическим током

1. Отключить ток (выключить тумблер на распределительном щитке).

2. Освободить пострадавшего от воздействия тока (провода) используя подручные средства,

которые не являются проводниками электрического тока.

3. Вызвать врача (из школьного медпункта, скорую помощь по телефону 03 или из ближайшего

лечебного учреждения).

4. Осмотреть пострадавшего и оказывать ему помощь в зависимости от тяжести поражения.

вверх

Оказание первой медицинской помощи при ожоге

1. Дать обезболивающее, успокаивающее (анальгин, валерьянка).

2. Наложить на место ожога мазь (ванилин).

3. Поместить пораженное место под холодную воду, предварительно обернув целлофаном, чтобы

на поверхность раны не попали микробы.

вверх

Оказание помощи при обмороке

1. Проверить положение языка во рту, если он запал - руками вернуть язык в нормальное

положение.

2. Делать искусственное дыхание (рот в рот) до восстановления дыхания или прибытия врачей.

вверх

Упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления

1. Перемещение взгляда: даль-нос, влево - вправо, вниз -вверх.

2. Круговые движения глазами по часовой стрелке и против.

3. Закрыть глаза, закрыть глаза руками и посидеть так 1 - 1,5 минуты.

вверх

Упражнения для снятия утомления

1. Повороты головы по часовой стрелки и против.

2. Повороты в стороны.

3. Сжатие пальцев в кулак, расслабление кистей рук.

4. Потягивание с напряжением и расслаблением.

вверх

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с

максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив

мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя.

Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем

посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с

фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет

1-6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, широко раскрыть глаза и посмотреть

вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа, на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-

**Информационная модель здания**



