



SAUGUS DARBAS IT KABINETE

Kai dirbi su kompiuteriu:

- patikrink ar kompiuterio kabelis nėra įtemptas, persuktas, sulenktas;
- nedėk ant kabelio jokių daiktų;
- dirbdamas su kompiuteriu neliesk ir nevalyk pirštais monitoriaus;
- dirbdamas su kompiuteriu jo nespardyk;
- monitorių pastatyk saugiai ant stalo, kad nenukristų;
- nepalik įjungto kompiuterio be priežiūros;
- neleisk naudotis kompiuteriu pašaliniams, nepažįstamiems asmenims;
- nepalik darbo vietos neatsijungęs asmeninių paskirų;
- kuriuos kompiuterius nedarbo metu būtina išjungti, pasako darbuotojas;
- dirbdamas su kompiuteriu neapkrauk darbo vietos daiktais;
- prie kompiuterio nevalgyk, negerk;
- nespauk kompiuterio klaviatūros mygtukų šlapiais ir riebaluotais pirštais;
- nedėk daiktų ant klaviatūros;
- klavišus spaudyk švelniai;
- jeigu staiga dinga elektra, kompiuterio kabelį ištrauk iš elektros lizdo ir pranešk darbuotojui;
- dirbk su kompiuteriu prisijungus savo sukurtu vartotojo abonentu;
- baigęs darbą išsiregistruok iš savo vartotojo abonento;
- diskelius, atmintukus ir CD galima naudoti tik darbuotojui leidus;
- pastebėjęs, kad neveikia ausinės, pelė ar klaviatūra informuok darbuotoją;
- dirbdamas netriukšmauk ir netrukdyk kitiems.

Darbą kompiuteriu reikia nutraukti, jeigu:

- sugedo kištuko šakutė , rozetė, kabelis ar jo prijungimas prie kompiuterio;

- kompiuterio dėžėje arba monitoriuje girdisi kažkoks traškesys;
- kompiuteris skleidžia dūmų kvapą, iš jo rūksta dūmai;
- darbo metu pastebėjęs kokius nors gedimus nutrauk darbą ir pranešk apie tai darbuotojui.

Kompiuterių grupėje draudžiama:

- be darbuotojo leidimo įdiegti naujas programas;
- ieškoti informacijos nepažįstamuose interneto puslapiuose;
- peržiūrėti atlikti kokius nors veiksmus kito draugo kataloguose;
- išjungti, aktyvuoti iššokančias lenteles ar langus be darbuotojo žinios;
- išnešti inventorių iš grupės;
- be darbuotojo žinios jungti projektorių.

REIKALAVIMAI TAVO DARBO VIETAI

Atsisėskite prie kompiuterio laikydamiesi šių taisyklių



1. Sėdint ant kėdės, kojos turi visa pėda remtis į grindis, nekabėti ir nebūti pariestos po kėde.

2. Kampas, kurį sėdinti sudaro liemuo ir šlaunys, ties alkūnėmis ir ties keliais turi būti ne mažesnis negu 90 laipsnių.
3. Nugara iki menčių turi visiškai prisiglausti prie kėdės atlošo.
4. Krūtinės ląsta turi būti tiesi, dubuo truputį pasviręs į priekį.
5. Monitorius turi stovėti taip, kad jo viršus būtų jūsų akių lygyje.
6. Jei nepakanka apšvietimo įsijunk stalinį šviestuvą.
7. Stalnis šviestuvą turi apšviesti dokumentą, ne ekraną.
8. Veikiantis kompiuteris didina kambario temperatūrą ir sausina orą, todėl patalpa turi būti vėdinama.
9. Stalas turi atitikti tavo ūgį. Tvirtas, stabilus, pakankamai didelis, kad tilptų visa įranga
10. Kėdė tvirta, kad galėtum patogiai sėdėti. Geriausia tokia kėdė, kurios ir aukštis, ir atlošas reguliuojami, o pati sukiojasi į visas puses
11. Dirbant ilgiau nei pusvalandį, reikia daryti keletą minučių pertraukėlių.

Mokomieji filmukai

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=jbV5dGvJWyo

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=nb9pqqHbPy4

<https://www.napofilm.net/lt/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>