

Инструкции по безопасности для отдельных травмоопасных учебных кабинетов (лабораторий, мастерских)

Правила поведения в кабинете химии

Ученики должны знать и уметь выполнять следующие правила.

1. Содержать закрепленное рабочее место в чистоте и порядке.
2. После окончания работы сдать рабочее место дежурному, который затем сдает его преподавателю (лаборанту).
3. Соблюдать тишину. Запрещается есть, заниматься посторонними делами.
4. Приступать к выполнению задания лишь тогда, когда отчетливо уяснены его цели и задачи, обдуманы отдельные этапы проведения опыта и на рабочем месте имеется все необходимое для работы.
5. При выполнении лабораторной работы учащиеся должны соблюдать дисциплину, быть собранными, внимательными и предельно аккуратными.
6. Реактивами пользоваться следующим образом: сухое вещество брать шпателем, жидкие реактивы – капельницей или наливая раствор из склянки, держать склянку этикеткой к ладони (чтобы капли раствора не повредили надпись). Избыток взятого вещества не ссыпать и не сливать обратно в банку с реактивами, а удалять в санитарную склянку. Все работы с вредными веществами проводить в вытяжном шкафу. Остатки неагрессивных реактивов и продукты их взаимодействия после разбавления выливать (жидкие) или выбрасывать (твердые) с бытовым мусором.
7. Работать в халате. После окончания работы тщательно вымыть руки.
8. Наблюдения и выводы заносить в форме отчета в лабораторный журнал, записи вести так, чтобы они кратко и логично описывали работу, используемые приборы и реактивы. Отчет должен быть написан аккуратно, иметь заголовок (тема практической работы) и даты. В отчет включают следующие сведения.
 - а) Цель работы в целом и каждого отдельного опыта (это может быть получение вещества, исследование его свойств и др.).
 - б) Конкретные экспериментальные наблюдения (изменение цвета, выделение газа, выпадение осадка или, наоборот, его растворение); при изменении окраски быть внимательным и учиться характеризовать оттенки цвета (например, оттенки красного цвета – розовый, малиновый, кроваво-красный, бледно-красный, темно-вишневый, цвет запекшейся крови и др.). Наблюдательность при проведении химического эксперимента – очень ценная и важная черта профессионального химика, которую нужно развивать.
 - в) Объяснение опыта и экспериментальных наблюдений с помощью уравнений реакций, с использованием необходимых формул и расчетов по ним (с указанием единиц измерения).
 - г) Выводы, где подводится итог работы.
9. Соблюдать максимальную осторожность. Все опыты с токсичными и летучими веществами, упаривание растворов проводить только в вытяжном шкафу.
10. Не наклоняться над сосудом с кипящей жидкостью, нагреваемую пробирку держать отверстием в сторону от себя и соседа, во избежание выброса жидкости прогреть все содержимое пробирки.
11. Нюхать вещества в емкостях, не вдыхая пары полной грудью, а направляя воздух от них к себе плавным движением ладони.
12. Работу с кислотами и щелочами проводить, наливая их растворы в пробирку на расстоянии от себя, не допускать попадания агрессивных веществ на одежду, лицо и руки.

13. При обращении с неизвестными веществами проявлять повышенную осторожность. Ни в коем случае нельзя пробовать вещество на вкус!

14. Необходимо тотчас убирать все пролитое, разбитое и просыпанное на столах и полу.

При пролипании кислоты на пол это место засыпать песком, собрать его и вынести, вымыть этот участок пола раствором соды.

15. Нельзя набирать ртом при помощи пипетки ядовитые и едкие жидкости, следует пользоваться резиновой грушей.

16. Запрещается работать с легковоспламеняющимися веществами вблизи огня.

17. При измельчении сухих щелочей следует надевать резиновые перчатки, защитные очки. Брать твердую щелочь только пинцетом или щипцами.

18. Не использовать для опытов вещества из склянок и банок без этикеток и с неразборчивыми надписями.

19. При приготовлении растворов нужно лить серную кислоту в воду, а не наоборот (вследствие сильного местного разогревания возможно разбрызгивание концентрированной кислоты). Следует пользоваться толстостенной склянкой или фарфоровой посудой.

20. Запрещается брать вещества из лаборатории домой.

21. В целях противопожарной безопасности рекомендуется тушить горящую спиртовку крышкой-колпачком (не дуть), уметь пользоваться асбестом, песком и огнетушителем.

22. При необходимости уметь пользоваться содержимым аптечки, согласно инструкции оказать первую помощь при ожогах и отравлениях.

23. К работе в лаборатории допускаются только учащиеся, правильно ответившие на вопросы по технике безопасности в кабинете химии.

ПРАВИЛА поведения учащихся в кабинете физики

1. На первом занятии в кабинете учащиеся знакомятся с инструкцией по охране труда.
2. Учащиеся находятся в кабинете только в сменной обуви и без верхней одежды.
3. Учащиеся находятся в кабинете только в присутствии преподавателя.
4. Учащиеся занимают только закрепленные за ними рабочие места.
5. Учащиеся должны быть внимательны и дисциплинированы, точно выполняйте указания учителя.
6. Учащиеся приступают к работе с приборами только после разрешения учителя.
7. Учащиеся должны размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
8. Перед выполнением работы учащиеся внимательно изучают ее содержание и ход выполнения.
9. Для предотвращения падения стеклянные сосуды (пробирки, колбы) при проведении опытов осторожно закрепляйте в лапке штатива.
10. При проведении опытов не допускайте предельных нагрузок измерительных приборов. При работе с приборами из стекла соблюдайте особую осторожность. Не вынимайте термометры из пробирок с затвердевшим веществом.
11. При сборке экспериментальных установок используйте провода (с наконечниками и предохранительными чехлами) с прочной изоляцией без видимых повреждений.
12. При сборке электрической цепи избегайте пересечения проводов. Запрещается пользоваться проводником с изношенной изоляцией и выключателем открытого типа (при напряжении выше 42 В).
13. Источник тока и электрической цепи подключайте в последнюю очередь. Собранную цепь включайте только после проверки и с разрешения учителя. Наличие напряжения в цепи можно проверять только с помощью приборов или указателей напряжения.
14. Не прикасайтесь к находящимся под напряжением элементам цепей, лишенным изоляции. Не производите присоединения в цепях и смену предохранителей до отключения источника электропитания.
15. Пользуйтесь инструментами с изолирующими ручками.
16. По окончании работы отключите источник электропитания, после чего разберите электрическую цепь.
17. Не уходите с рабочего места без разрешения учителя.
18. Обнаружив неисправность в электрических устройствах, находящихся под напряжением, немедленно отключите источник электропитания и сообщите об этом учителю.
19. Для присоединения потребителей к сети пользуйтесь штепсельными соединениями.
20. При ремонте электрических приборов пользуйтесь розетками, гнездами, зажимами, выключателями с невыступающими контактными поверхностями.
21. Во время занятий учащиеся не покидают свои рабочие места без разрешения учителя.
22. Учащиеся соблюдают чистоту и порядок в кабинете.
23. Во время каждой перемены учащиеся выходят из кабинета, а дежурные его проветривают.

ПРАВИЛА

поведения и техники безопасности в кабинете технологии (в слесарной мастерской)

1. Общие требования

К занятиям в слесарной мастерской допускаются:

- учащиеся 5 – 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в образовательном учреждении данного вида и типа;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по эксплуатации оборудования и приспособлений.

При нахождении в слесарной мастерской учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в мастерской определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

Опасными факторами в слесарной мастерской являются:

физические (опасное напряжение в электрической сети; движущиеся части машин и механизмов; острые кромки, заусенцы на поверхностях заготовок, инструмента, приспособлений и оборудования; шум; вибрация; повышенная температура заготовок и поверхностей оборудования; система вентиляции; режущие, пилящие, колющие инструменты; технические средства обучения (ТСО); неисправная или не соответствующая требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02 мебель);

химические (пыль; вредные химические вещества, выделяемые при обработке металлов);

психофизиологические (напряжение внимания).

При работе в слесарной мастерской должна использоваться следующая спецодежда и средства индивидуальной защиты: халат хлопчатобумажный и берет, рукавицы, защитные очки.

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Рабочие места и рабочие зоны должны иметь достаточное освещение. Свет не должен слепить глаза.

Для смены рабочих приспособлений, очистки приспособлений и механизмов, уборки рабочих мест необходимо использовать вспомогательные инструменты (ключ, крючок, щетка, скребок и т.п.).

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить учителю (иному лицу, проводящему занятия).

Учащимся запрещается без разрешения учителя (иного лица, проводящего занятия) подходить к имеющемуся в мастерской оборудованию и пользоваться им, трогать электрические разъемы.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спецодежду, заправить волосы под головной убор, приготовить средства индивидуальной защиты.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Подготовить к работе рабочее место, убрав все лишнее с верстаков, а портфель или сумку в специально отведенное место. Используемые инструменты и приспособления, заготовки разместить таким образом, чтобы исключить их падение и опрокидывание.

Проверить состояние верстаков: их поверхность должна быть горизонтальной, обита листовой сталью, без выбоин и заусенцев. Убедиться в исправности защитных экранов.

Проверить исправность тисков и убедиться в том, что:

- подвижные части тисков перемещаются без заеданий, рывков и надежно фиксируются в требуемом положении;
- на рукоятке тисков не имеется забоин и заусенцев;
- тиски оснащены устройством, предотвращающим полное вывинчивание ходового винта из гайки;

Проверить исправность необходимого для работы ручного слесарного инструмента и убедиться в том, что его состояние соответствует следующим требованиям безопасности:

- бойки молотков имеют гладкую поверхность без скоса, сколов, выбоин, трещин и заусенцев;
- рукоятки молотков и другого инструмента ударного действия гладкие, без трещин;
- отвертки имеют исправные рукоятки, прямой стержень, рабочая часть – ровные плоские боковые грани, без сколов и повреждений.

Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях и поломках немедленно доложить учителю (иному лицу, проводящему занятия).

Запрещается приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места установленным в данном разделе требованиям, а также при невозможности выполнить указанные в данном разделе подготовительные к работе действия.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий необходимо соблюдать настоящую инструкцию, правила эксплуатации оборудования, механизмов и инструментов, не подвергать их механическим ударам, не допускать падений.

При работе учащийся обязан:

- поддерживать порядок и чистоту на своем рабочем месте;
- рабочий инструмент располагать таким образом, чтобы исключалась возможность его скатывания или падения;
- использовать защитные очки при работе инструментом ударного действия;
- прочно закреплять обрабатываемую деталь в тисках при ручной резке металлов ножовкой;
- контролировать правильность регулировки натяжения ножовочного полотна;
- использовать рабочий инструмент только по прямому назначению;
- при работе напильником держать пальцы рук на его поверхности.

Учащимся запрещается:

- производить резку, правку листового металла без рукавиц во избежание травмирования рук острыми кромками металлических листов;
- закрывать оборудование и механизмы бумагами и посторонними предметами;
- допускать скапливание посторонних предметов на рабочем месте;
- сдувать стружку и опилки ртом или убирать их руками;
- производить очистку поверхности с применением кислот и щелочей;
- производить уборку над и под работающим оборудованием или в непосредственной близости от движущихся механизмов;
- вытирать рубильники и другие выключатели тока;
- заходить и протягивать руки за ограждения как действующего, так и бездействующего в данный момент оборудования;
- собирать в один ящик тряпки, отходы бумаги и промасленной ветоши;
- сливать в канализацию кислоты, щелочи и их растворы;

- выполнять какие-либо действия без разрешения учителя (иного лица, проводящего занятия);
- выносить из мастерской и вносить в нее любые предметы, приборы и оборудование без разрешения учителя (иного лица, проводящего занятия).

Обо всех неполадках в работе оборудования и механизмов необходимо ставить в известность учителя (иное лицо, проводящее занятия).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании), обнаружении обрыва проводов питания или нарушения целостности их изоляции, неисправности заземления и других повреждений электрооборудования, появления запаха гари, посторонних звуков в работе оборудования и механизмов, немедленно прекратить работу, сообщить об этом учителю (иному лицу, проводящему занятия) и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом учителю (иному лицу, проводящему занятия).

При необходимости помочь учителю (иному лицу, проводящему занятия) оказать пострадавшему первую помощь и оказать содействие в отправке пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Привести в порядок рабочее место только при отключении всех токонесущих устройств.

Привести в порядок использованное в работе оборудование и приспособления.

Стружку и опилки с рабочего места убрать с помощью щетки-сметки, запрещается сдувать их ртом или смахивать руками.

Убрать в отведенное место инструменты.

Тщательно вымыть руки с мылом.

При обнаружении неисправности оборудования, приспособлений и инструментов проинформировать об этом учителя (иное лицо, проводящее занятия).

С его разрешения организованно покинуть мастерскую.

ПРАВИЛА

поведения и техники безопасности в кабинете технологии (домоводства)

1. Общие требования

1.1. К работе в кабинете домоводства допускаются учащиеся, которые получили инструктаж учителя биологии.

1.2. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для учащихся, работающих в кабинете.

1.3. В кабинете соблюдайте осторожность, соблюдайте порядок и чистоту на рабочем месте.

1.4. На учащихся в кабинете домоводства могут воздействовать следующие опасные и вредные факторы:

1.4.1. подвижные части оборудования;

1.4.2. повышенная температура поверхностей оборудования, материалов;

1.4.3. повышенное значение напряжения в электрической цепи.

1.5. Соблюдайте пожарную безопасность в кабинете.

1.6. При обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемого вами оборудования, недоброкачества посуды прекратите работу и поставьте в известность учителя.

1.7. В случае получения травмы (порезы, ушибы), ожогов, а также при плохом самочувствии необходимо сообщить об этом учителю.

1.8. Для оказания первой медицинской помощи в кабинете домоводства имеется аптечка.

1.9. Соблюдайте правила личной гигиены, содержите руки в чистоте. Пребывание учащихся в помещении кабинета домоводства допускается только в присутствии учителя.

2. Требования безопасности перед началом работы

2.1. Уясните последовательность и правила безопасного проведения работы.

2.2. Проверьте состояние рабочего места; наличие необходимых материалов, инструментов, учебных пособий для данной работы.

2.3. Не загромождайте рабочее место, освободите его от ненужных для работы предметов и материалов.

3. Требования безопасности при выполнении работы

3.1. Приступайте к выполнению задания только после разрешения учителя.

3.2. Все работы в кабинете домоводства выполняются только в присутствии учителя.

3.3. При пользовании электрическими плитами

3.3.1. Перед включением плиты визуально убедиться в исправности шнура питания, целостности электрических дисков.

3.3.2. Для приготовления пищи пользоваться только эмалированной или чугунной посудой.

3.3.3. Запрещается ставить мокрую посуду на электрические диски.

3.3.4. При снятии посуды с плиты, при постановке блюда для приготовления в духовой шкаф и доставании его пользоваться специальными прихватками, изготовленными из многослойной ткани, или кухонными варежками.

3.3.5. Запрещается проверять температуру дисков пальцем.

3.3.6. Перед снятием готового блюда с плиты отключить диск, поставив регулятор этого диска в положение «0».

3.3.7. Запрещается оставлять плиту без присмотра с находящейся на ней пищей или включенную в сеть.

3.3.8. Не допускать проливания воды или попадания части приготавливаемого блюда на электрические диски.

3.3.9. Мыть плиту разрешается только после окончательного охлаждения всех дисков и духового шкафа и только после отключения плиты от сети.

3.4. При пользовании режущими инструментами.

3.4.1. Соблюдать максимальную осторожность. Картофель нужно чистить желобковым ножом, рыбу – скребком, мясо проталкивать в мясорубку деревянным (пластиковым) пестиком. Передавать ножи и вилки можно только ручкой вперед.

3.4.2. Нарезание хлеба, гастрономических изделий, овощей и др. производить только на разделочных досках исправным инструментом, соблюдая правильные приемы резания.

3.4.3. При нарезании правой рукой пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа (при нарезании левой рукой – наоборот).

3.4.4. Необходимо соблюдать осторожность при работе с ручными терками: плотно удерживать обрабатываемые продукты, не обрабатывать слишком маленьких их частей.

3.5. При работе с горячими жидкостями.

3.5.1. Следить, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через края. При сильном кипении уменьшить нагрев диска или выключить плиту.

3.5.2. Крышки горячей посуды следует открывать от себя, беря их прихваткой или варежкой.

3.5.3. Сковороду следует ставить и снимать только сковородником с теплоизоляционной ручкой.

3.6. При работе с иглками и булавками.

3.6.1. Шить с наперстком.

3.6.2. Хранить иглки и булавки в определенном месте (в специальной коробке, на подушечке и т.д.), не оставлять их на рабочем месте, запрещается брать иглки и булавки в рот.

3.6.3. Запрещается шить ржавой иглкой.

3.6.4. Прикреплять выкройку и ткани острыми концами булавок в направлении от работающего.

3.7. При работе с ножницами.

3.7.1. Хранить ножницы в определенном месте (коробке).

3.7.2. Ножницы следует класть сомкнутыми лезвиями, направленными от работающего.

3.8. При работе на швейной машине.

3.8.1. Электрические швейные машины должны быть заземлены.

3.8.2. Волосы убирать под косынку. Концы галстуков и косынок не должны свисать.

3.8.3. Запрещается близко наклоняться к движущимся частям машины.

3.8.4. Нельзя держать пальцы рук около лапки во избежание их прокола иглкой.

3.8.5. Перед стачиванием убедиться в отсутствии булавок или иголок на линии шва и на изделии.

3.9. При работе с утюгом.

3.9.1. Не оставлять включенный в сеть утюг без присмотра.

3.9.2. Включать и выключать утюг сухими руками.

3.9.3. Ставить утюг только на несгораемую подставку.

3.9.4. Следить за нормальной работой утюга, обо всех неисправностях сообщать учителю.

3.9.5. Следить за тем, чтобы подошва утюга не касалась шнура.

3.9.6. Отключать утюг только за вилку.

3.9.7. В помещениях с бетонными полами во время утюжки обязательно стоять на резиновом коврикe.

4. требования безопасности по окончании работы

4.1. Отключите используемое оборудование.

4.2. Приведите рабочее место в порядок и сдайте его учителю.

4.3. Выполните гигиенические процедуры.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При возникновении во время работы аварийной ситуации необходимо четко выполнять указания учителя и при необходимости эвакуироваться из помещения.

5.2. При обнаружении неисправностей в электрических установках, находящихся под напряжением, немедленно отключить источник электропитания и сообщить об этом учителю.

5.3. В случае разрыва стеклянной посуды запрещается собирать руками осколки стекла. Используйте щетку и совок.

5.4. При получении травмы или внезапном заболевании необходимо немедленно обратиться к учителю. Первую медицинскую помощь оказывают на месте. При необходимости вызывают врача.

ПРАВИЛА

поведения и техники безопасности в кабинете информатики и ИТ

1. Общие положения

1.1. Кабинет информатики является учебным кабинетом и наряду с другими кабинетами предназначен для нормального обеспечения учебного процесса в школе, в нем обязательны для исполнения все общешкольные правила и инструкции.

1.2. Кабинет информатики является специально оборудованным кабинетом, в котором действуют особые правила техники безопасности, поэтому к работе в нем допускаются лишь те лица, которые прошли индивидуальный фиксированный инструктаж по правилам безопасности, который проводится не реже одного раза в полугодие. Ответственным за это является заведующий кабинетом.

1.3. Работа учащихся в компьютерном классе разрешается только в присутствии учителя (инженера, лаборанта).

1.4. Во время занятий посторонние лица могут находиться в классе только с разрешения учителя, администрации школы.

2. Правила поведения учащихся в учебном кабинете информатики

2.1. Находясь в кабинете информатики, учащиеся обязаны:

- соблюдать дисциплину и порядок, правила техники безопасности и чистоту;
- занимать рабочие места согласно указаниям учителя и не менять их самовольно;
- заниматься только тем видом деятельности, которую определил учитель;
- немедленно сообщать учителю о любых замеченных неисправностях оборудования или неверной работе программного обеспечения;
- немедленно сообщать учителю о любом случае травматизма в кабинете, особенно от электрического тока.

2.2. Находясь в кабинете информатики, учащийся имеет право:

- на помощь и консультацию учителя;
- отказаться от продолжения работы с компьютером, если длительность именно его индивидуальной работы превышает допустимые санитарные нормы;
- самостоятельно экстренно отключить электрооборудование, если от этого зависит безопасность его или окружающих.

3. Правила техники безопасности в кабинете информатики

3.1. Источники опасности:

- электроприборы с напряжением питания 220 В, мониторы и телевизоры напряжением на кинескопе до 18000 В, которые могут явиться источником электротравматизма;
- наличие электроприборов увеличивает опасность возгорания;
- мониторы компьютеров, телевизоры являются слабыми источниками ионизирующего излучения электромагнитных, электрических и магнитных статических полей.

3.2. Учащимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- находиться в классе в верхней одежде;
- класть одежду и сумки на столы;
- находиться в классе с напитками и едой;
- располагаться сбоку или сзади от включенного монитора;
- работать с электроприборами, имеющими повреждения корпуса или изоляции соединительных проводов;
- производить самовольное переключение разъемов оборудования;
- приносить и самовольно подключать какое-либо оборудование;

- открывать системный блок;
 - ударять по клавиатуре, нажимать бесцельно на клавиши;
 - удалять и перемещать чужие файлы;
 - приносить и запускать компьютерные диски без разрешения учителя;
 - вставлять в отверстие приборов посторонние предметы;
 - выключать или включать приборы без разрешения учителя.
- 3.3. В случае поражения электрическим током НЕОБХОДИМО:
- прекратить действие тока (лучше всего экстренным выключением приборов, т.к. попытка оттащить пострадавшего может привести к поражению током спасающего);
 - немедленно сообщить о происшедшем учителю (даже если на первый взгляд всё обошлось лёгким испугом);
 - оказать первую медицинскую помощь, если необходима.
- 3.4. Правила пожарной безопасности
- 3.4.1. ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
- использовать источники открытого огня (спички, зажигалки, петарды и др.);
 - приносить на уроки легковоспламеняющиеся вещества (лаки, краски, порох и т.п.);
 - пользоваться неисправными электроприборами (в случае появления специфического запаха горячей изоляции, соответствующий прибор необходимо немедленно отключить и сообщить учителю);
 - загромождать или закрывать проходы к путям эвакуации и доступ к средствам первичного пожаротушения;
 - производить тушение возгорания неотключенных электроприборов водой или обычными огнетушителями;
 - привлекать учащихся к тушению пожара.
- 3.4.2. В случае угрозы пожара (возгорания, задымленность) НЕОБХОДИМО:
- немедленно отключить все электроприборы, определить источники возгорания (задымленности) и ликвидировать его средствами первичного пожаротушения;
 - если первичные действия по ликвидации возгорания в течение первых же минут не дали результата, учащиеся эвакуируются согласно плану эвакуации, по школе объявляется тревога, сообщается о пожаре.
4. Санитарно-гигиенические нормы при работе с компьютером
- расстояние от центра экрана до глаз учащихся должно быть не менее 60 см;
 - спина должна быть вертикально прямая, плечи опущены и расслаблены, ноги на полу и не скрещены, локти, запястья и кисти рук на одном уровне; локтевые, коленные, голеностопные суставы под прямым углом;
 - время интенсивной непрерывной работы на компьютере не должно превышать 25 минут, после чего обязателен перерыв с разминкой;
 - в кабинете должна быть обеспечена вентиляция и проветривание между уроками.

Заведующий кабинетом _____