

Памятка для пользователей интернет-медиацентра

Уважаемые посетители библиотеки!

Перед работой в интернет-медиацентре необходимо ознакомиться с правилами техники безопасности и поведения:

- Работа в интернет-медиацентре разрешается только в присутствии сотрудников;
- Во время проветривания необходимо выйти из помещения;
- Во время занятий с детьми посторонние люди могут находиться в отделе только с разрешения сотрудников;
- Каждый посетитель в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность оборудования.

Рекомендации перед началом работы:

- Принять правильную рабочую позу:
 - расстояние от экрана до глаз – 30–50 см (расстояние вытянутой руки);
 - вертикально прямая спина;
 - плечи опущены и расслаблены;
 - ноги на полу и не скрещены;
 - локти, запястья и кисти рук на одном уровне;
 - локтевые, голеностопные коленные, тазобедренные суставы согнуты под прямым углом;
- Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или нет компьютер;

- Подвигать мышью, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить его, если он был выключен.

Обязанности пользователей:

- Во время нахождения в интернет-медиацентре соблюдайте тишину и установленный порядок;
- Выполняйте требования сотрудников;
- По окончании работы завершите все активные программы и корректно выключите компьютер;
- Оставляйте рабочее место чистым, в порядке, принятом в интернет-медиацентре.

Требования безопасности в экстренных ситуациях:

- Немедленно сообщите сотруднику, если заметили сбои программного обеспечения или неисправность оборудования;
- В случае появления запаха дыма или непривычных звуков незамедлительно остановите работу и предупредите персонал.

Время за компьютером:

- Не проводите за компьютером больше 1-2 часов подряд;
- Каждые 20–30 минут делайте перерывы: вставайте, двигайтесь, смотрите вдаль, давая отдых глазам. Можно размяться, выйти на улицу и подышать свежим воздухом, попить воды.

Защита здоровья:

- Следите за освещением: экран не должен отражать свет, исключите блики на экране;
- Чаще моргайте, предотвращая сухость глаз;
- Можно сделать гимнастику для глаз. Например, отвернитесь от монитора, закройте глаза, широко откройте, считая до четырёх, затем закройте, посчитав до шести;
- При появлении дискомфорта (рези в глазах, резком ухудшении зрения, боли в пальцах и кистях рук, учащённое сердцебиение) покиньте рабочее место, уведомив сотрудника библиотеки и обратившись к врачу;
- Всегда мойте руки или используйте дезинфицирующее средство после контакта с клавиатурой, поскольку на её поверхности могут быть микробы.

Запрещается:

- Находиться в помещении интернет-медиацентра в верхней и грязной одежде;
- Класть личные вещи на рабочие поверхности;
- Приносить с собой продукты и напитки;
- Самостоятельно присоединять или отсоединять кабели, трогать разъёмы, провода и розетки;
- Передвигать компьютеры и мониторы;
- Открывать корпус системного блока;
- Прикасаться к экрану монитора; дотрагиваться до объективов веб-камер.

- Пытаться самостоятельно устранять неисправности в работе оборудования;
- С силой стучать по клавиатуре, бесцельно нажимать на клавиши;
- Класть книги, тетради и другие вещи на клавиатуру, монитор и системный блок;
- Удалять и перемещать чужие файлы без разрешения;
- Использовать носители информации (диски, флеш-накопители) без разрешения сотрудников;
- Приносить и запускать свои компьютерные игры;
- Работать в сети под чужим именем и паролем;
- Мешать работе других посетителей;
- При работе в Интернете посещать ресурсы, содержащие вредоносное программное обеспечение, материалы, пропагандирующие межнациональную и межрасовую вражду, терроризм, а также другие ресурсы, содержимое которых запрещено законодательством РФ;
- Оставлять незакрытым входы в системы под своим именем, в электронную почту, чтобы пользователи, пришедшие после вас, случайно не получили доступ к вашей учётной записи.

Помните: компьютер станет вашим помощником лишь тогда, когда будете соблюдать все перечисленные рекомендации!

Изображения созданы при помощи нейросети Kandinsky. URL: <https://fusionbrain.ai> (дата обращения: 27.06.2025).

Составитель – *Шевченко О. И.*

Редактор – *Бурдинская С. А.*

Министерство культуры
Иркутской области
Иркутская областная детская библиотека
им. Марка Сергеева



ДРУЖИТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ ПРАВИЛЬНО

**Памятка для детей
и родителей**

Иркутск
2025