

## **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY PRZY KOMPUTERZE LUB URZĄDZENIU MOBILNYM**

- przed rozpoczęciem pracy należy uporządkować i przewietrzyć pomieszczenie
- dostosować wysokość krzesła i ustawienie oparcia do wymiarów swojego ciała
- sprawdzić i ewentualnie poprawić ustawienie monitora, klawiatury, myszy. Odległość oczu od ekranu powinna wynosić od 1,5 do 2 przekątnych ekranu nie mniej niż ok.50 cm. Górna krawędź ekranu powinna być na poziomie oczu lub 5 cm poniżej. Przed klawiaturą na stoliku powinna pozostawać wolna przestrzeń na podparcie rąk ok. 15 cm.
- stosować przerwy przy pracy z monitorem ekranowym co najmniej 5 min. co 1godz.
- po zakończeniu pracy należy wyłączyć sprzęt zasilany energią elektryczną

## **ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SIECI**

- zabezpiecz komputer bądź urządzenie mobilne z którego korzystasz. Używaj dobrego programu antywirusowego, dbaj, by baza wirusów była aktualna. Nie otwieraj e-maili od nieznanomych, nie klikaj na linki przesłane przez obcą osobę – mogą Ci zawirusować komputer
- pobieraj pliki tylko ze sprawdzonych źródeł
- nie podawaj w sieci swoich danych osobowych ani haseł
- nie podawaj nikomu danych swoich znajomych
- chroń swoje konta na serwisach społecznościowych
- stosuj mocne, trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr
- czytaj regulaminy
- szanuj prawo własności w Sieci. Zawsze podawaj źródło pochodzenia materiałów znalezionych w Internecie