

Инструкция по основам безопасного поведения.

Памятка телезрителю

ИОБ – 009 - 2010

- ✓ Не увлекайтесь длительным непрерывным просмотром телепередач.
- ✓ Чтобы глаза не переутомлялись и не сказывалось вредное воздействие различных излучений, садитесь не ближе 2—3 м от экрана.
- ✓ Не смотрите передачи в темноте; лучше, чтобы в комнате горел неяркий свет.
- ✓ После просмотра телепередачи не начинайте сразу читать, писать, рисовать — дайте глазам отдых. В это время можно выполнить специальные упражнения. Выберите на оконной раме какую-нибудь точку, в течение 2—3 минут попеременно смотрите то в даль, то на эту точку.
- ✓ Не оставляйте работающий телевизор без присмотра. Уходя из дома, не забудьте его выключить, иначе в результате перегрева может произойти возгорание телевизора.
- ✓ При некачественной работе телевизора (сильное гудение, потрескивание, исчезновение изображения и т.п.) обесточьте его (выньте вилку шнура из сетевой розетки). О случившемся обязательно сообщите взрослым.
- ✓ Помните! Просмотр телевизора — напряженная работа не только для глаз, но и для нервной системы.