

Памятка по использованию сотовых телефонов

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Городской центр развития и научно-технического творчества детей и юношества» (далее – Городской центр) в период проведения образовательного процесса действует Положение об использовании сотовых телефонов и других средств коммуникации (смартфонов, планшетов и других средств)

В целях безопасного использования сотовых телефонов соблюдайте следующие правила:

1. Когда разговариваете по сотовому телефону, старайтесь не кричать, так как уровень излучения значительно повышается. Чем тише вы говорите, тем меньше излучает сотовый телефон. Кроме этого, вы мешаете окружающим.
2. Старайтесь не располагать телефон около органов, которые особо восприимчивы к излучению: около головы, у сердца, спереди на поясе. Телефон лучше всего держать в сумке (портфеле). В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.
3. При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать сотовый телефон от одного уха на другое ухо каждые 5 минут, так вы снижаете вдвое разогрев тканей.
4. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. В этой ситуации или сократите разговор до минимума, или найдите место с устойчивым приемом и там продолжите разговор.
5. Не надо спать, располагая сотовый телефон близко у изголовья (а пользователи часто используют телефон в качестве будильника и кладут его поближе). Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).
6. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению. Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном детям в возрасте до 16 лет. Также не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни: излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.

7. Во время нахождения в образовательном учреждении обучающимся (воспитанникам) запрещается пользование сотовыми телефонами во время занятий (уроков), консультаций, утренников, концертов и других массовых мероприятий. В это время телефон должен быть выключен.
8. Знайте, что за порчу или утрату сотовых телефонов обучающимися, образовательное учреждение ответственности не несет!
9. Ответственность за сохранность сотового (мобильного) телефона лежит только на его владельце (родителях, законных представителях владельца).
10. Вне занятий пользователь имеет право применять сотовый (мобильный) телефон в здании Городского центра как современное средство коммуникации: осуществлять и принимать звонки; посылать SMS – сообщения и общаться в мессенджерах; обмениваться информацией; слушать радио и музыку через наушники в тихом режиме; играть; делать открытую фото- и видеосъемку с согласия окружающих.
11. Педагогическим и другим работникам Городского центра также запрещено пользоваться мобильным телефоном во время учебных занятий (за исключением экстренных случаев). Во внеурочное же время они обязаны максимально ограничивать себя в использовании телефона в присутствии обучающихся.
12. Берегите свое здоровье и окружающих!