

## Гигиенические требования, предъявляемые к организации рабочего места и режиму работы за компьютером

Правильная организация рабочего места (рис. 1) позволяет сохранить здоровье, хорошее настроение и высокую работоспособность. В настоящее время предпочтительным является применение специализированной мебели, приспособленной для установки и использования компьютера и обеспечивающей требуемые эргономические характеристики рабочего места пользователя.

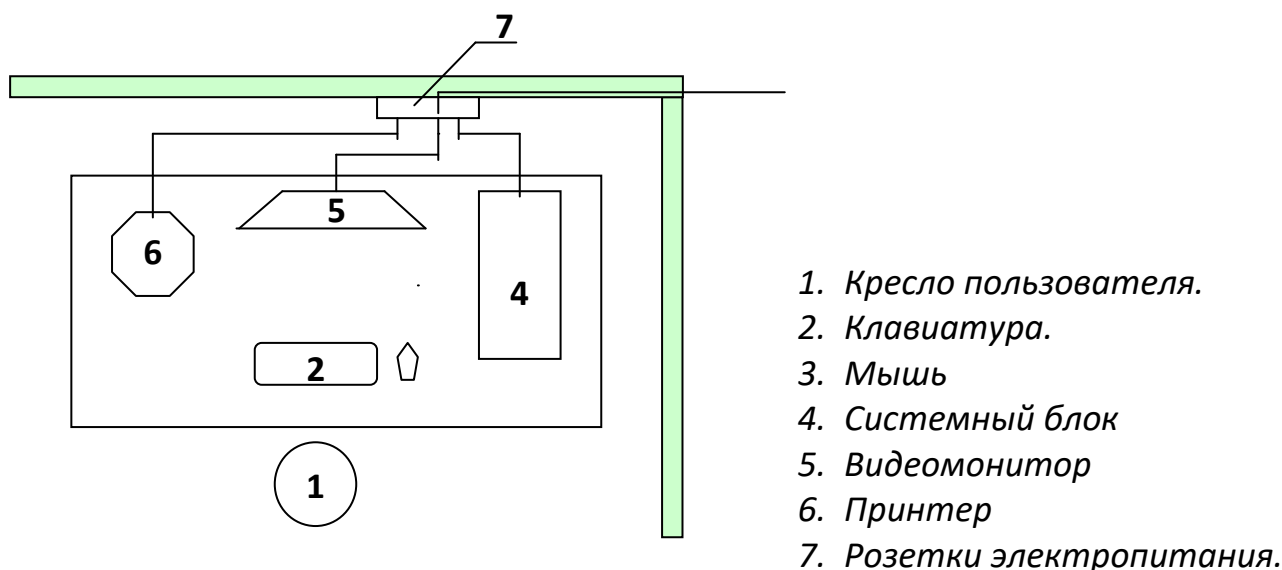


Рис. 1. Схема размещения компьютера на рабочем месте пользователя.

Кроме правильной организации рабочего места необходимо ограничивать продолжительность непрерывной работы, которая должна составлять не более двух часов с последующим перерывом на 15 минут. В течение этого времени рекомендуется делать регулярные короткие перерывы в работе для отдыха, самомассажа и гимнастики рук и глаз.

Если требуется использовать компьютер длительное время в течение рабочего дня, то необходимо организовать рабочее место так, чтобы оно обеспечивало работу в нескольких положениях тела. Например, используются передвижные офисные кресла со спинкой, которая может



*Рис. 2. Рекомендуемая поза*

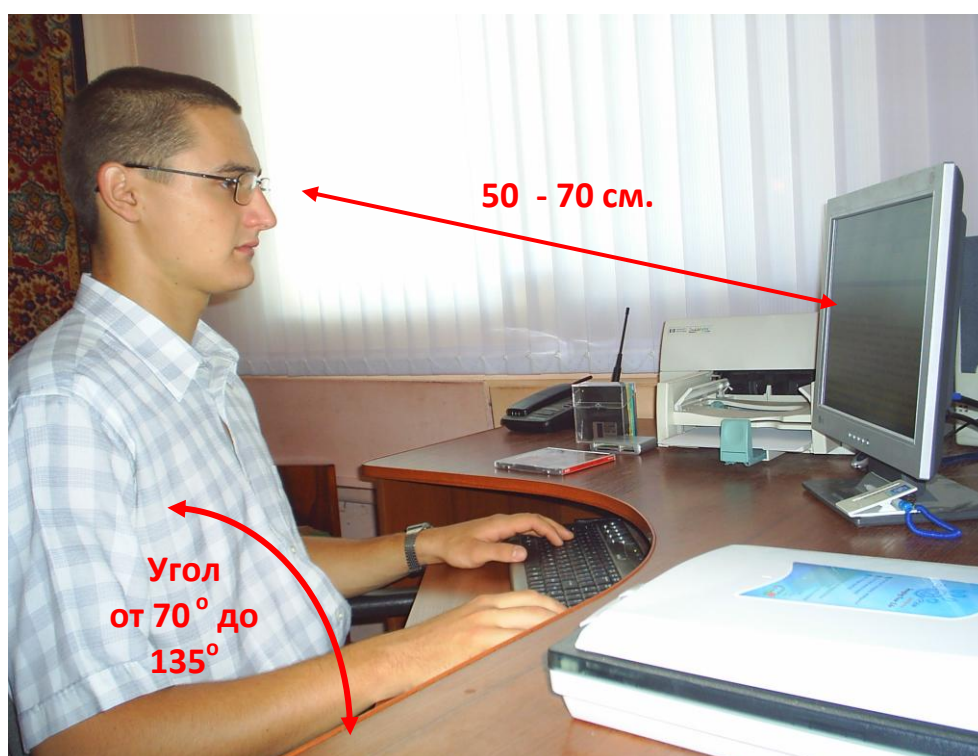
клавиатура установлена на столе, а высота стола слишком велика, то наиболее простым решением будет подъем кресла на соответствующую высоту. При этом целесообразно использовать дополнительную подставку для ног.

Наиболее эргономичным считается такое расположение клавиатуры, когда руки работающего согнуты в локтях приблизительно на прямой угол (рис. 3). Положение рук, когда кисти расположены выше локтей, приводит к быстрой усталости мышц. Как правило, оптимальная поза обеспечивается более низким расположением столешницы, чем у обычного стола. В связи с этим, специальные компьютерные столы имеют дополнительную полочку для клавиатуры.

отклоняться немного назад или вперед (рис. 2). Необходимо исключить неудобные позы и длительные статические напряжения. Поза должна быть удобной, не напряженной и не приводить к мышечному утомлению. Постарайтесь чаще менять позу и не забывайте делать перерыв в работе.

Устройства управления компьютером (клавиатура, мышь и т.п.) следует расположить так, чтобы руки при их использовании занимали обычные удобные положения. Если

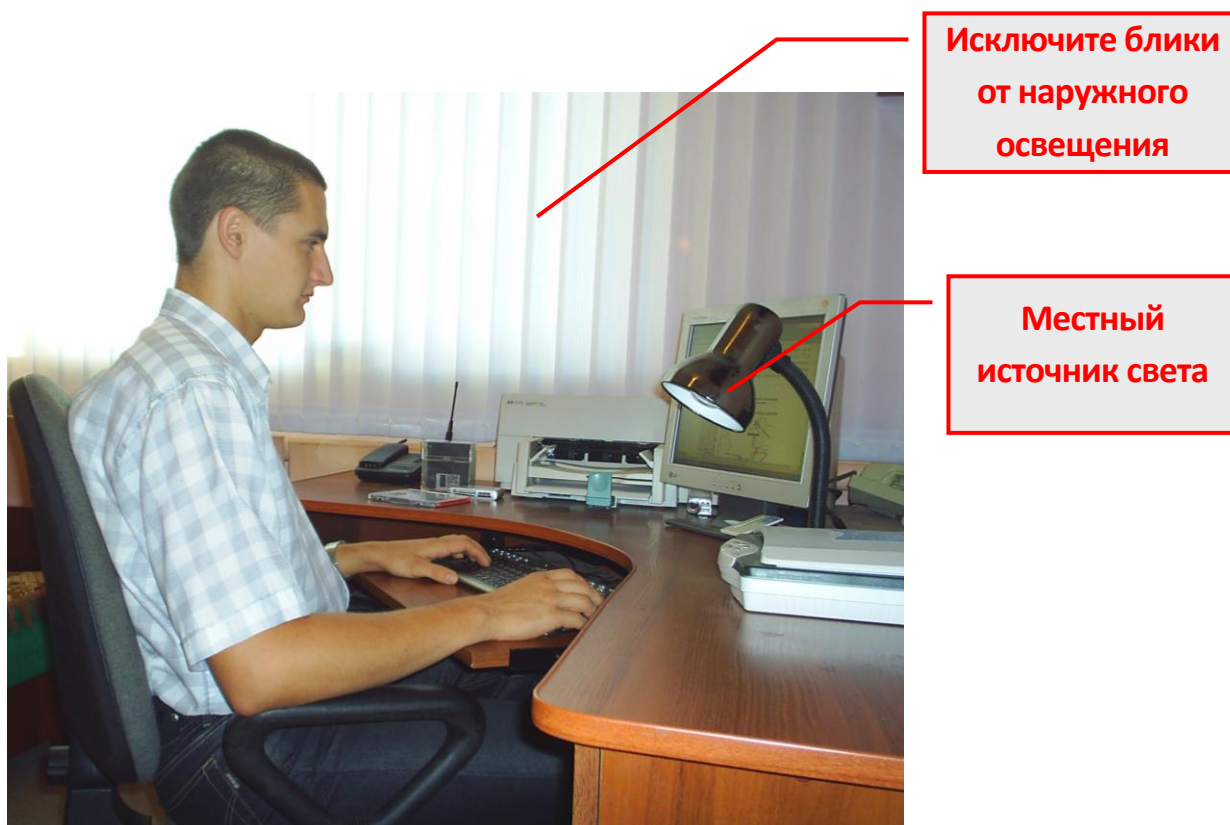
Размещение компьютера на рабочем столе уменьшает и без того малое свободное пространство. Наилучшим выходом из этого положения является установка специальных регулируемых подставок, которые крепятся к столу и позволяют поместить видеомонитор над столешницей. Расположите его так, чтобы обеспечить оптимальную и удобную для глаз дистанцию, которая составляет 50 – 70 см. (рис. 3). Обычно это соответствует такому уровню, чтобы взгляд, направленный на монитор, шел горизонтально, либо немного отклонялся вниз.



*Рис. 3. Размещение видеомонитора, клавиатуры  
и положение рук пользователя*

Обратите внимание, чтобы на экране не было бликов от освещения, которые быстро приводят к утомлению глаз. В связи с этим необходимо установить видеомонитор перпендикулярно источнику света. Не располагайте его экран напротив окна или яркой лампы. Яркий свет, падающий на поверхность экрана, затрудняет просмотр данных и может повредить глаза. Для уменьшения бликов применяют специальные защитные экраны, устанавливаемые на видеомонитор.

Окна помещения, где находится компьютер, должны иметь легкие шторы или жалюзи. Это избавит от бликов солнца на экране видеомонитора и создаст равномерный рассеянный свет. Освещенность в помещении, где выполняется работа с компьютером, нужно поддерживать на уровне около  $\frac{2}{3}$  от обычной. Ее рекомендуемый диапазон составляет от 210 до 540 люкс. Поверхность позади экрана должна иметь такую же освещенность, как и сам экран. Для освещения



*Рис. 4. Освещение рабочего места*

поверхности стола, где размещены необходимые документы, желательно дополнительно использовать настольную лампу (рис. 4).

Не устанавливайте излишнюю яркость и контрастность изображения. Это приводит к повышенной утомляемости глаз. Обычно средние значения этих параметров обеспечивают удобство чтения информации, расположенной на мониторе.

Через некоторое время слой пыли оседает на поверхности экрана и уменьшает его яркость. Поэтому необходимо регулярно протирать экран



мягким сухим материалом. Эта простая операция снизит потерю яркости и улучшит качество изображения.

Не следует забывать о физических упражнениях (Рис. 5), которые помогают сохранить хорошую работоспособность и предотвратить неблагоприятное воздействие компьютера. В Приложениях 16, 17 и 18 к СанПин 2.2.2.542-96 приведены полные комплексы упражнений, которые рекомендуется выполнять в учебных классах или при индивидуальной работе с компьютером. Они включают физкультурные паузы и упражнения для глаз.



Рис. 5. Комплексы упражнений