



# Эргономические ОСНОВЫ работы за КОМПЬЮТЕРОМ





Общение с  
железным  
другом должно  
быть  
максимально  
безопасно для  
здоровья.



# Эргономика

Эргономика изучает движение человека в процессе производственной деятельности, затраты его энергии, производительность и интенсивность при конкретных видах работ.



# Уважаемые сидельцы за компьютером и смотрельцы в монитор !



Неправильная посадка  
за компьютером:

- руки на ширине плеч
- ноги полусогнуты или  
вытянуты под столом
- глаза выпучены
- монитор включен

## Оглавление:

- Длительная гиподинамия
- Однообразные движения
- Излучение
- Ваши глаза
- Выбор помещения
- Ваш стол
- На чем сидеть
- Подружиться с мышкой
- Упражнения для глаз.



## Длительная гиподинамия



Эта проблема не связана непосредственно с компьютером. Гиподинамия грозит всем, чью работу можно назвать «сидячей».

Чаще меняйте позу  
Позволяйте себе власть  
«потянуться»  
Не забывайте менять  
положение ног под  
столом  
Не ленитесь  
периодически  
вставать и  
прогуливаться



Длительно  
повторяющиеся  
однообразные  
движения.



Наиболее известен в среде пользователей РС синдром запястных сухожилий, связанный с вводом информации посредством мыши и клавиатуры.

Очень полезно поиграть в «Мы писали, мы писали ...»  
Можно просто сжимать и разжимать запястья, выворачивая их в «замке» наружу.



Световое,  
электромагнитное и  
прочее излучение  
( в основном от  
монитора)

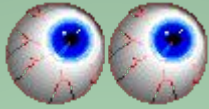


Это специфический  
повреждающий фактор  
при работе с  
компьютером.

Современные мониторы  
достаточно защищены.  
Домашние телевизоры  
излучают гораздо сильнее.  
Однако стоит учесть, что  
телевизор вы смотрите на  
расстоянии, а на монитор –  
с расстояния 50 см (это  
оптимально).



## Ваши глаза



-Не забывайте - глазам тоже необходим отдых и разминка!!!

Разминка для мышц аккомодации (наведения на резкость хрусталика) следующая: встать перед окном, из которого видна даль, и поочередно фокусировать взгляд то на раме, то на горизонте.



# Выбор помещения



Помещение должно быть просторным, хорошо проветриваемым и в меру светлым.

## Яркий солнечный свет

порождает блики на мониторе, поэтому лучше предусмотреть жалюзи. Недопустимо в темной комнате освещать только рабочее пространство.

Пыль и жара - враг не только здоровья, но и техники, поэтому лучше установить кондиционер.





## Выбор и установка стола



Стол должен быть по возможности большим.

Между столом и стеной за ним должно быть свободное пространство.



## Ваше кресло



## Компьютерное кресло

- От того, на чем и как мы сидим, зависит положение и удобство ног, а, главное, позвоночника.
- Единственная рекомендация в таком случае - чаще менять положение. То есть посидев какое-то время наклонившись к клавиатуре, надо откинуться на спинку и т.д.



## Как подружиться с мышкой



Сейчас многие новые мыши оснащены колесиком, и это удобно в работе. Держать такую мышь стоит за края большим пальцем и мизинцем, чтобы указательный лежал на левой кнопке, средний на колесике, а безымянный на правой кнопке. При этом запястье должно лежать на столе постоянно, а катать мышь по столу надо только движениями пальцев. Здесь многие могут не согласиться, особенно те, кто привык держать мышь большим и безымянным пальцем и двигать ее всем предплечьем. Но поверьте - стоит переучиться.

Когда предплечье спокойно лежит на столе, рука устает значительно меньше, и меньше вероятность развития тоннельного синдрома. Когда мышь держишь большим пальцем и мизинцем, то амплитуда движения ее больше, и при современной чувствительности мышей этого вполне хватает.



# Упражнения для глаз



Упражнения выполняются не вставая с кресла, легко, без напряжения. Примите удобное положение, спина прямая, глаза открыты, взгляд устремлен прямо:

**Снимаем нагрузку с мышц, участвующих в движении глазного яблока:**

Взгляд влево - прямо, вправо - прямо, вверх - прямо, вниз - прямо, без задержки в отведенном положении.

Круговые движения глаз -от 1 до 10 кругов влево и вправо. Сначала быстрее, потом - как можно медленнее.

**Изменение фокусного расстояния:**

Смотреть на кончик носа, затем вдаль. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, затем вдаль. Повторить несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

**Закончить гимнастику необходимо массажем век:**

Мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам, а затем потерев ладони, и легко, без усилий, прикрыв ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин). Представить погружение в полную темноту.



В начало



Берегите свое здоровье!

Выполняйте рекомендации :

- Занимайтесь в приспособленном помещении.
- Сидите правильно
- Меняйте позу
- Выполняйте упражнения для тела и для глаз



Завершить

