



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».

Чаше меняйте позу
Позволяйте себе всласть
«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)

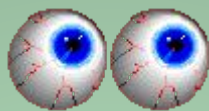


Это специфический
повреждающий фактор
при работе с
компьютером.

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

