



Организация рабочего стола

На рабочем столе должны свободно помещаться монитор, клавиатура, мышь и другое компьютерное оборудование, а также документы, книги, бумаги - все необходимые для работы вещи. Если вы хотите разместить в ряд несколько столов с мониторами, то следует поставить их таким образом, чтобы расстояние в ряду составляло не менее 2 метров, а между рядами - 1,2 метра. Врачи полагают, что при выполнении творческой работы, требующей значительного умственного напряжения или высокой концентрации внимания, рабочие места желательно изолировать друг от друга перегородками высотой 1,5-2 метра.

Помимо вышесказанного, строгие требования должны предъявляться к стулу, который просто необходим для поддержки правильной позы с учетом особенностей фигуры и изменения ее для снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины. Желательно, чтобы стул регулировался по высоте, углам наклона сиденья и спинки, а также по расстоянию спинки от переднего края сиденья. Поверхности сиденья, спинки и подлокотников должны быть полумягкими, с покрытием, которое не скользит, не электризуется и пропускает воздух. К сожалению, часто при работе очень мало внимания уделяется этому аспекту.

Основы компьютерной эргономики

Компьютерная эргономика – это наука об организации рабочего пространства с целью исключения дискомфорта и повышения производительности. Сегодня производители оборудования и мебели учитывают параметры эргономики, что даёт нам возможность использовать эргономические клавиатуры, кресла и столы.

А теперь давайте рассмотрим основные советы компьютерной эргономики:

- **Кресло:** Какой стул следует принимать на рабочем месте

Всем известно, что продолжительная сидячая работа вредна человеку, поэтому удобное рабочее кресло - это и наше здоровье, и настроение, и работоспособность, и производительность. Как говорит "всезнающая" статистика: работа на

эргономически правильно сконструированных стульях по сравнению с обычными стульями:

1. уменьшает число ошибок в два раза;
2. повышает концентрацию внимания (+ 7%);
3. сохраняет активность (+ 9%);
4. сохраняет позитивное самочувствие (+ 15%);
5. способствует хорошему настроению (+ 10%).

Необходимо, чтобы рабочий стул свободно вращался относительно основания, регулировался по высоте и, кроме того, допускал возможность изменять угол наклона спинки (хорошо, если и сиденья тоже), а также устанавливать нужное расстояние от спинки до переднего края сиденья. Обивка кресла должна быть не только практичной, стойкой к длительным физическим воздействиям, но и гигиеничной, т. е. выполненной из материалов, безвредных для здоровья и обеспечивающих удобство и комфорт в работе.

Идеальная высота сиденья - когда ступни ног полностью касаются пола, а угол сгиба коленей при этом составляет примерно 90°. Очень важно, чтобы край сиденья имел мягкую скругленную вниз форму. Это позволяет избежать давления на кровеносные сосуды и не нарушать циркуляцию крови.

- **Клавиатура:** расположение клавиатуры на столе должно быть таким, чтобы ваши руки не висели, а запястья держались прямо и расслабленно. Многие компьютерные столы имеют полку для клавиатуры, по стандартам эргономики это оптимальная высота для комфортной работы с клавиатурой. Вы также можете купить эргономичную клавиатуру, которая имеет оптимальное расположение клавиш для удобной работы.
- **Мышь:** мышь должна располагаться рядом с клавиатурой на одном уровне. Это позволит комфортно управлять курсором и избавит от неправильного положения запястья.
- **Монитор:** идеальное расстояние от монитора до ваших глаз 40–50 сантиметров. Он также должен быть установлен на уровне глаз или чуть ниже. В идеале источник естественного света должен располагаться с левой стороны, это минимизирует блики и отражения.
- **Делайте перерывы:** важно делать перерывы при работе за компьютером. Чтобы избежать напряжения глаз, вы должны периодически отводить взгляд от монитора. А лучше встать и пройтись, размяться, чтобы не засиживаться в одном положении длительное время. Можно также использовать таймеры,

которые будут напоминать о необходимости сделать паузу и гимнастику для глаз.

- **Шум:** Шум на рабочем месте может быть причиной стресса и вызывать лишнее напряжение мышц, что в свою очередь повышает утомляемость организма и снижает работоспособность. Поэтому необходимо выбирать по возможности тихое место. Используйте негромкое музыкальное сопровождение в качестве фона, для того чтобы замаскировать шум вентиляторов, винчестеров, принтера и т.п.
- **Вентиляция:** Рабочее место должно быть с хорошей вентиляцией. С одной стороны это важно для охлаждения разных частей компьютера, который выделяют тепло в процессе работы (системный блок, монитор, принтер и т.п.), а с другой стороны приток свежего воздуха в достаточной мере снабжает организм кислородом. Если Вы курите, ни в коем случае не курите за компьютером, курение за компьютером только дополнительно дает нагрузку на Ваш организм. В результате курения в крови накапливается вредный монооксид углерода (СО), а это снижает способность организма обеспечивать кровоснабжение мышц. Курение также снижает прочность соединительной ткани в мышцах, увеличивая вероятность их травмирования.
- **Рабочее пространство:** Научная организация рабочего пространства базируется на данных о средней зоне охвата рук человека - 35-40 см. Ближней зоне соответствует область, охватываемая рукой с прижатым к туловищу локтем, дальней зоне - область вытянутой руки.
- **Внутренний объем:** Значимым фактором является подпространство столешницей. Высота наших столов соответствует общепринятым стандартам, и составляет 74 см. Также необходимо учесть, что пространства под креслом и столом должно быть достаточно, чтобы было удобно сгибать и разгибать колени.

Положение за компьютером

1. Регулируемое оборудование должно быть таким, чтобы можно было принять следующее положение:
2. Поставьте ступни плоско на пол или на подножку.
3. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла.
4. Руки должны удобно располагаться по сторонам.
5. Линия плеч должна располагаться прямо над линией бедер.

6. Предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти.
7. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса.
8. Запястья должны принять нейтральное положение (ни подняты, ни опущены).

При правильном подходе и организации рабочего места вы будете работать комфортно, даже проводя за компьютером весь рабочий день. И помните, что никто не позаботится о вас и вашем здоровье