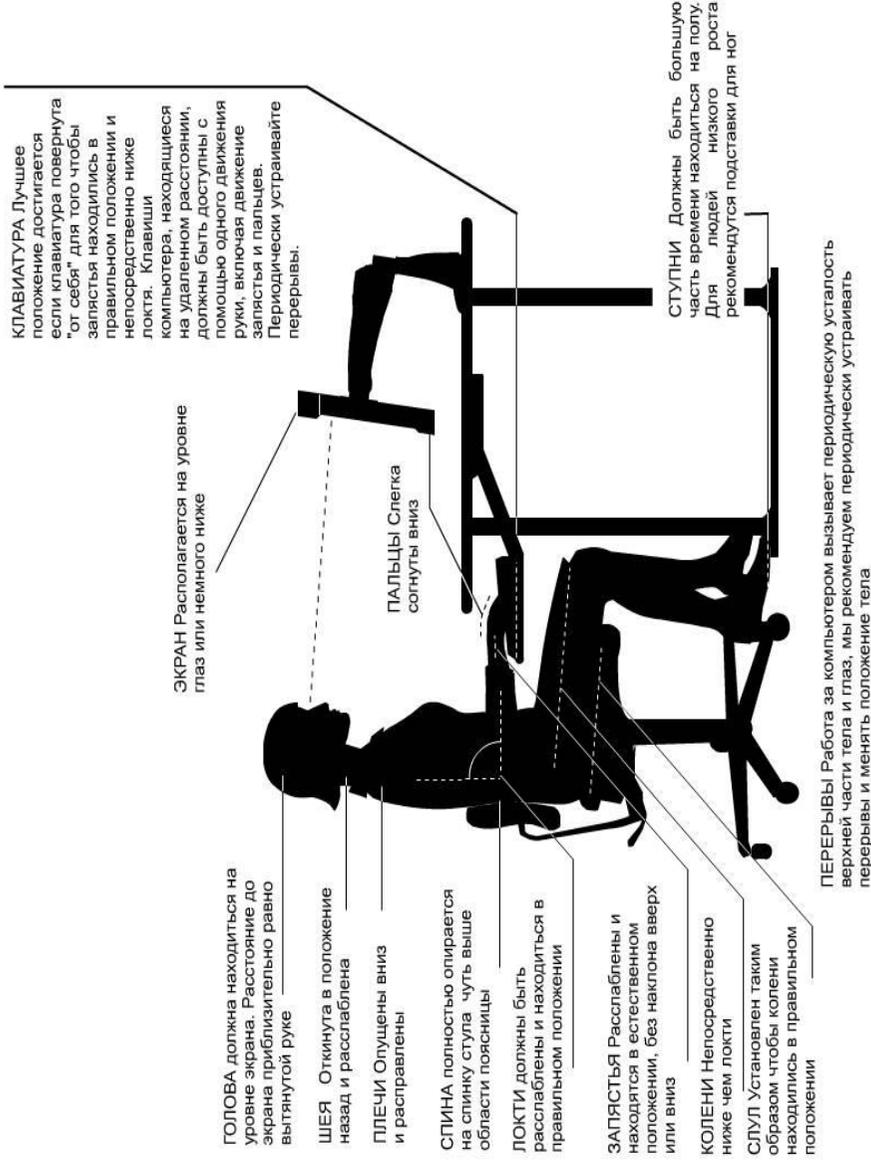


Учреждение образования Федерации профсоюзов
«Международный университет «МИТСО»

Отдел по воспитательной работе с молодёжью

Эргономика рабочего места. Комфорт.
Производительность. Эффективность.



МИНСК 2023

Возникновение наиболее распространенных форм дискомфорта, испытываемых пользователями компьютеров, часто может быть связано с неправильным расположением экрана компьютера и устройств ввода (таких, как клавиатуры и мыши). Часто дискомфорт возникает, когда эти устройства расположены слишком высоко или слишком низко, либо слишком далеко или слишком близко к пользователю.

Слишком высокое или слишком низкое расположение монитора заставляет пользователя вытягивать или наклонять голову и шею; нахождение в этих неудобных позах дольше определенного небольшого промежутка времени быстро вызывает дискомфорт. В то же время слишком высоко расположенный экран компьютера обычно подвергает воздействию большую поверхность глаза, что приводит к более быстрому высыханию защитного слезного слоя, чем в других случаях.

Основной принцип эргономики заключается в том, что работа должна быть удобной для человека; не рекомендуется заставлять его приспосабливаться к своей работе. Регулируемые крепления позволяют пользователю подстраивать рабочее место под свои индивидуальные особенности, обеспечивая максимальный комфорт и производительность.

Использование ноутбука дома или в рабочем кабинете.

1. Расположите ваш ноутбук таким образом, чтобы не было необходимости сгибать шею, работая с информацией.
2. Подключите отдельную клавиатуру и расположите ее так, чтобы локти и плечи были расслаблены, а запястья находились в естественном положении, без сгибания вверх или вниз.
3. Следите за вашей осанкой.

Продумывая эргономичную установку компьютера, начните с положения головы и постепенно спускайтесь до ног.

1. **Голова** непосредственно над плечами, без отклонения вперед или назад.
2. **Глаза** приблизительно на расстоянии вытянутой руки от экрана. Ваш взгляд должен быть направлен примерно в центральную точку экрана, то есть на 15-30° ниже горизонтали.
3. **Шея** расслаблена, подбородок подтянут, не выпячен вперед.
4. **Плечи** опущены вниз, грудная клетка свободна и расправлена.

5. **Спина** прямая или слегка отклонена назад. Сохраняйте небольшой естественный изгиб нижней части спины с помощью подушки.

6. **Локти** расслаблены, находятся под углом примерно от 90° до 120°.

7. **Руки** опираются на подлокотники кресла или подушки – особенно важно для руки, работающей с мышью.

8. **Кисти рук, запястья** расслаблены и находятся в естественном положении, без сгибания вверх или вниз. **Пальцы** слегка согнуты и имеют опору.

9. **Колени** немного ниже уровня бедер с промежутком шириной в 2-3 пальца между задней частью ноги и стулом. **Ступни** должны ровно стоять на полу – не скрещивайте ноги или лодыжки.

По возможности чередуйте сидячую позу с работой в положении стоя, чтобы уменьшить нагрузку от сидения на позвоночник.

Автор: педагог-психолог И. А. Врублевская