

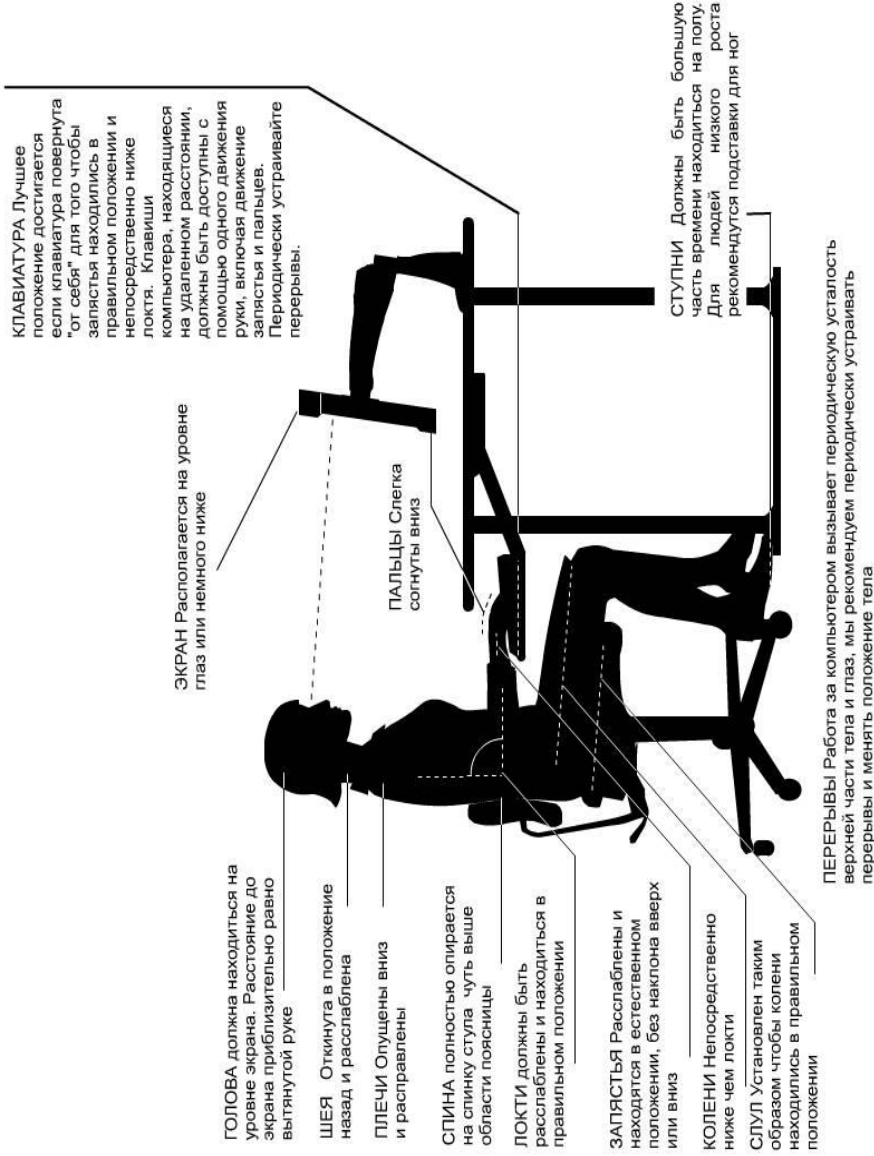
Учреждение образования Федерации профсоюзов
«Международный университет «МИТСО»

Отдел по воспитательной работе с молодёжью

Эргономика рабочего места. Комфорт.
Производительность. Эффективность.



МИНСК 2023



КЛАВИАТУРА Лучшее положение достигается если клавиатура повернута "от себя" для того чтобы запястья находились в правильном положении и непосредственно ниже локтя. Клавиши компьютера, находящиеся на удаленном расстоянии, должны быть доступны с помощью одного движения руки, включая движение запястья и пальцев. Периодически устраивайте перерывы.

ЭКРАН Располагается на уровне глаз или немного ниже

ГОЛОВА Голова должна находиться на уровне экрана. Расстояние до экрана приблизительно равно вытянутой руке

ШЕЯ Откинута в положение назад и расслаблена

ПЛЕЧИ Опущены вниз и расправлены

СПИНА полностью опирается на спинку стула чуть выше области поясницы

ЛОКТИ должны быть расслаблены и находиться в правильном положении

ЗАПЯСТЬЯ Расслаблены и находятся в естественном положении, без наклона вверх или вниз

КОЛЕНИ Непосредственно ниже чем локти

СЛУП Установлен таким образом чтобы колени находились в правильном положении

ПАЛЬЦЫ Слегка согнуты вниз

СТУПНИ Должны быть большую часть времени находиться на полу. Для людей низкого роста рекомендуются подставки для ног

ПЕРЕРЫВЫ Работа за компьютером вызывает периодическую усталость верхней части тела и глаз, мы рекомендуем периодически устраивать перерывы и менять положение тела

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 приспособляться 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