

**АНОО ДПО (ПК) АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ  
«АЛЬТЕРНАТИВА»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор АНОО ДПО (ПК)  
«Альтернатива»



В. П. Ларина  
«30» апреля 2013 г.

**ПРАВИЛА  
работы за компьютером**

При работе за компьютером нужно соблюдать требования техники безопасности и правила поведения.

**1. Техника безопасности и организация рабочего места**

1. Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.
2. Не размещайте на рабочем столе посторонние предметы.
3. Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.
4. Не прикасайтесь к экрану монитора.
5. Не пытайтесь самостоятельно устранить неполадки в работе компьютера – немедленно сообщите о них ответственному специалисту.

**2. Профилактика нарушения зрения**

Из-за значительной нагрузки на зрение при работе за компьютером возникают головные боли и головокружение. При длительной работе за компьютером зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения и возникновению глазных болезней.

**2.1. Правильная поза.** Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Нельзя работать за компьютером лежа. Вредно работать за компьютером во время еды, а также сидеть сутулившись.

**2.2. Расстояние от глаз до монитора** должно составлять 45-60 см.

**2.3. Защитные средства.** Если Вы носите очки, их нужно надевать и во время работы за компьютером.

**2.4. Правильное освещение.** Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.

**2.5. Самочувствие.** Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

**2.6. Соблюдение режима работы и отдыха.** Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут.

**2.7. Специальная гимнастика.** Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз:

- закрыть глаза для отдыха на 1-2 минуты;
- проделать 4-5 простых упражнений, вовлекающих в работу большие группы мышц.

Выполняйте упражнения для мышц глаз, шеи, спины, плечевого пояса.

**2.8. Питание.** Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.

### ***Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения.***

Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день.

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
  2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
  3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
  4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
  5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
  6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко «соединятся».
  7. Частое моргание глазами.
  8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.
- Каждое упражнение следует повторять не менее 6 раз в каждом направлении.

## **3. Профилактика других нарушений здоровья**

Во время работы нужно смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или мыши, что вынуждает человека принять определенное положение и не изменять его до конца работы. Из-за неправильной позы возникают следующие нарушения:

**3.1. Затрудненное дыхание.** Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке. Это может привести к приступам кашля, развитию астмы и прочим отклонениям.

**3.2. Остеохондроз.** Длительное сидение с опущенными плечами вызывает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника.

**3.3. Заболевания суставов кистей рук.** При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений. Как следствие, возникает сильная усталость, а в запущенных случаях развиваются хронические заболевания.

Для профилактики перечисленных нарушений важен правильный подбор мебели. Столы, стулья и прочие аксессуары должны быть специализированными.



ми. Стол должен быть компьютерным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Клавиатура должна располагаться на 7-10 см. ниже.

#### **4. Психологическое давление**

Работа за компьютером требует большой сосредоточенности. Существуют следующие способы уменьшения психической нагрузки:

**4.1.** В работе следует делать перерывы. Желательно на компьютере поставить таймер, чтобы через каждые полчаса компьютер автоматически блокировался на 15 минут.

**4.2.** Следует внимательно следить за содержательной стороной того, что Вы рассматриваете и изучаете.

#### **5. Электромагнитное излучение**

Современные мониторы снабжены средствами по обеспечению безопасности. Действительно вредными для человека являются следующие факторы:

**5.1. Электростатические поля.** На электронно-лучевой трубке имеется потенциал около 20 000 вольт, что в 100 раз превышает напряжение в сети. Сам по себе потенциал не страшен, но он разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули, врезаются в кожу человека, сидящего перед экраном.

**5.2. Высокочастотные электромагнитные поля.** Их воздействие сопоставимо с радиацией, но, к счастью, они очень быстро уменьшаются с расстоянием, элементарно экранируются и управляются.

**5.3. Низкочастотные электромагнитные поля** раньше не считались вредными, поскольку от компьютера они слабее, чем, скажем, от электрического утюга. Однако взаимодействие собственных полей монитора и внешних электромагнитных полей может вызывать интерференцию, из-за которой изображение на экране начинает мерцать, вызывая ухудшение зрения и головную боль.

Следует отметить, что жидкокристаллические дисплеи лишены большинства вышеперечисленных недостатков: напряжение на них значительно ниже, а электромагнитного излучения почти нет.

**Соблюдайте при работе перечисленные правила, и работа за компьютером не принесет вам никаких отрицательных последствий!**