

Организация рабочего места при занятиях компьютерным спортом



7 СОВЕТОВ С ПОЗИЦИИ ЭРГОНОМИКИ

1. Монитор на уровне глаз или чуть ниже.
Расстояние просмотра от глаз до экрана 50—70 см.
2. Необходима подставка для чтения.
3. Свободное расположение запястий.
4. Стул поддерживает изгиб спины.
5. Необходима подставка под запястья.
6. Клавиатура на высоте 60-70 см от пола.
7. Освещение, исключающее блики на экране.

Положение монитора

От правильного расположения монитора будет зависеть то, насколько часто вам придется посещать окулиста.

Монитор должен находиться на расстоянии вытянутой руки: не менее 50 см от глаз (нормально 60-70 см). Установите его на такой высоте, чтоб центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз. Угол наклона - до 15 градусов.



Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти. Это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев. Положение выезжающей подставки ниже эргономической высоты стола приводит к напряжению сухожилий и мышц кисти руки. Положение выезжающей подставки ниже эргономической высоты стола приводит к напряжению сухожилий и мышц кисти руки.



Положения рук

Во время работы руки нужно расслабить, предплечья держать параллельно полу, на подлокотниках кресла. Кисти рук на уровне локтей или немного ниже, запястья на опорной планке. Тогда пальцы получают наибольшую свободу



ОТДЫХ

Рекомендуется устраивать перерыв 15-20 мин через 1,5 - 2 ч после начала работы или небольшие перерывы после каждого часа работы.

ВЫВОД

1. Работа за компьютерами должна быть комфортной.
2. Есть мудрое правило: легче организовать профилактику, чем потом лечить. Не стоит терять свои жизненные ресурсы на борьбу с КЗС (компьютерно-зрительным синдромом). Гораздо легче правильно оборудовать рабочее место и соблюдать элементарные правила при работе с ПК.

