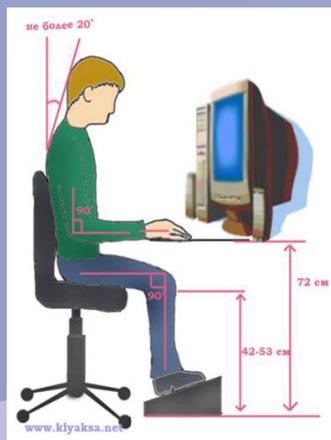


Приступая к работе на персональном компьютере, необходимо помнить, что это сложное и дорогостоящее оборудование, которое требует аккуратного и бережного отношения, высокой дисциплины и организованности.

Напряжение питания компьютерного оборудования (220 В) является опасным для жизни человека. Поэтому в конструкции блоков питания компьютерного оборудования все токоведущие разъемы имеют надежную изоляцию. Пользователь практически имеет дело лишь с кнопками включения и выключения напряжения. С этой точки зрения безопасность ему гарантирована.

Чтобы работа за компьютером не оказалась вредной для здоровья, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- ▶ Располагайтесь перед компьютером так, чтобы экран монитора находился на расстоянии 50-70 см от глаз.
- ▶ Ноги ставьте на пол, одна возле другой, не вытягивайте их и не подгибайте.
- ▶ Плечи расслабьте, локтями слегка касайтесь туловища. Предплечья должны находиться на той же высоте, что и клавиатура.



Сидите свободно, без напряжения, не сутулясь, не наклоняясь и не наваливаясь на спинку стула.

▶ Каждые 5 минут старайтесь отрывать взгляд от экрана и смотреть на что-нибудь, находящееся вдали.

Компьютер, как и любой электроприбор, испытывает наибольшую нагрузку при включении. Поэтому

очень часто включать и выключать компьютер не следует. Например, если пользователь уходит на несколько минут или даже на пару часов, выключать компьютер вовсе не обязательно.

РОСТРУД

Государственная инспекция труда в
Новосибирской области

630089, Новосибирск,
ул. Федосеева, д. 12а, к. 10
Телефон 8(913)924-70-19
(383) 260-99-72 - приемная руководителя
(383) 260-99-05 - канцелярия

Электронная почта: git54@rostrud.ru

САЙТ: <https://rostrud.gov.ru>

Министерство труда и
социального развития
Новосибирской области

630007, г.Новосибирск, ул.
Серебренниковская, 6,
Телефон (383) 238-75-10

Электронная почта:
uszn@nso.ru

Памятки и рекомендации
<https://mtsr.nso.ru/page/9664>

**ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ
при работе
с персональным
компьютером**



ПРИ РАБОТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ:



Будьте внимательны, дисциплинированы, осторожны.



Не размещайте на рабочем месте посторонние предметы.



Не трогайте провода и разъемы соединительных кабелей.



Не прикасайтесь к экрану монитора.



Работайте на клавиатуре чистыми сухими руками.

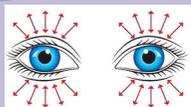


Не пытайтесь самостоятельно устранять неполадки в работе компьютера - немедленно сообщайте о них непосредственному руководителю.

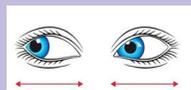
КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

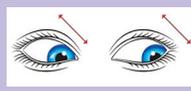
ВАРИАНТ 1.



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.



Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом, но с фиксацией взгляда влево, вниз и вверх. Повторить 3–4 раза.

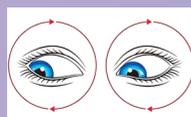


Перенести взгляд быстро по диагонали: направо, вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6, затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

ВАРИАНТ 2.

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6, повторить 4–5 раз.



Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6, повторить 4–5 раз.



При неподвижной голове перевести взгляд с фиксацией его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо, после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

ВАРИАНТ 3.

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.



Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами посмотреть направо на счет 1–4, затем налево на счет 1–4 и прямо на счет 1–6. Поднять глаза вверх на счет 1–4, опустить на счет 1–4 и перевести взгляд прямо на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25–30 см на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

Очень часто встречаются проблемы с запястьем (лучезапястный синдром), вызванные повреждением сухожилия несвязанные с нервом. Причина этого заключается в том, что пользователи недостаточно двигаются.

Существует ряд упражнений, усиливающих мышцы и сухожилия кисти и помогающих справиться с этим недугом.

Круговые движения с запястьями



Разожмите кисти рук и совершайте круговые движения обоими запястьями по пять раз в каждом направлении.

Вращение руками

Встаньте, возьмите груз в одну руку и вращайте его, стараясь держать запястья выпрямленными. Сделайте 10 вращений. Через несколько недель увеличьте количество движений до 40.

Разминка пяти пальцев



Широко разведите пальцы обеих рук и держите 5–10 секунд. Повторите 3–5 раз.

Сжимание пальцев



Одной рукой сильно сожмите маленький резиновый мяч (5–10 раз). После этого разожмите пальцы. Повторите другой рукой.

Разминка большого пальца



Возьмите большой палец правой руки левой рукой. Слегка потяните палец вперед и назад. Повторите 3–5 раз для каждой руки.

Сгибание запястий



Положите руки на стол ладонями вверх (вниз) с утяжелением весом 0,5–1 кг в каждой руке. Согните кисть в лучезапястном суставе 10 раз.

При работе на ПК через каждые 2 часа следует делать перерывы продолжительностью 10–15 минут.