

Идеальное рабочее место для офисного сотрудника

Офисным работникам нелегко оставаться здоровыми. Если вы вынуждены проводить за компьютером целый день, советуем всерьез задуматься о том, как сделать рабочее место максимально удобным.

Воспользуйтесь советами, чтобы сохранить здоровье в офисе.

Основные правила



takzdorovo.ru

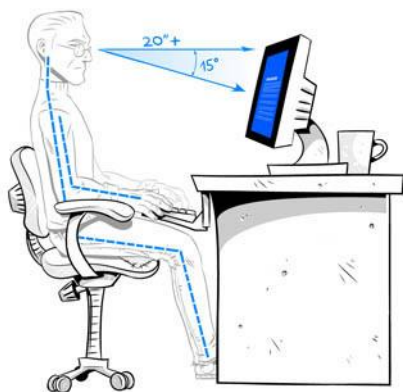
Чтобы правильно организовать рабочее место, надо запомнить несколько основных принципов:

- Выбирайте стол с дополнительной выдвигающейся полкой под клавиатуру. Лучше всего, если угол наклона этой полки регулируется.
- Не ставьте клавиатуру далеко от края стола.
- Не размещайте монитор так, чтобы смотреть в него, подняв подбородок.
- Не сидите на жестком стуле с нерегулирующейся спинкой.
- Отучитесь наклоняться вперед и опираться руками или грудью о стол.
- Не работайте непрерывно в течение длительного времени – делайте частые перерывы. Они помогут взбодриться, улучшить самочувствие и заодно уберегут от повышенного риска тромбоза глубоких вен.

Уделите повышенное внимание пяти основным составляющим вашего рабочего места:

монитору, клавиатуре, мыши, креслу и освещению.

Монитор



takzdorovo.ru

- Расположите монитор под прямым углом ко всем источникам света – лампам или окнам. Это позволит уменьшить количество бликов.
- Отодвиньте монитор так, чтобы можно было читать текст, не напрягая глаза. Старайтесь не придвигать его ближе **50 см от глаз**.
- Поместите монитор так, чтобы вы могли смотреть в его центр, слегка наклонив голову – под углом не больше и не меньше **15 градусов**.
- Установите частоту монитора не менее 70 Гц, чтобы уменьшить утомляющее глаза мерцание.

Освещение



takzdorovo.ru

- Освещение рабочего стола должно быть таким же, как в солнечный день на улице.
- Старайтесь не подсвечивать дополнительно клавиатуру при помощи настольной лампы: это утомляет глаза. Свет должен быть рассеянным и отраженным от потолка и стен.
- Сочетание люминесцентных ламп и ламп накаливания позволяет избежать неприятного мерцания и дает комфортный теплый свет.

Клавиатура

- Установите клавиатуру на подставку так, чтобы она располагалась чуть ниже уровня локтя, согнутого под прямым углом.
- Старайтесь печатать только пальцами – не двигайте руки в запястьях.
- Не опирайтесь запястьями на клавиатуру или край стола.
- Старайтесь не поднимать заднюю часть клавиатуры, несмотря на то, что производители такую опцию предусматривают. Лучше немного приподнять передний край клавиатуры. Это позволит запястным суставам оставаться в более естественном положении.

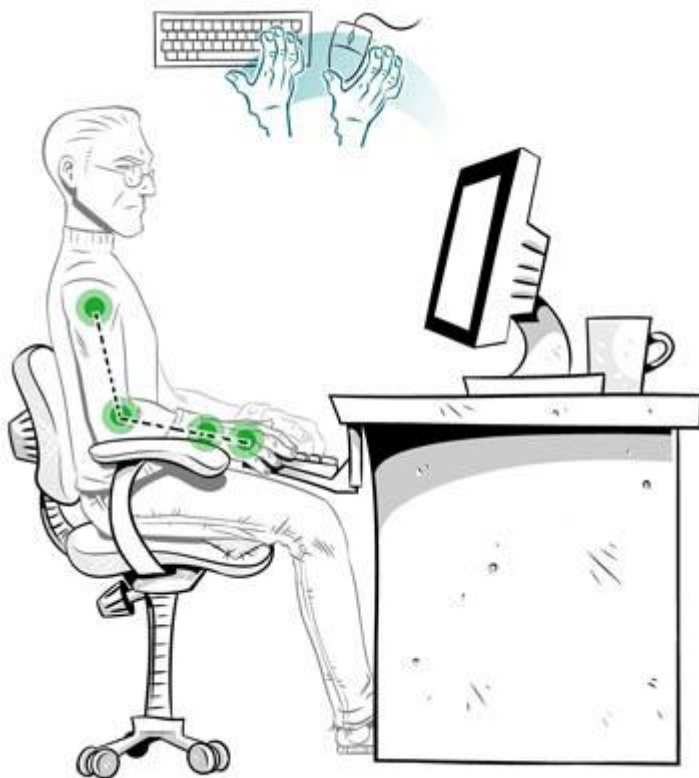


takzdorovo.ru

Что такое естественное положение запястья?

- Кисть находится в одной плоскости с предплечьем,
- Кисть расслаблена, а пальцы полусогнуты,
- Большой палец приведен к ладони и расслаблен.

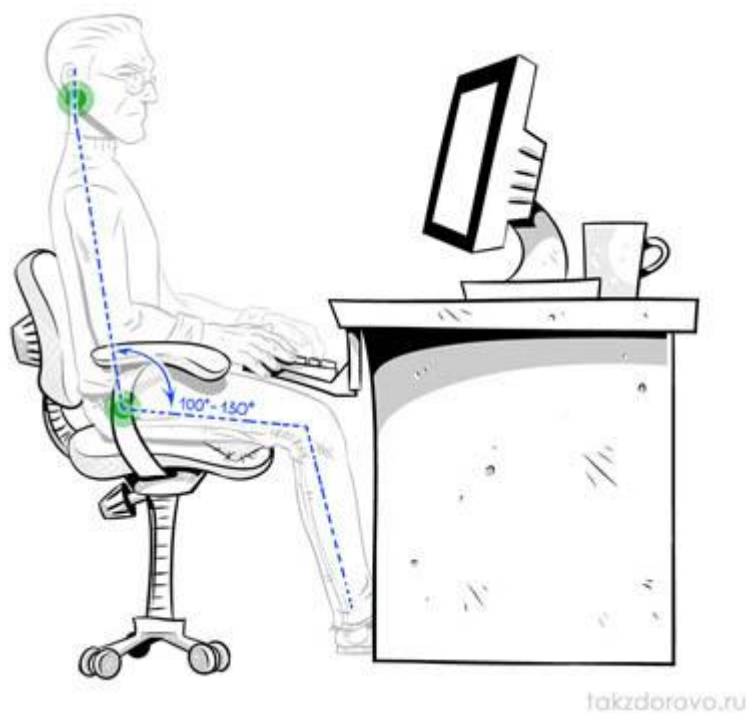
Мышь



takzdorovo.ru

- Держите мышь на одном уровне с клавиатурой.
- Расположите мышь так, чтобы движение руки от клавиатуры к ней и обратно проходило по небольшой дуге, и к движению не подключался локтевой сустав.
- При работе с мышью запястье напрягаться не должно.
- Ваше предплечье должно двигаться свободно, без напряжения мышц.

Кресло



- Используйте кресло с подлокотниками и высокой спинкой, на которую можно опереться областью лопаток.
- Расположите подлокотники параллельно полу.
- Если у кресла нет такой опции, расположите чуть ниже талии предмет для поддержки поясницы, например, небольшую подушку.
- Отрегулируйте спинку кресла так, чтобы она была слегка откинута назад – под углом около 110 градусов к сидению. Это позволит снять нагрузку с тазобедренного сустава и бедренных мышц.
- Отрегулируйте высоту кресла так, чтобы ступни стояли на полу.
- Сядьте так, чтобы между краем сидения и вашей ногой оставалось около трех см.
- Не держите ноги на полу в одном положении – регулярно его меняйте.
- **Не скрещивайте ноги** и не забрасывайте их друг на друга, чтобы избежать нарушения кровообращения.
- Старайтесь держать голову так, чтобы линия подбородка была перпендикулярна полу.
- Постарайтесь расслабить лечи.

Не забывайте об отдыхе

- Делайте обязательные перерывы: по десять минут после каждого часа работы за компьютером и в течение 30 секунд каждые десять минут.
- Делайте во время перерывов несколько упражнений на растяжку.
- Чаще меняйте положение тела во время работы.