

Безопасный компьютер

(Окончание. Начало статьи — в № 3, 2007 г.)

Рекомендации по правильной организации рабочего места

При работе с монитором следует исключить все моменты, приводящие к напряжению глаз. Разрешение экрана не следует устанавливать слишком высоким. Для 15-дюймового экрана это максимум 1024×768, для 17-дюймового — 1280×1024.

При организации рабочего места желательно следовать главному принципу — человек должен чувствовать себя комфортно: ни позвоночник, ни конечности, ни органы зрения не должны подвергаться излишней нагрузке.

Удобное кресло, позволяющее работать, слегка откинувшись, снимающее напряжение позвоночника — вот начало правильного обустройства рабочего места. Желательно, чтобы кресло свободно перемещалось на колесиках, чтобы можно было менять одну удобную позу на другую (слегка подвигая кресло к столу или, напротив, откатываясь от него).

Лучше всего располагать монитор чуть дальше, чем это делают при обычном чтении. Верхний край экрана должен располагаться на уровне глаз или даже чуть ниже. Если Вы работаете с текстами на бумаге, листы надо располагать как можно ближе к экрану, чтобы избежать частых движений головой и глазами при переводе взгляда.

Далее следует позаботиться о снятии напряжения в шейной части позвоночника. Определяющую роль в этом случае играет не только высота стола (оптимальная высота для человека среднего роста — 75–80 см), но и регулировка высоты и наклона экрана монитора.

Основная рекомендация — плоскость экрана наклонена под углом 5–15° к вертикали. Главное, чтобы взгляд на экран был направлен чуть вниз, и голову не приходилось бы задирать, даже работая с объектами, находящимися в верхней части экрана. Многочисленные исследования доказали, что основная причина головных болей при работе на компьютере — это излишнее напряжение шейного отдела позвоночника.

Кроме того, очень важны:

- подбор оптимального разрешения экрана;
- установка необходимой частоты обновления кадров;
- использование достаточно крупных символов, чтобы глаза излишне не напрягались.

При настройке яркости и контрастности монитора можно воспользоваться рекомендациями Nokia Test, но потом все равно стоит подстроить параметры так, как комфортнее Вашим глазам. Дополнительно можно подобрать наиболее приятную глазам температуру цвета экрана: 6 500° дает мягкие красноватые тона, 9 000° — жесткие синеватые.

Освещение рабочего места

следует организовать так, чтобы на экране не было бликов. Стандартное офисное освещение часто бывает слишком ярким для работы с компьютером. Если интенсивность освещения в помещении

изменить невозможно, необходимо использовать «козырек» для монитора. Когда на экран падают прямые солнечные лучи, то от бликов не спасет ни одно антибликовое покрытие. Другая крайность — установка монитора на фоне яркого окна. Лучший вариант, когда яркие лучи вообще не попадают на экран. В крайнем случае, они должны быть боковыми.

Не следует забывать, что экран сильно притягивает пыль. Чтобы не уменьшалась четкость изображения, необходимо регулярно протирать экран антистатическим раствором.

При работе за компьютером необходим регулярный отдых, поскольку однообразная поза достаточно утомительна для глаз, шеи и спины.

Не забывайте время от времени моргать — это предотвращает сухость глаз. Пользователю компьютера предъявляются несколько более высокие требования к остроте зрения. Бывают случаи, когда зрение ненамного снижено, и в обычных условиях очки не нужны. Однако при работе с компьютером они могут Вам понадобиться.

Полезные советы тем, кто интенсивно работает за компьютером

Чаще смотрите вдаль

Глаза, вынужденные в течение нескольких часов подряд смотреть на изображение, находящееся на одном и том же расстоянии, устают, притупляется острота зрения. Поэтому в работе периодически следует делать перерыв, во время которого надо устремлять взгляд вдаль, например, в детали вида за окном (причем, самые отдаленные). Стоит попробовать время от времени делать релаксационные упражнения для мышц глазных яблок — «рисовать» глазами восьмерки.

Немного поморгайте

Напряженное вглядывание в монитор компьютера ведет к тому, что мы гораздо реже, чем обычно, моргаем. При этом ощущается высыхание глазных яблок. В самой угрожающей

