

# Правила безопасности при работе с компьютером

Сегодня компьютер стал другом каждого человека. Компьютерная техника стала незаменимой для работы на производстве, в офисах, на транспорте. Неоспорим и тот факт, что многие большую часть своего свободного времени проводят за экранами компьютеров и ноутбуков. Но нельзя забывать, что общение с этим достаточно полезным изобретением порой оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье человека.

**При занятиях с компьютером важно помнить об опасностях, которые вас подстерегают:**

- если вы близко сидите у компьютера, то идет сильная нагрузка на глаза от монитора и может ухудшиться зрение;
- если вы долго сидите у компьютера, то возникает нагрузка на позвоночник;
- повышенный уровень шума при работе компьютера и принтера создает нагрузку на мозг;
- электромагнитное излучение от монитора может также привести к заболеваниям;

- пыль, возникающая при работе с компьютером, приводит к снижению иммунитета;
- компьютер работает под высоким напряжением, а при неисправной проводке может возникнуть возгорание монитора и поражение пользователя электротоком;
- а если вы играете длительное время в игры, то страдает ваше эмоциональное состояние.

## Учитывая эти опасности, следует знать **правила работы с компьютером:**

- правильно установите компьютер: задняя часть монитора не должна быть направлена на людей и место их отдыха; диваны и кровати должны находиться на расстоянии не менее 2,5 - 3 метров от компьютера; на экране должен быть защитный фильтр.
- компьютер необходимо подключить через заземленную розетку и пилот.
- обязательно в помещении должен быть включен свет и должна гореть настольная лампа.
- при работе с компьютером надо соблюдать правильную осанку.
- расстояние от глаз монитора должно быть не менее полметра.
- не стоит общаться с компьютером людям с аллергией и сердечными заболеваниями.

- дети могут работать с компьютером не более 1 часа в день, делая перерывы каждые 10 минут. Усаживаться за просмотр телепередач после компьютерных занятий в течение 2- 3 часов не рекомендуется, лучше отправьтесь на прогулку.
- помощником при работе с компьютером станут физические упражнения.
- после работы с компьютером необходимо включать ионизаторы воздуха.
- компьютер никогда не заменит прогулок на воздухе, занятий спортом и игр со сверстниками.

## НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ЧЕЛОВЕКА

Многие люди вынуждены проводить время за экраном персонального компьютера, который превратился в постоянного спутника современного человека. Но до сих пор среди производителей и пользователей компьютерной техники нет единого мнения в том, насколько вредно для организма человека общение с компьютерной техникой. Большинство специалистов полагает, что при разумном использовании польза от использования компьютера превышает вред.

Тем не менее, следует помнить, что существуют следующие негативные факторы воздействия на человечески организм:

- мерцание монитора;
- компьютерное излучение и ухудшение микроклимата в помещении;
- воздействие на мышцы и суставы из-за стесненной позы;
- воздействие на психику (синдром компьютерного стресса).

## **КОМПЬЮТЕР И ЗРЕНИЕ**

Зрение человека по природе абсолютно не адаптировано к экрану. Человеческий глаз предназначен для восприятия объемного изображения, а при работе за компьютером пользователь смотрит часами на плоский экран.

Утомление глаз могут вызывать блики и мерцание экрана. Многие пользователи жалуются на зуд, боль и покраснение. У людей, которые проводят за экраном несколько часов в день без перерыва, может возникнуть компьютерный зрительный синдром. Роговица глаза обветривается, становится сухой, а из-за этого появляются болезненные ощущения при моргании.

Для профилактики заболеваний глаз специалисты-офтальмологи советуют следовать рекомендациям.

При покупке выбирайте качественный монитор, поскольку именно от его характеристик будет зависеть четкость изображения.

Расстояние от глаз пользователя до монитора не должно быть меньше 60 сантиметров.

Рекомендуется перестраивать яркость экрана под разные виды работ.

Интенсивность освещения в комнате, где стоит компьютер, должна соответствовать яркости монитора.

В конце каждого часа работы очень важно делать перерыв на 10 минут. В это время следует сделать гимнастику для глаз или просто посмотреть вдаль.

Во время работы за компьютером надо стараться чаще моргать. Глазам просто необходимо постоянное увлажнение. Изредка можно использовать специальные капли для увлажнения роговицы.

## **КОМПЬЮТЕРНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ**

Влияние компьютерного излучения на организм пока недостаточно изучено. Современные жидкокристаллические мониторы считаются намного более безопасными, чем их предшественники с электронно-лучевой трубкой.

Следует помнить, что компьютер «сушит» воздух. Поэтому помещение, в котором находится компьютер, следует проветривать несколько раз в день и регулярно проводить в нем влажную уборку. Рекомендуется также пользоваться ионизатором.

## **КОМПЬЮТЕР И ЗАБОЛЕВАНИЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ**

Застывшее однообразное сидячее положение за компьютером приводит к боли в плечах, онемению шеи и покалыванию в ногах, возникает искривление позвоночника и развивается мышечная слабость. Сидячая работа сказывается на опорно-двигательном аппарате. Тяжелым последствием постоянного сидения за компьютером может стать артрит суставов и истончение костной ткани.

Еще одна серьезная проблема – это «туннельный синдром запястья», который может возникнуть из-за повреждения нерва, проходящего между сухожилиями. Это профессиональное заболевание часто встречается у людей, чья работа постоянно связана с однообразными движениями кистями рук. Этот синдром может поразить и пользователя компьютера, который долгое время проводит за компьютером и постоянно использует клавиатуру и мышь. В тяжелой форме это заболевание проявляется в виде сильнейших болей.

Чтобы снизить воздействие негативных факторов на опорно-двигательный аппарат необходимо регулярно прерываться и в течении 5-10 минут делать простые физические упражнения, например повороты шеи и всего корпуса, наклоны, вращения рыками в кистях и локтевых суставах.

В результате долгого нахождения за персональным компьютером может искривление позвоночника из-за несоблюдения правильной осанки. Поэтому для профилактики сколиоза и искривления, прежде всего, необходимо оптимально организовать рабочее место у компьютера, приобрести удобный компьютерный стол и кресло. По возможности рекомендуется заниматься спортом, особенно полезны для позвоночника занятия плаванием.

### **СИНДРОМ КОМПЬЮТЕРНОГО СТРЕССА**

Постоянные пользователи очень часто подвергаются психологическим стрессам, у них повышается риск возникновения функциональных нарушений сердечнососудистой и нервной системы. В медицинских кругах даже появилось новое понятие – «синдром компьютерного стресса». У пациента могут наблюдать разнообразные симптомы:

- физическое недомогание;
- ухудшение зрения;

- нарушение визуального восприятия;
- снижение сосредоточенности и работоспособности.

Специалисты также отмечают, что компьютер может оказывать влияние на психику. В последнее время появился новый вид зависимости – это интернет-зависимость, которая может проявляться по-разному. Самый распространенный тип – это игромания. Благодаря новейшим спецэффектам мир компьютерных игр кажется очень реалистичным. Но это впечатление обманчиво. Игрок все свое свободное время проводит за компьютером пытаясь покорить все новые уровни игры. И постепенно интерес к реальной жизни полностью утрачивается.

Еще одна патология – это навязчивый серфинг по интернету. У пользователя возникает постоянное желание кликать по разным ссылкам, он переходит с одной страницы на другую. Огромный объем бесполезной информации утомляет и перегружает мозг.

У некоторых людей может возникнуть даже финансовая зависимость от компьютера. В различных интернет-магазинах покупателю предлагают товаров с огромной скидкой. Постепенно такой WEB шопинг затягивает, появляется навязчивое желание покупать все новые бесполезные вещи.



## Организация рабочего места за компьютером

Как правильно организовать рабочее место за компьютером? При работе за компьютером есть много факторов, влияющих на здоровье пользователя, например, освещенность рабочего места, правильная поза для сидящего, оптимальное расположение монитора и т.д. Существуют следующие рекомендации:

**Освещенность рабочего места** Рабочее место пользователя должно быть освещено так, чтобы глазам было комфортно. Свет не должен быть ослепительно ярким, не желательна и темнота. Монитор необходимо располагать так, чтобы днем яркий свет из окна не попадал прямо в глаза пользователю. Жалюзи или шторы отлично помогут решить такую проблему. Окуляры очков при работе за монитором должны быть идеально чистыми.

**Монитор** Монитор является важной составляющей частью рабочего места, к нему существует несколько требований: нужно регулярно производить очистку экрана монитора с помощью специальных средств, и он будет идеально чистым; размещать монитор можно только прямо перед пользователем с соблюдением расстояния до глаз в 40-80 см. для ослабления напряжения мышц позвоночника в области шеи центр экрана монитора располагать прямо напротив глаз или чуть ниже. Голову пользователь должен держать прямо.

**Клавиатура** Размещать клавиатуру нужно так, чтобы было удобно пользователю, то есть прямо перед собой и лежать она должна устойчиво, отступив от края поверхности 10-30 см.

**Положение тела** Длительное нахождение в фиксированной позе при сидячей работе за компьютером нагружает определенные группы мышц, другие мышцы наоборот ослаблены, то есть необходимо правильное положение тела человека на рабочем месте, что поможет снять напряжение с позвоночника. Пользователь должен сидеть, чуть отклонившись назад, прямая шея, локти под прямым углом, руки расслаблены, двигаются только пальцы. Бедра по отношению к туловищу и колени по отношению к бедрам имеют прямой угол.

**Рабочее кресло** Удобное кресло со спинкой и подлокотниками поможет сохранить позу в работе за компьютером и расслабиться во время паузы.

**Шум при работе** Шум в процессе работы может отрицательно сказаться на самочувствии работающего человека. Это могут быть посторонние шумы: телевизор соседи транспорт на улице Избавиться от них может быть довольно сложно. Но источником шума иногда выступает сам компьютер, вернее его вентиляторы и эту проблему хотя бы частично можно решить. Вентиляторы можно почистить, смазать или просто поменять на более качественные. Можно изолировать системный блок от рабочего места с помощью стола или экрана.

**Общие правила** В течение работы обязательно нужно делать небольшие перерывы по 10 - 15 минут еже часно, при этом желательно сделать упражнения для шеи и глаз или просто провести время в движении. Естественно помещение должно проветриваться.



**Эти простые советы помогут сохранить вам здоровье, а также выполнять работу более эффективно.**

**Расскажите о своей организации рабочей зоны у компьютера.  
Как много вы проводите времени за компьютером?**

**Ответ вписать здесь**