

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ

### ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ

- ▶ **ПОВЫШЕННАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К СВЕТУ** (особенно свет-флуоресцентный)
- ▶ **НАПРЯЖЕННОСТЬ ПОЛЯ** (электрического, магнитного, электромагнитного)
- ▶ **НЕРАВНОМЕРНАЯ ЯРКОСТЬ, БЛИК**

### ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗИРУЙТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ!

Системный блок с электронным пускорегулирующим аппаратом и люминесцентные лампы ЛБ, ЛДБ, ЛТДЦ.

Светильники с электронным пускорегулирующим аппаратом и люминесцентные лампы ЛБ, ЛДБ, ЛТДЦ.

Светильники с электронным пускорегулирующим аппаратом и люминесцентные лампы ЛБ, ЛДБ, ЛТДЦ.

1 РЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СВЕТИЛЬНИКА, ЧТОБЫ НА ЭКРАНЕ МОНИТОРА НЕ ВОЗНИКАЛО БЛИКОВ

2 ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОДСТРАИВАЙТЕ ЯРКОСТЬ ЭКРАНА, ПРОВЕРЯЙТЕ ЕЕ ЯРКОМЕРом

### НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ

<b>ЭКРАНА</b>	НЕ БОЛЕЕ 300 ЛК
<b>СТОЛА</b>	300 - 500 ЛК
<b>КОЭФФИЦИЕНТ ПУСКОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ АППАРАТУРЫ</b>	НЕ БОЛЕЕ 5 %
<b>ЯРКОСТЬ ЭКРАНА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 25 кд/м<sup>2</sup></b>	

### ВКЛЮЧИ АЭРОИОНИЗАТОР

Необходимая концентрация аэроионов в зоне дыхания 600 - 50 000 в 1 см<sup>3</sup>

Контролирует эффективность не реже одного раза в год

### СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА ДО ГЛАЗ

60-70 см

10-30 см

### Оберегайте монитор от попадания влаги

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** самостоятельно вскрывать монитор, просовывать внутрь металлические предметы

### ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ

- ▶ исправность разъемов
- ▶ отсутствие оголов и поврежденной изоляции проводов
- ▶ отсутствие оголов оголовок частей

СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СЕТЕВУЮ ШНУР В СИСТЕМНЫЙ БЛОК И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ!

### ЗАЗЕМЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Подставка по высоте и углу наклона сиденья и спинки

Спинка и подлокотники для клавиатуры

Подставка для ног с бортиком 10 см и регулируемой высотой

### НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ВЕНТИЛЯЦИОННЫЕ ОТВЕРСТИЯ МОНИТОРА

ДЕРЖИТЕ МОНИТОР ПОДАЛЬШЕ ОТ ИСТОЧНИКОВ ТЕПЛА!

УХОДИТЕ ОТ ГОЛОВЫ И ЗАЩИЩАЙТЕ ПЛЮЩЕГО КАБЕЛЯ

### МИКРОКЛИМАТ

ТЕМПЕРАТУРА, °С	21-25
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ, %	40-60
СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВОЗДУХА НЕ БОЛЕЕ, м/с	0,1

РАЗНОСТЬ ТЕМПЕРАТУР НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ СИДЯЩЕГО ОПЕРАТОРА - НЕ БОЛЕЕ 2°С В РАВНОВЕСИИ С ВОЗДУХОМ В РАЙОНЕ ПОМЕЩЕНИЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНО!

### МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ РАБОЧЕГО МЕСТА

Длина электронно-лучевой трубки

Жидкокристаллический дисплей

Объем 20 м<sup>3</sup>

Объем 15-20 м<sup>3</sup>

Высота не менее 3 м

Площадь 6 м<sup>2</sup>

Площадь 4,5 м<sup>2</sup>

### Регулируемые жалюзи

Предпочтительная ориентация окон - на север или северо-восток

Не менее 1,2 м

2 м

ПОКРЫТИЕ ПОЛА - ИЗ НЕГОРЮЩЕГО МАТЕРИАЛА, НЕ НАКАПЛИВАЮЩЕГО ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД

### БЕРЕМЕННЫМ И КОРМИЛЬЩИЦАМ КОМПЬЮТЕР ВРЕДЕН!

Профессиональные пользователи должны проходить регулярный (свод, постановочный на работу) и периодический медосмотр.

К работе с компьютером допускаются только лица, имеющие медицинские противопоказания

### ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	A (высокая нагрузка, высокая концентрация внимания)	B (средняя нагрузка, средняя концентрация внимания)	B (низкая нагрузка, низкая концентрация внимания)	8 - ЧАСОВАЯ	12 - ЧАСОВАЯ
I	до 20	до 15	до 2	50	80
II	до 40	до 30	до 4	70	110
III	до 60	до 40	до 6	90	140

**ОТДОХНИТЕ**

7 - 15 мин после каждого часа работы категории II, III

15 - 20 мин после каждого двух часов работы категории I, II

Ободонный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов

Полностью исключить непрерывной работы - не более 2-х часов

Нельзя (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов уменьшаться до 00 мин

При несоблюдении гигиенических условий труда нормативная норма перерывов увеличивается на 30%

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

#### ДЛЯ ГЛАЗ

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 опустить глаза, расслабить глазные мышцы. Посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-верхне-влево-вниз", затем вдаль на счет 1-5. Проглотить слюну, но "влево-верхне-вправо-вниз" и снова посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз

#### ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз. Расслабить плечи

Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - пружинящие рыбки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи

Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз.

Руки вперед. На счет 1-2 ладони вниз; 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться

На счет 1 махом развести руки в стороны, спинка прогнута. На счет 2, расслабляя мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их острожно перед грудью. Повторить 6-8 раз

#### ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ

На счет 1-2 шаг влево, руки в плечам, прогнуться; 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки за голову на счет 1 резкий поворот направо, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища влево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз

Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

### СПЕКТРАЛЬНЫЕ ОЧКИ "ЛОРНЕТ-М"

Для операторов компьютеров

Уменьшают световую нагрузку на глаза (интенсивность излучения)

Понижают световосприимчивость

Снижают отрицательное влияние

Понижают нагрузку на зрение

### ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ

Витамины А, В, С, Е

### ТРЕНАЖЕРЫ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ

Тренажеры серии "ДАК" служат для укрепления зрительного аппарата, повышения упругости, повышения фокусировки взгляда на близком и дальнем расстоянии в течение 1-2 мин в перерывах, до и после работы

Этот прибор применяется в комплексе с другими методами профилактики