

## **ИНСТРУКЦИЯ за работа с компютър**

### **ПРИ РАБОТА С ВИДЕОДИСПЛЕИ, СПАЗВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ ВАЖНИ ПРИНЦИПИ:**

#### **РАБОТНА ПОЗА:**

1. Намерете своята комфортна работна поза. Това е поредица от положения на тялото, които са комфортни за Вас и подходящи за извършваната от Вас дейност.

2. Движете се. Продължителните периоди на седнала работна поза предизвикват дискомфорт и мускулна умора. Промяната в позата и движенията са добри за всяка част от тялото Ви, включително и за гръбначния стълб, ставите, мускулите и кръвоносната система.

Старайте се да променяте работната поза в рамките на комфортната, през целия работен ден

- Често изпълнявайте краткотрайни други дейности, които изискват ставане от стола, като например отиване до принтера, допълване с хартия, консултации с други колеги.
- Планирайте излизане извън офиса, свързано с изпълнение на служебни задължения при възможност в избрано от Вас време.
- Ако работната мебел позволява нагласяване, може да намерите най-благоприятната височина на стола и работната маса
- Изборът на поза в зоната на комфорт, зависи и от изпълняваната работа. Например по-наклонено положение на тялото, когато работите с компютър или по-изправено положение при работа с документи или наръчници.
- Особено внимание обърнете на позата в следобедните часове, когато настъпва умората.

#### **ДА СЕ ИЗБЯГВА:**

- ✓ седенето на стола през целия работен ден
- ✓ прегърбването напред
- ✓ голямо накланяне на тялото назад

#### **ЗА ХОДИЛА, КОЛЕНА И КРАКА:**

1. Използвайте стол, който позволява на ходилата да стъпват здраво на пода или на поставена подходяща опора за краката. Ако използвате опора, тя трябва да дава възможност на краката да заемат различно положение в рамките на комфортната работна поза осигурете достатъчно място за краката под работната маса.

2. Протягайте краката си, ставайте често и правете няколко крачки наоколо.

#### **ДА СЕ ИЗБЯГВА:**

- ✓ поставянето на кашони и други предмети под работната маса
- ✓ продължително заседяване без движения на краката

### **ЗА ГЪРБА, РЪЦЕТЕ И РАМЕНЕТЕ:**

1. Използвайте облегалката на стола за поддържане на целия гръб.
2. Ако столът позволява регулиране на облегалката, тя трябва да следва извивките на гръбначния стълб.
3. Трябва винаги да сте сигурен, че долната част на гърба е добре облеганата.
4. Не се навеждайте прекомерно напред.
5. При работа с клавиатура поставете китката в право неутрално положение, не облягайте дланите си на работната маса - това може да направите само когато ръцете Ви почиват
6. Нагласете височината на стола или клавиатурата така, че рамената Ви да са отпуснати, лактите Ви да висят свободно отстрани.

### **ЗА ЗРЕНИЕТО**

1. Давайте на очите си чести почивки. Периодично гледайте далече и фокусирайте далечна точка
2. Мигайте често. Това предпазва очите Ви и предотвратява чувството на сухота в очите.
3. Почиствайте редовно екрана и филтъра, ако използвате такъв.
4. Бъдете сигурни, че зрението Ви е идеално коригирано, проверявайте често състоянието на очите си.
5. За да намалите очната умора, разположете материалите, с които най-често работите, приблизително на еднакво разстояние от очите.

### **ЗА МОНИТОРА:**

Можете да намалите мускулната и очна умора чрез правилно разполагане на дисплея и нагласяване на наклона му:

- ✓ поставете монитора точно пред вас
- ✓ за да определите комфортното зрително разстояние, протегнете ръката си към монитора и отбележете мястото на кокалчетата на ръката
- ✓ поставете монитора приблизително на това място

Мониторът не трябва да бъде поставен нито много ниско, нито много високо, за да не предизвиква навеждане на врата напред или назад.

Височината и наклона на екрана са особено важни при операторите, които използват бифокални и трифокални стъкла за очила.

Регулирайте яркостта и контраста на екрана

Използвайте индиректно или намалено осветление, за да се избегнат отраженията върху екрана

За да се намали дневната светлина, използвайте щори, завеси, сенници.

Поставете монитора на място, където няма да има отражения от светлинни източници и лъскави предмети

### **КЛАВИАТУРА, МИШКА:**

Поставете клавиатурата, мишката и други, така че използването им да позволява отпуснато и комфортно положение на тялото.

Поставете клавиатурата и мишката на една и съща височина и разстояние.

### **ЗА ПОЧИВКИТЕ:**

Когато работата Ви изисква да стоите цял ден пред екрана, почивайте често и за кратко време. Кратките и чести почивки са по полезни от редките и дълги почивки.

Ако забравяте да си позволите почивка, използвайте таймер или специализиран софтуер.

По време на почивката станете и се протегнете, специално разтегнете тези мускули, които са в постоянно статично напрежение при използването на компютър.

### **НАМАЛЕТЕ ИЗТОЧНИЦИТЕ НА СТРЕС:**

- ✓ изградете позитивни отношения на работното си място
- ✓ направете списък на нещата, които Ви дразнят. Ако забележите, че те засягат здравето Ви. отделете време, за да помислите за евентуални промени, които трябва да предприемете, за да отстраните източниците на стрес
- ✓ обърнете внимание на всяко напрежение, дискомфорт или болка, които може да почувствате и вземете незабавно мерки да ги отстраните
- ✓ спортувайте редовно, за да поддържате добро общо състояние.

Утвърдил:.....