

ОХРАНА ТРУДА · ЭРГОНОМИКА

VITS

Работа за экраном

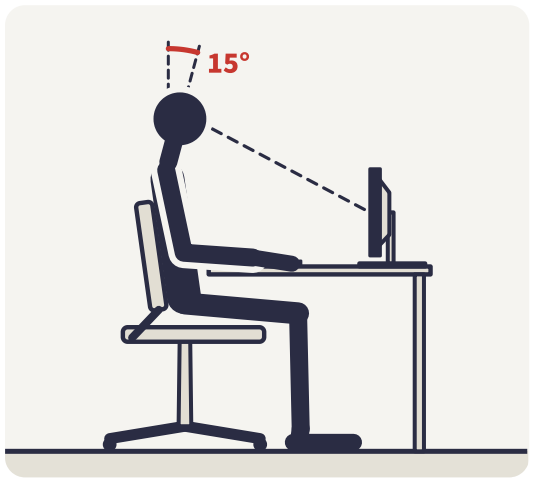
Слишком низкий или высокий монитор — вынужденная поза для шеи. **Голова, наклонённая вперёд на 15°, нагружает шею почти на 12 кг.**

Возможные последствия

- Боль в шее
- Боль в спине
- Головная боль
- Усталость глаз
- Перегрузка запястья
- Утомляемость

ЭКРАН СЛИШКОМ НИЗКО

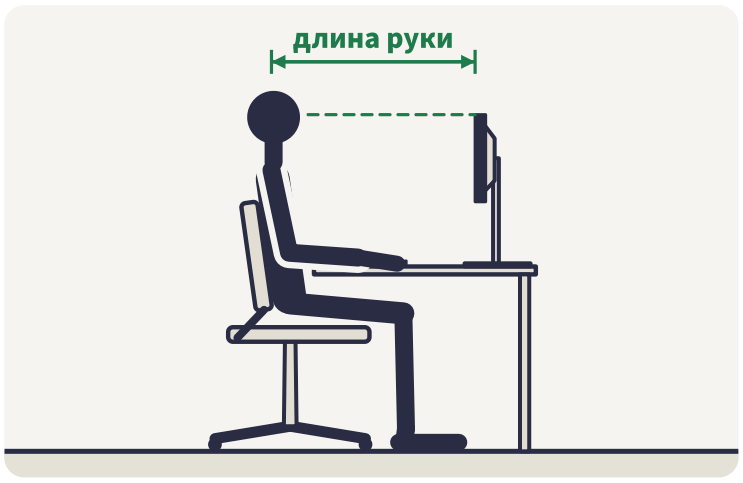
на шею 12 кг



- Наклон головы вперёд 15°
- Взгляд направлен вниз
- Шея и плечи напряжены

ВЕРХ ЭКРАНА НА УРОВНЕ ГЛАЗ

Шея прямая



- Монитор на расстоянии вытянутой руки
- Предплечья на столе, локоть 90–110°
- Стопы на полу, колени под прямым углом

ЭКРАН СЛИШКОМ ВЫСОКО

Шея назад



- Голова запрокинута назад
- Взгляд направлен вверх
- Шея не прямая

Работу с монитором нужно регулярно прерывать паузами или другой работой. Высота сиденья и положение спинки рабочего кресла должны регулироваться.

ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Установите верх монитора на уровне глаз.**
- **Монитор — на расстоянии вытянутой руки.**
- **Отрегулируйте сиденье: стопы на полу.**
- **Ноги не достают пола — возьмите подставку.**
- **Стол и клавиатуру — на уровень локтей.**
- **Предплечья — на стол или подлокотники.**
- **Отрегулируйте спинку под поясницу.**
- **Ежечасно делайте короткий перерыв.**

НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАК

- **Не работайте за ноутбуком без подставки**
  Низкий экран наклоняет голову и нагружает шею.
- **Не ставьте монитор прямо перед окном**
  Яркий свет в поле зрения слепит и утомляет глаза.
- **Не поднимайте плечи**
  Напрягаются шея, плечи и верх спины.
- **Не сидите часами в одной позе**
  Долгое сидение в одной позе вредит мышцам и суставам.
- **Не ставьте под стол коробки и полки**
  Ногам нужно место, чтобы менять позу.
- **Не держите запястья согнутыми**
  Это может вызвать болезнь запястья от перегрузки.
- **Не копите перерывы на конец дня**
  Перерывы предупреждают усталость глаз и боли от позы.

ПОМНИТЕ

Нужная высота. Прямая шея. Пауза каждый час.

vits.ee