

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Глазам работающего за компьютером помогут очки с перфорацией — это своего рода тренажер для глаз. Их надо надевать несколько раз в день (каждый час) на 5-7 минут. Отсидев 1-1,5 часа перед компьютером (телевизором), необходимо сделать гимнастику для глаз.

2. Надо научиться правильно держать «мышку»: не зажимая, не сдавливая ее руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев). Полезны раздельная клавиатура и широкий стол, позволяющий рукам располагаться на нем, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.

3. Регулярная влажная уборка — не капризы чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

4. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

5. Работающий за компьютером должен знать, что существует необъяснимое огромное желание часто перекусывать во время работы за компьютером, а поскольку удобнее всего в этом случае обходиться бутербродами, то компьютероманы подвергаются серьезной опасности ожирения.

6. Монитор должен находиться в 60-70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.

7. Ребенку до семи лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же особо продвинутым родителям очень хочется приобщить к нему своего малыша, то по крайней мере не разрешайте ребенку сидеть за компьютером больше 20 минут в день и чаще, чем один раз в два дня.

8. Для детей 7-12 лет компьютерная норма — 30 минут в день, но не ежедневно!

9. 12-14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

10. От 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.

11. Взрослым нежелательно работать за компьютером больше 5 часов.

12. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садится ни на какое количество времени.