

ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ



- 1. электромагнитное излучение
- 2. нагреваемость:
 - мониторы
 - клавиатуры
 - системные блоки
- 3. звуковые волны: шум

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗИРУЙТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ!



Светильник с электронным пультотюльпаческим аппаратом (ЭПРА) и люминесцентными лампами ЛБ, ЛТБ, ЛТБС

Светильник местного освещения с непрозрачным отражателем

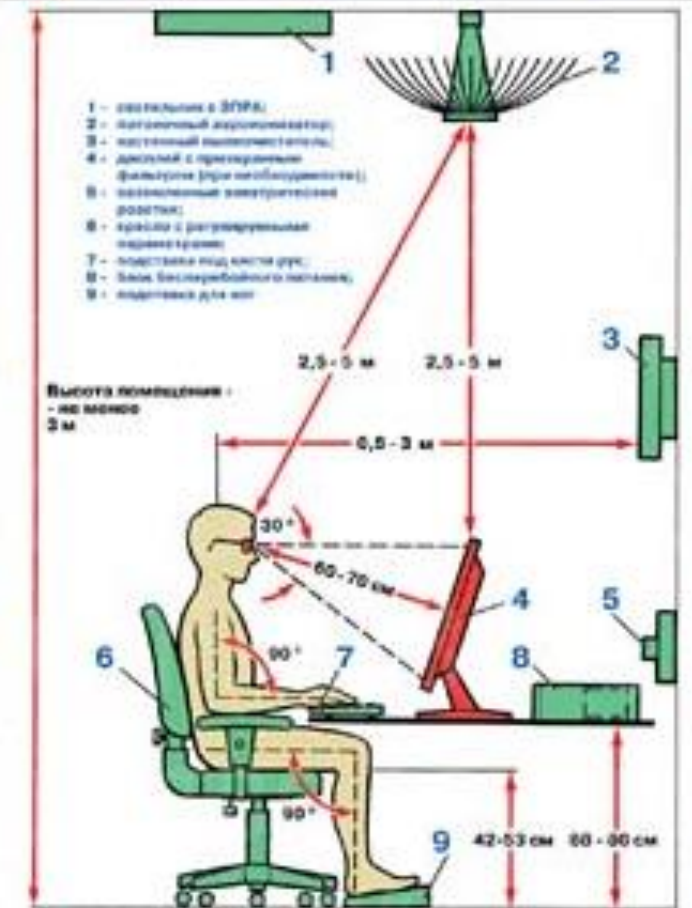
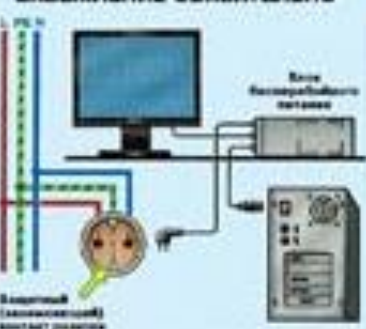
1 РЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СВЕТИЛЬНИКА, ЧТОБЫ НА ЭКРАНЕ МОНИТОРА И КЛАВИШАХ НЕ ВОЗНИКАЛО БЛИКОВ

2 ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОДСТРАИВАЙТЕ БРСОСТЬ ЭКРАНА. ПРОВЕРЬТЕ ЕЕ БРОСКОМ

МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ РАБОЧЕГО МЕСТА



ЗАЗЕМЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО



НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ

ЭКРАНА	НЕ БОЛЕЕ 300 ЛК
СТОЛА	300 - 500 ЛК
КОЭФФИЦИЕНТ ОТРАЖАТЕЛЬНОСТИ	НЕ БОЛЕЕ 0,1
СКОРОСТЬ ВРАЩЕНИЯ ДИСКОВ	НЕ БОЛЕЕ 40 - 120 об/мин

ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:



ВСТАВЬТЕ КАБЕЛЬ В СИСТЕМНЫЙ БЛОК И ТОЛЬКО ЗАТЕМ ВКЛЮЧИТЕ В СЕТЬ

- НЕ ДЕРЖИТЕ РУКИ НАД СИСТЕМНЫМ БЛОКОМ
- НЕ ДОКАСАЙТЕСЬ КОМПОНЕНТОВ
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАПЯТЫВАТЬ КОЛЬЦА ЗАПЯТЫВАЮЩИХ ПРИБОРОВ



ОБЕРЕГАЙТЕ МОНИТОР И КЛАВИАТУРУ ОТ ПОПАДАНИЯ ВЛАГИ



ВКЛЮЧИТЕ АЭРОИОНИЗАТОР



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАПЯСТНО-ЛОКТЕВОГО СИНДРОМА




Профессиональные пользователи должны принимать профилактические меры (использование на работу) и периодические консультации



ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕТЫ, мин	
	А	Б	В	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

- 5 - 10 мин после каждого часа работы I-II категории
- 7 - 10 мин после каждого часа работы в III-IV категориях

Обязательные перерывы не входят в суммарное время регламентированных перерывов

- Продолжительность непрерывной работы - не более 2,5 часов
- Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на 20 минут
- При неблагоприятных гигиенических условиях труда продолжительность перерывов увеличивается на 20%

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ГЛАЗ



На горизонтальной линии, поворачивать "зрачки-зеркала-капельки", затем вверх на счет 1-8. Повторить 4-5 раз.

РАБОТАЙТЕ В СПЕКТРАЛЬНЫХ ОЧКАХ "ЛС-КОМ ЛОРНЕТ-М"



- Восстанавливает естественное зрение
- Увеличивает контрастность изображения на экране цветного монитора
- Повышает цветоразличение
- Снижает зрительное утомление, повышает работоспособность
- Предотвращает ухудшение зрения

ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ

