

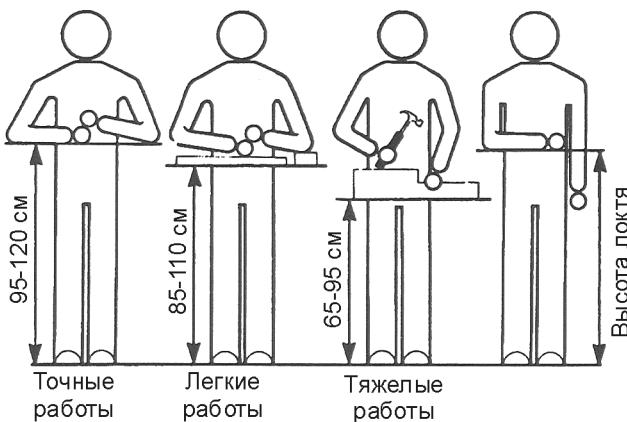


РАБОТА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ – СТОЯЧАЯ РАБОЧАЯ ПОЗА

Конструкция рабочего места должна быть приспособлена к различным строениям тела и размерам различных работников, а также обеспечивать выполнение различных видов работ.

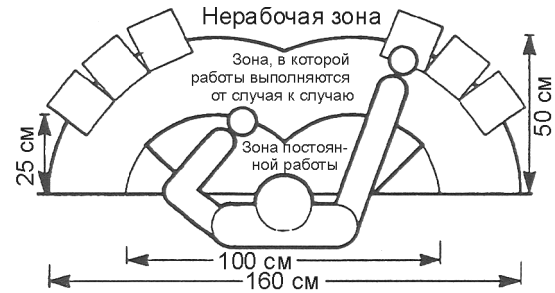
Различные виды работ требуют различной высоты рабочей поверхности:

- точные работы, такие, как писание или сборка электронных приборов – 5 см выше высоты локтя; требуется также опора для локтей.
- легкие работы, такие как конвейерная сборка или механические работы – примерно 5-10 см ниже высоты локтя.
- тяжелые работы, требующие приложения усилий по направлению вниз – от 20 до 40 см ниже высоты локтя.

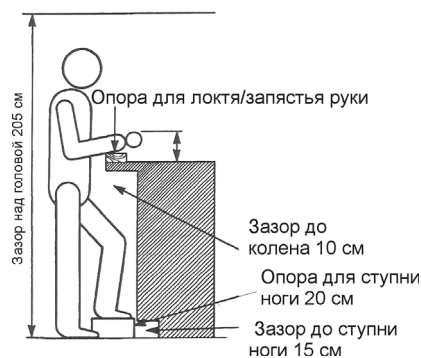


НЕОБХОДИМО

- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** высоту рабочей поверхности в соответствии со своими размерами. Используйте высоту локтя в качестве точки отсчета.
- **ОРГАНИЗУЙТЕ** работу так, чтобы наиболее часто повторяющиеся операции выполнялись в зоне наиболее легкой досягаемости.



- **СТОЙТЕ** лицом к предмету, с которым Вы работаете, в течение всего времени работы.
- **ДЕРЖИТЕ** тело близко к месту выполнения работы.



- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** рабочее место так, чтобы у Вас было достаточно пространства для смены рабочей позы.

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** подставку или подпорку для ног, чтобы переносить вес тела с обеих ног на одну или другую ногу.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** сидение всегда, когда есть такая возможность.
 - во время выполнения основной работы, или
 - по крайней мере от случая к случаю, когда рабочий процесс позволяет передохнуть.

НЕЛЬЗЯ

- **НЕ ТЯНИТЕСЬ** позади линии плеча. Если необходимо, передвиньте ступни ног, чтобы оказаться лицом к объекту.
- **НЕ ТЯНИТЕСЬ** за пределы зоны, в которой Вы чувствуете себя удобно.
- **НЕ ТЯНИТЕСЬ** выше высоты плеча.

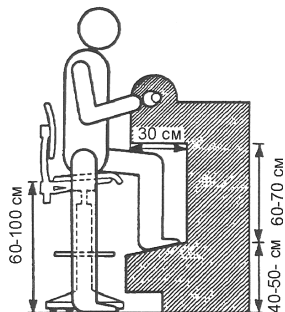
ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

РАБОТА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ – СИДЯЧЕ-СТОЯЧАЯ РАБОЧАЯ ПОЗА

Продолжительное сидение или стояние во время работы являются распространенными причинами ощущений неудобства и утомления.

Частая смена положения тела, включая сидение и стояние, помогают избежать усталости.

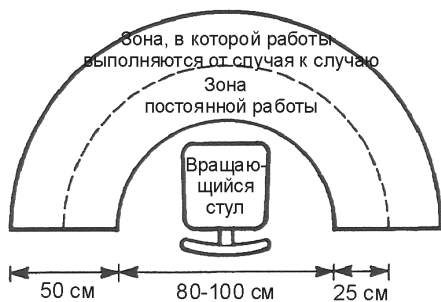
РАБОЧЕЕ МЕСТО ДЛЯ СИДЯЧЕ-СТОЯЧЕЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ



- ОТРЕГУЛИРУЙТЕ рабочее место на подходящую высоту.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ вращающийся стул с регулируемой высотой сиденья.

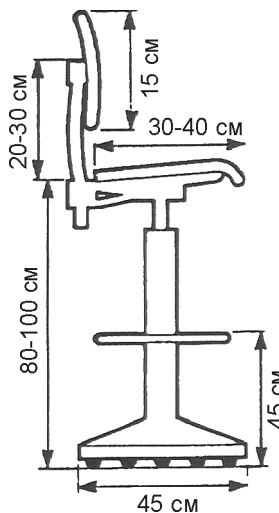
- ОТРЕГУЛИРУЙТЕ высоту сиденья на 25-35 см ниже высоты рабочей поверхности.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ опору для ступней ног высотой 40-50 см.

ПОЛУКРУГЛОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



- ОРГАНИЗИРУЙТЕ работу полукругом.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ вращающийся стул, чтобы:
 - уменьшить повороты тела;
 - обеспечить легкость движения;
 - уменьшить движения из стороны в сторону.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ везде, где это возможно, рабочий стол с наклонной рабочей поверхностью, чтобы:
 - уменьшить наклон тела;
 - обеспечить вертикальную позицию тела во время сидения или стояния.

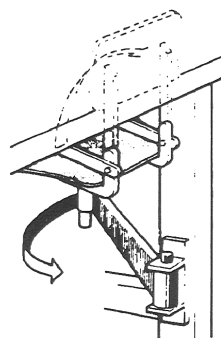
СТУЛ ДЛЯ СИДЯЧЕ-СТОЯЧЕЙ РАБОЧЕЙ ПОЗЫ



- УБЕДИТЕСЬ, что сиденье имеет ширину по крайней мере 40 см.
- ВЫБИРАЙТЕ спинку сиденья, которая имеет выгиб в вертикальном и в горизонтальном направлениях.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ обивку сиденья, которая сделана из нескользкой, пропускающей воздух ткани.

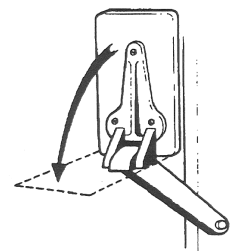
- ВЫБЕРИТЕ набивку сиденья толщиной от двух до трех сантиметров.

Везде, где возможно, работник должен иметь возможность работать стоя или сидя по своему желанию.



- В МЕСТАХ, где пространство ограничено, используйте стул, который может складываться и убираться с дороги.
- УБЕДИТЕСЬ, что все стулья имеют опоры для спины.

- ОБЕСПЕЧЬТЕ стул для отдыха даже в тех местах, где работа может выполняться только стоя.





РАБОТА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ – ОБУВЬ И ПОВЕРХНОСТЬ ПОЛА

ОБУВЬ

Комфорт Ваших ног возможен только в тех пределах, которые позволяет Ваша обувь.

- **ОДЕВАЙТЕ** обувь, которая не изменяет форму ступней ног.



- **ВЫБИРАЙТЕ** обувь, которая обеспечивает плотный обхват пятки. Если задняя часть туфли слишком широкая или слишком мягкая, нога будет проскальзывать, вызывая ощущение неустойчивости и раздражения.
- **ОДЕВАЙТЕ** туфли, которые позволяют двигать пальцы ног. Если туфли слишком узкие или имеют недостаточную высоту, Вы будете испытывать боль и повышенную усталость.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что Ваша обувь имеет опору для внутренней дуги стопы. Отсутствие такой поддержки приводит к развитию плоскостопия.
- **ОДЕВАЙТЕ** обувь, которая завязывается шнурками наверху.
- **ПЛОТНО** затяните витки шнурков на обуви. Это предотвратит проскальзывание ступни внутри обуви.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** подкладку под язычком обуви, если Вы страдаете от повышенной чувствительности костей на верхней стороне стопы.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** мягкую, поглощающую удары прокладку внутри обуви, если Вы работаете на металлическом или цементном полу.

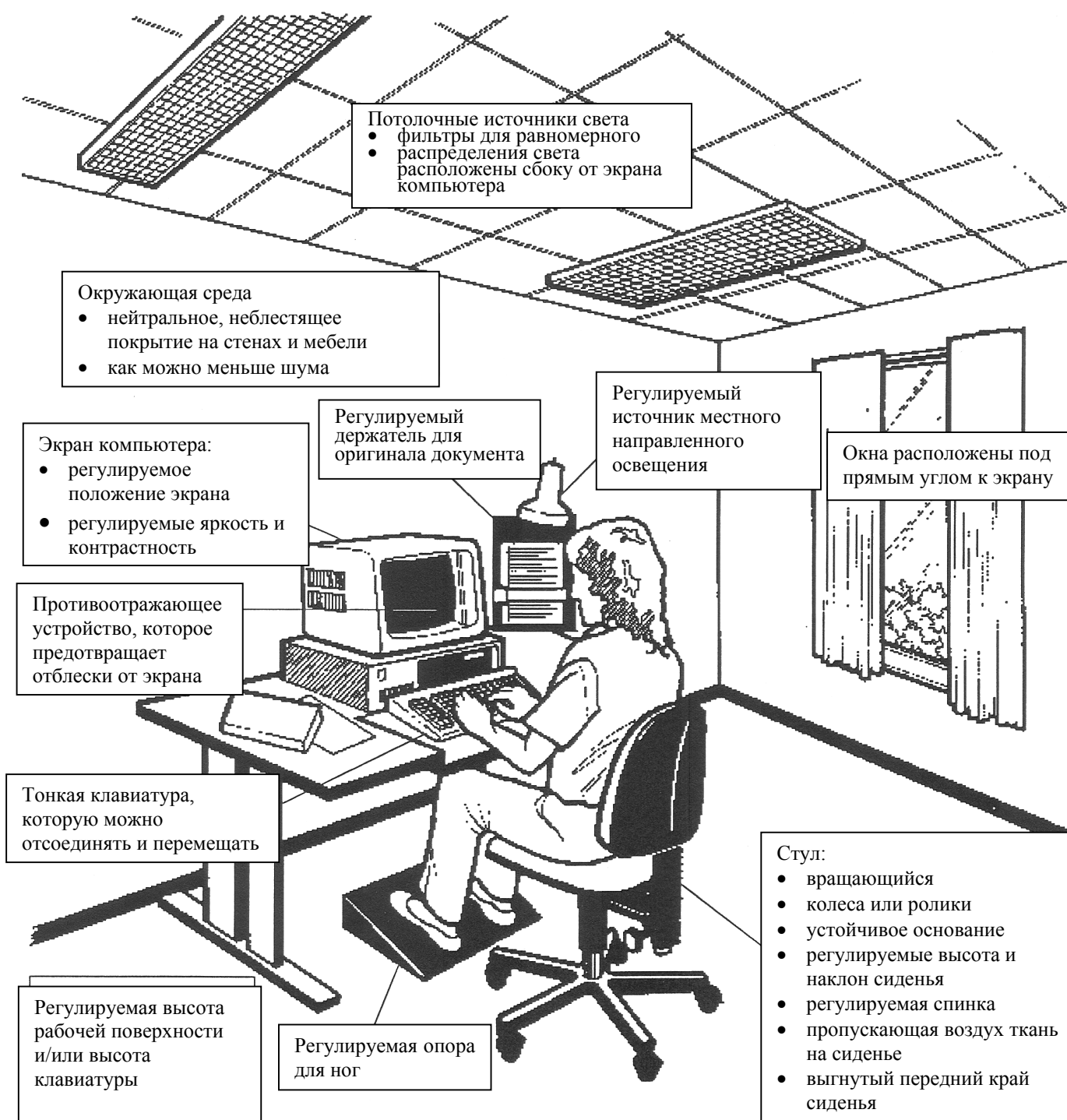
- **НЕ НОСИТЕ** обувь на плоской подошве.
- **НЕ НОСИТЕ** обувь с каблуками выше, чем 5 см.
- **ВЫБИРАЙТЕ** обувь в соответствии с потенциальными опасностями, которые существуют на Вашем рабочем месте.
- **ЕСЛИ** есть необходимость, выберите защитную обувь, которая прошла необходимые проверки и имеет степень защиты, соответствующую потенциальной опасности.
- **ВЫБИРАЙТЕ** обувь, которая соответствует Вашему индивидуальному размеру и ощущению комфорта. Примерьте обувь и походите в ней перед использованием.

ПОЛЫ

- **СОДЕРЖИТЕ** рабочие зоны в чистоте.
- **ИЗБЕГАЙТЕ** стоять на бетонных или металлических полах. Рекомендуется стоять на деревянных полах, или на полах, покрытых пробкой или резиной.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что полы в рабочей зоне ровные и нескользкие.
- **ПОКРОЙТЕ** бетонные и металлические полы ковриками. Скошенные края ковриков помогают предотвратить спотыкания.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** толстые коврики из вспененной резины. Слишком мягкие коврики могут вызывать повышенную усталость и увеличивают опасность спотыкания.

ТЕХНИЧЕСКИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА





РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Рабочие места перед экраном компьютера должны иметь достаточно гибкую инфраструктуру, чтобы ими могли пользоваться различные работники.

Используйте данный контрольный список, чтобы выявить проблемы, существующие на рабочем месте перед экраном компьютера.

Ответ «НЕТ» является признаком существования проблемы, которую нужно решить. Для этого может потребоваться произвести регулировки, или сделать изменения в конструкции рабочего места или в организации работы.

Компьютерные экраны

- Верхняя поверхность клавиши «Пробел» (или нижнего ряда клавиш) на клавиатуре находится не выше, чем 6,5 см над рабочей поверхностью.
- Во время использования клавиатуры предплечье и плечо должны находиться под углом от 80° до 100°, при этом плечо должно быть почти вертикально. Запястье расслаблено и не согнуто. Имеются опоры для запястий.
- Если клавиатура используется в основном для ввода текста, клавиатура находится прямо напротив оператора.
- Если клавиатура используется в основном для ввода данных, клавиатура находится прямо напротив руки, набирающей данные.
- Клавиатуру можно отсоединить и переместить.
- Верх экрана находится примерно на уровне глаз.
- Расстояние от глаз до экрана от 30 см до 60 см.
- На экране нет отблесков или теней.
- Изображения на экране четкие, их легко читать и они не мерцают.

Стул

- Стул имеет колеса или ролики, подходящие для данной поверхности пола.
- Стул вращается.
- Высота и наклон спинки стула поддаются регулировке.
- Спинка стула поддерживает внутренний изгиб нижней части спины.
- Высота стула подходит данному работнику и соответствует высоте рабочей поверхности.
- Стул отрегулирован так, что он не давит на заднюю поверхность ног, а подошвы ног полностью стоят на полу или на подставке для ног.

- Стул можно отрегулировать, сидя на нем.
- Обивка стула сделана из ткани, пропускающей воздух.
- Если подошвы ног не стоят полностью на полу, используются подставки для ног.

Рабочая поверхность

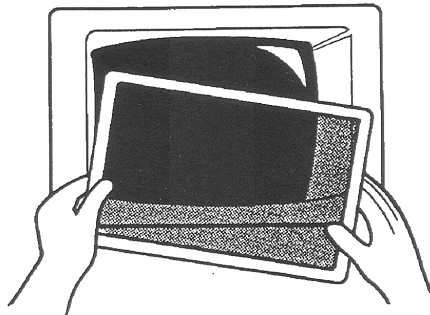
- Высота рабочей поверхности поддается регулировке.
- Имеется достаточное пространство для ног, которое позволяет поменять положение ног, не вставая со стула.
- Рабочая поверхность достаточно большая, чтобы разместить на ней все рабочие материалы.
- Часто используемые предметы находятся вблизи от оператора и перед ним.
- Предметы, которые используются редко, сложены на своих местах.

Визуальная окружающая среда

- Освещение не создает на экране отблесков или теней.
- Освещение позволяет работникам легко различать буквы на экране и на оригинале документа.
- Цвета стен нейтральные и не слишком яркие.
- Блестящие поверхности и предметы прикрыты или убраны в сторону.
- Окна имеют жалюзи или занавески, чтобы не пропустить слишком яркий свет.
- Экраны компьютеров расположены вдали от окон или находятся под углом 90° к окнам.
- Потолочные лампы флюоресцентного света расположены вдоль боковых сторон экранов компьютеров.
- Освещение комнаты является однородным и слегка более тусклым по сравнению с обычным освещением конторских помещений.
- Общие рабочие зоны освещаются непрямым или рассеянным светом.
- Потолочные лампы флюоресцентного света оснащены рассеивателями или параболическими жалюзи.
- Регулируемые источники местного освещения расположены над оригиналами документов.

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – ЭКРАН

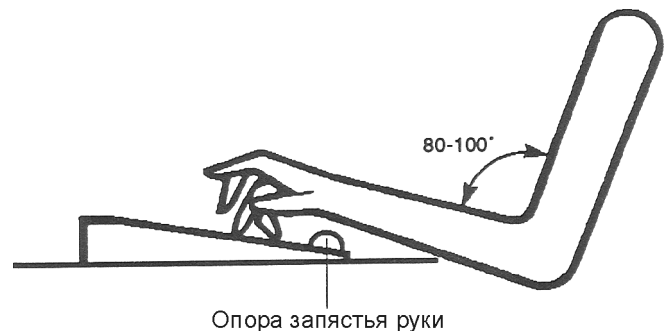
- **КОМПЬЮТЕРНЫЕ ЭКРАНЫ** обладают различными возможностями, которые либо встроены в них, либо могут быть добавлены к экранам. Используйте имеющиеся регулировки.
- **УБЕРИТЕ** яркий свет, который исходит от ламп, окон или других ярких предметов. Если на экране по-прежнему видно отражение, используйте фильтр из сетки или предотвращающий отблески аэрозоль. Следуйте указаниям изготовителя.



- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** яркость и контрастность экрана. Всегда легче читать с экрана, если яркость букв больше, чем яркость заднего фона. Будьте осторожны, чтобы буквы не оказались слишком яркими.
- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** высоту экрана так, чтобы верх экрана был как раз на уровне глаз.
- **НАКЛОНИТЕ** экран слегка назад. Проследите, чтобы такой наклон не создавал отблески на экране.



- **ПРАВИЛЬНО** отрегулируйте высоту стула, рабочей поверхности и клавиатуры.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** клавиатуру для набора двумя руками прямо перед оператором. Расположите клавиатуру для ввода данных одной рукой напротив руки, которой производится набор. Оставьте большое свободное пространство для оригинала документа и других рабочих материалов.
- **ПЕРИОДИЧЕСКИ** передвигайте клавиатуру, чтобы изменить положение рук и плеч.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** опору для запястья руки, если задняя сторона руки или запястье не имеют другой опоры.

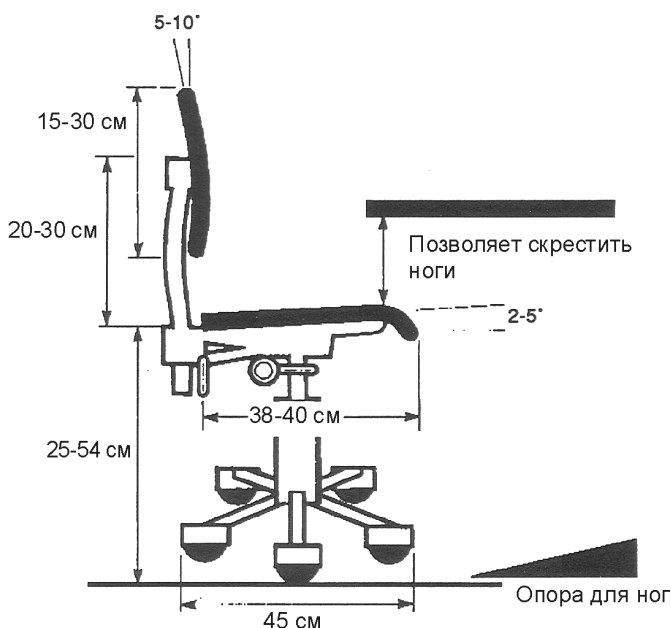


- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** регулируемый держатель документов. Расположите его рядом с экраном на той же высоте. Это снизит необходимость поворачивать голову и облегчит нагрузку на глаза.
- **ПЕРИОДИЧЕСКИ** переносите держатель документов с одной стороны экрана на другую, чтобы изменить положение головы.
- **СОЕДИНИТЕ** клавиатуру с экраном или с компьютером кабелем длиной не менее 70 см.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что экран, компьютер и принтер не являются источниками усиленного шума.
- **РЕГУЛЯРНО** протирайте экран компьютера. Следуйте указаниям изготовителя.
- **НЕМЕДЛЕННО** сообщите о возникновении любых проблем, связанных с органами управления экраном компьютера, мерцанием или повышенным шумом.



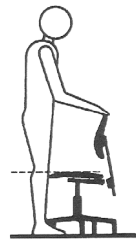
РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – СТУЛ И РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Хорошо отрегулированные стулья улучшают осанку и циркуляцию крови, уменьшают мускульные усилия и снижают нагрузку на спину работника. Стулья должны быть вращающимися, иметь пять колес для обеспечения устойчивости, иметь сиденье, обитое тканью, пропускающей воздух, и иметь скругленный передний край.



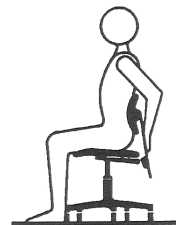
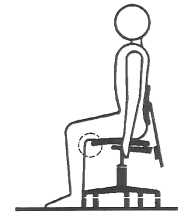
- **ЗАКРЕПИТЕ** спинку стула так, чтобы она не сдвигалась под весом тела.
- **ИЗМЕНЯЙТЕ** регулировку стула в течение дня, чтобы варьировать положение тела.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** только стулья, подлокотники которых не упираются в рабочую поверхность.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что под рабочей поверхностью имеется достаточно места для ног. Не храните под рабочей поверхностью предметы и материалы.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что рабочая поверхность достаточно большая, чтобы разместить на ней рабочие материалы.
- **СЛОЖИТЕ** в соответствующих местах редко используемые предметы.

Регулируемые рабочие поверхности обеспечивают наибольшую гибкость и могут использоваться максимальным числом пользователей. Отрегулируйте стул в соответствии с размером тела, а затем отрегулируйте высоту рабочей поверхности или клавиатуры.



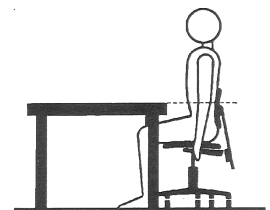
СТАНЬТЕ перед стулом. Отрегулируйте высоту стула так, чтобы самая высокая точка сиденья находилась как раз под коленной чашечкой.

СЯДЬТЕ так, чтобы зазор между передним краем сиденья и нижней частью ног соответствовал размеру сжатого кулака.



ОТРЕГУЛИРУЙТЕ спинку стула так, чтобы она поддерживала изгиб в нижней части спины.

ОТРЕГУЛИРУЙТЕ высоту рабочей поверхности примерно по высоте локтей рук, свободно свисающих по сторонам тела.



Если Вам временно приходится использовать рабочую поверхность, не поддающуюся регулировке:

- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** высоту сиденья так, чтобы локти находились на той же высоте, что и ближайший к Вам ряд клавиш на клавиатуре.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** подставку для ног, если сиденье давит на заднюю сторону ног, или если подошвы не стоят полностью на полу. Подставка для ног должна обеспечивать опору для всей поверхности подошв и позволять регулировку.

РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – ВИЗУАЛЬНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

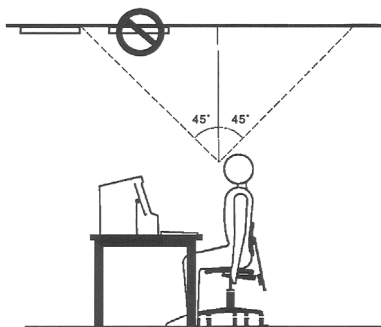
Отражения света, исходящего от осветительных ламп, окон и блестящих предметов, вызывают отблески на экране. Слишком слабое освещение или неправильно расположенные источники освещения вызывают появление теней на экране компьютера.

Как отблески, так и тени служат причиной повышенной нагрузки на глаза и приводят к их излишнему утомлению. Если оператору приходится принимать неудобное положение, чтобы «заглянуть» за отблески и тени, напряжение мышц приводит к появлению болей в шее, плечах и спине.

Освещение должно быть равномерным. Оно должно быть достаточно ярким, чтобы оператор мог читать оригиналы документов. В то же время, оно не должно быть настолько ярким, что это затруднит чтение с экрана. Рекомендуемый уровень освещенности находится в пределах от 300 до 500 люкс.

НЕОБХОДИМО

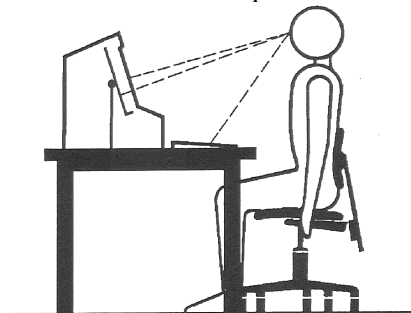
- **ПРОВЕРЬТЕ** наличие бликов и ярких точек на экране компьютера. Устраните их источник.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** сетчатые или параболические фильтры, чтобы равномерно рассеять свет, исходящий от флюоресцентных источников освещения.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** экран компьютера так, чтобы расположенные на потолке источники освещения находились по бокам от экрана, или по крайней мере так, чтобы экран находился вне зоны отражения этих источников.



- **РАСПОЛОЖИТЕ** экран компьютера под углом 90° к окнам.
- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** положение жалюзи и штор на окнах, чтобы привести в соответствие уровень освещенности и отблески на экранах.

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** на стенах, мебели и компьютерном оборудовании покрытия нейтральных цветов, которые не дают отблесков.
- **ЕСЛИ** не удастся устранить источники отблесков, наложите на экран компьютера дополнительный фильтр или прозрачный экран, которые поглощают отблески.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** источники местного освещения, чтобы устранить тени на оригинале документа.
- **УБЕРИТЕ** или прикройте блестящие предметы.
- **УБЕДИТЕСЬ** в отсутствии мерцающих флюоресцентных ламп. Регулярно заменяйте флюоресцентные лампы и содержите в исправности осветительную арматуру.
- **УБЕДИТЕСЬ** в отсутствии мерцания, исходящего от экрана компьютера.
- **ЧАСТО** отводите взгляд в сторону от экрана компьютера, чтобы дать отдых глазам.
- **РЕГУЛЯРНО** проходите проверку зрения, чтобы обеспечить своевременную корректировку возникающих проблем зрения. Расскажите проверяющему Ваше зрение о том, что Вы пользуетесь компьютером и о расстояниях, с которых Вы смотрите на экран и на другие предметы. Расстояния и углы зрения могут повлиять на выбор линз.

Расстояния зрения



НЕЛЬЗЯ

- **НЕ ВЕШАЙТЕ** сзади от экрана компьютера блестящие картины.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** блестящие или глянцевые папки для бумаг и тетради.
- **НЕ РАСПОЛАГАЙТЕСЬ** лицом к окну и не располагайте экран компьютера лицевой стороной к окну.



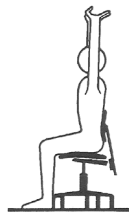
РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ – РАБОЧИЙ ПРОЦЕСС

Как бы хорошо не было оборудовано рабочее место, проблемы со здоровьем и безопасностью все равно будут возникать, если не обращать достаточного внимания на процесс выполнения работы. Работа перед экраном компьютера обычно связана с повторяющимися движениями рук и редкими незначительными изменениями в положении тела. Это может привести к появлению болей в мышцах и к их напряженности.

- **ЧЕРЕДУЙТЕ** виды работ. Переменяйте работу перед экраном компьютера другими видами работ, которые создают другие виды нагрузки на тело путем изменения его положения.
- **РАБОТАЙТЕ** в нормальном ритме. Работа в слишком быстром темпе приводит к появлению напряженности в мышцах. Слишком медленная работа является причиной скуки.
- **ЧТОБЫ ДАТЬ** отдых глазам, периодически отводите глаза от экрана и фокусируйте взгляд на удаленных предметах.
- **ДЕЛАЙТЕ** регулярные перерывы в работе, чтобы облегчить боли в мускулах, напряженность глаз и душевную усталость.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** перерывы, чтобы встать, походить вокруг и сменить вид умственной деятельности.
- **РАССЛАБЛЯЙТЕ** МУСКУЛЫ, потягивайтесь и меняйте положение тела. Упражнения, выполняемые во время работы перед экраном компьютера, действительно помогают.

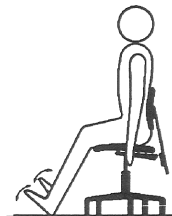
ПОТЯГИВАНИЯ ВВЕРХ

Сомкните пальцы рук в замок, поверните руки ладонями вверх и вытяните руки над головой до их полного выпрямления. Не выгибайте спину.



СТУПНИ ВНУТРЬ, СТУПНИ НАРУЖУ

Поставьте ноги на ширину плеч, обопритесь на пятки и поворачивайте ступни ног сначала внутрь, а затем наружу.



ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧ

Вращайте плечами – поднимите их, оттяните плечи назад, а затем дайте им упасть и расслабьтесь. Повторите упражнение в обратном направлении.



ПОТЯГИВАНИЯ В СТОРОНУ

Опустите левое плечо и потянитесь левой рукой по направлению к полу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в правую сторону.

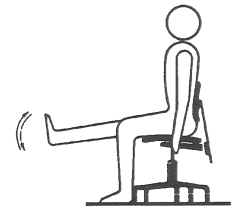
СГИБАНИЕ СПИНЫ

Обхватите голень ноги руками. Поднимите ногу над полом. Наклонитесь вперед (сгибая при этом спину); постарайтесь достать носом колено.



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНОСТОПА

Поднимите одну ногу над полом, вытяните ногу прямо. Попеременно сгибайте (направляя пальцы ноги вверх) и разгибайте (направляя пальцы ноги в сторону пола) голеностопный сустав. Повторите упражнение для второй ноги.



ПОДНИМАНИЕ НОГ

Сядьте на краю стула, так, чтобы Ваша спина не касалась спинки стула. Поставьте ступни ног на пол. Выпрямив ногу, поднимите ступню на несколько сантиметров над полом. Подержите ногу несколько секунд и поставьте обратно на пол. Повторите упражнение второй ногой.



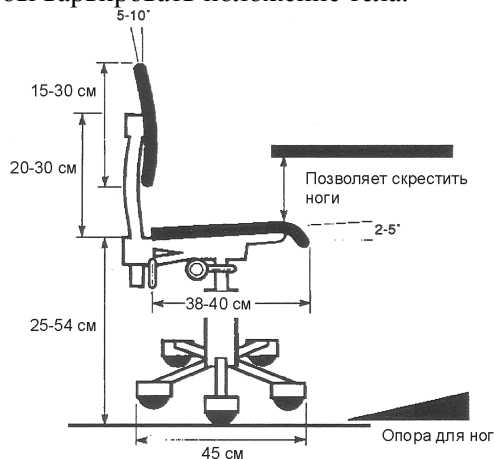
ЗАКРЫВАНИЕ ГЛАЗ ЛАДОНЯМИ РУК (без иллюстрации)

Не нажимая на глазные яблоки, прикройте глаза ладонями рук. Закройте глаза. Глубоко вздохните 8 или 9 раз. Через несколько секунд уберите ладони с глаз. Откройте глаза и поморгайте.

РАБОТА В ОФИСЕ – СТУЛ И РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

СТУЛ

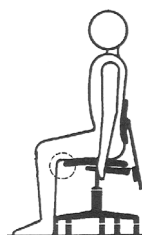
- **ВЫБЕРИТЕ** стул, имеющий:
 - спинку такой формы, которая поддерживает внутренний изгиб нижней части спины;
 - высоту сиденья, при которой не оказывается давление на заднюю сторону бедер и колен;
 - передний край сиденья загибается вниз;
 - устойчивое основание;
 - механизм вращения;
 - подлокотники, которые не мешают придвинуть стул к рабочей поверхности и не мешают естественным движениям оператора;
 - сиденье, покрытое тканью, пропускающей воздух;
 - органы регулировки, которыми можно пользоваться, не вставая со стула.
- **ЗАКРЕПИТЕ** спинку стула так, чтобы она не сдвигалась под весом тела.
- **ИЗМЕНЯЙТЕ** регулировку стула в течение дня, чтобы варьировать положение тела.



Для того, чтобы отрегулировать стул и рабочую поверхность:

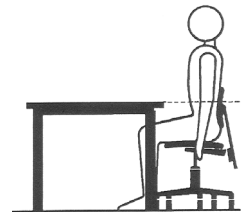


- **СТАНЬТЕ** перед стулом. Отрегулируйте высоту стула так, чтобы самая высокая точка сиденья находилась как раз под коленной чашечкой.



- **СЯДЬТЕ** так, чтобы зазор между передним краем сиденья и нижней частью ног соответствовал размеру сжатого кулака.

- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** спинку стула так, чтобы она поддерживала изгиб в нижней части спины.



- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** высоту рабочей поверхности примерно по высоте локтей рук, свободно свисающих по сторонам тела. Если Вы используете рабочую поверхность, не поддающуюся регулировке, поднимите стул так, чтобы получить соответствующее положение рук и верхней части тела:
- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** высоту сиденья так, чтобы локти находились на той же высоте, что рабочая поверхность.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** подставку для ног, если сиденье давит на заднюю сторону ног, или если подошвы ног не стоят полностью на полу. Подставка для ног должна обеспечивать опору для всей поверхности подошв и позволять регулировку.

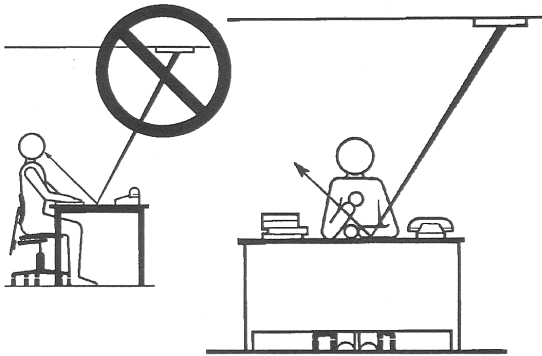
РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

- **ВЫПОЛНИТЕ** необходимые регулировки так, чтобы рабочая поверхность находилась на правильной рабочей высоте.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что рабочая поверхность достаточно большая, чтобы разместить на ней рабочие материалы.
- **ИЗБЕГАЙТЕ** стесненного положения ног под рабочей поверхностью.
- **НЕ ХРАНИТЕ** под рабочей поверхностью предметы и материалы.
- **ИЗБЕГАЙТЕ** тянуться и поворачивать верхнюю часть тела, сидя возле рабочей поверхности.

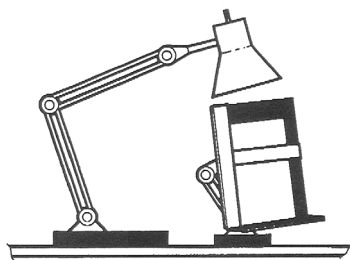


РАБОТА В ОФИСЕ – ВИЗУАЛЬНАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

- **ОПРЕДЕЛИТЕ** источники отблесков. Поставьте на стол зеркало и посмотрите на отражение. Отражающиеся в зеркале неприкрытые осветительные лампы и другие источники яркого света являются источником отблесков.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** стол так, чтобы окно находилось сбоку от работника.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** экран компьютера так, чтобы расположенные на потолке источники освещения находились по бокам от экрана. Не ставьте стол так, чтобы источники освещения находились прямо перед Вами.



- **ОТРЕГУЛИРУЙТЕ** положение жалюзи и штор на окнах, чтобы привести в соответствие уровень освещенности и отблески на экранах.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** на стенах и мебели покрытия нейтральных цветов, которые не дают отблесков. Цвет и вид покрытия поверхности определяют количество отражаемого ею света.
- **НЕ ВЕШАЙТЕ** блестящие картины и предметы в таких местах, где свет будет отражаться от них Вам в глаза.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** регулируемые источники местного освещения, чтобы увеличить уровень освещенности в тех местах, где в этом есть необходимость.



- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** непрямоe освещение, чтобы устранить тени.
- **УБЕДИТЕСЬ** в отсутствии мерцающих флюоресцентных ламп. Регулярно заменяйте флюоресцентные лампы и содержите в исправности осветительную арматуру.
- **ЧАСТО** отводите взгляд в сторону от экрана компьютера, чтобы дать отдых глазам.
- **РАБОТАЙТЕ** с хорошим, четким оригиналом. Для некачественной копии требуется более высокий уровень освещенности.
- **УБЕДИТЕСЬ**, что складские помещения, коридоры и лестницы хорошо освещены.

Требуемые уровни освещенности зависят от личных визуальных предпочтений каждого человека и вида выполняемой работы. В следующей таблице более высокие значения требуются для работников с более слабым зрением и для тех видов работ, которые требуют высокой скорости и точности.

МЕСТО	УРОВЕНЬ ОСВЕЩЕННОСТИ (ЛЮКС)
Коридоры.....	50-150
Лестницы.....	100-200
Раздевалки.....	100-200
Комнаты-хранилища.....	200-400
Традиционные офисные работы.....	500-750
Комнаты заседаний.....	300-750
Комнаты для черчения.....	500-1000

Выясните в местной администрации или в органах охраны труда правила, касающиеся уровней освещенности.

РАБОТА В ОФИСЕ – ТЕМПЕРАТУРА, ВЛАЖНОСТЬ И ШУМ

ТЕМПЕРАТУРА И ВЛАЖНОСТЬ

Ощущение комфорта зависит от сочетания температуры и влажности.

Оптимальной температурой в офисных помещениях является 20-24°C.

Оптимальная влажность в офисных помещениях находится в пределах от 30 до 60 %.

Системы вентиляции офисных помещений очень сложны. Обычно их обслуживает технический персонал здания.

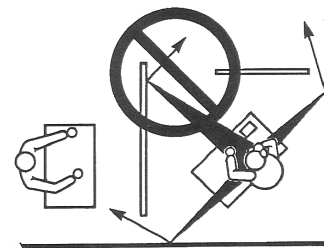
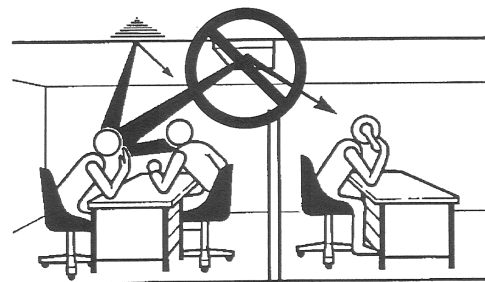
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** портативные обогреватели только в том случае, если имеется разрешение соответствующих органов. Портативные обогреватели являются потенциальным источником возгорания и пожара.
- **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** обогреватели, которые выделяют токсичные испарения.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** только обогреватели, оборудованные термостатическими регуляторами температуры.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** обогреватели и вентиляторы так, чтобы потоки воздуха не были направлены прямо на работников.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** обогреватели на удалении от горючих материалов и занавесей.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** вентиляторы так, чтобы они не вибрировали и не могли упасть.
- **ПЕРЕД ТЕМ**, как передвигать обогреватели и вентиляторы, отключите их от электрической сети и обождите, пока лопасти полностью остановятся.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** жалюзи и шторы на окнах для того, чтобы увеличить или уменьшить поток тепла, поступающий от солнца.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** отражающее покрытие на окнах или тонированные стекла, чтобы уменьшить поток тепла, поступающий от солнца.
- **ПЕРЕД ПЕРЕСТАНОВКОЙ** мебели или оборудования в офисе примите в расчет воздействие, оказываемое работающей вентиляцией.
- **ОДЕВАЙТЕ** одежду, которая соответствует условиям в офисном помещении.

- **ОБЕСПЕЧЬТЕ** необходимую очистку и обслуживание систем вентиляции, увлажнителей воздуха и удалителей влажности из воздуха.

ШУМ

Шум в офисе отвлекает работников и мешает им.

- **ВЫБИРАЙТЕ** тихое оборудование.
- **ОБЕСПЕЧЬТЕ** качественное обслуживание оборудования.
- **ИЗОЛИРУЙТЕ** шумящее оборудование от общих рабочих зон.
- **ПРИКРОЙТЕ** шумящее оборудование звукопоглощающими колпаками.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** звукопоглощающие материалы, такие, как ковровые покрытия, занавески, акустические перегородки и подкладки.
- **ТЩАТЕЛЬНО** выберите и разместите акустические экраны. Расположение источников освещения, стен и столов может изменить уровни шума.



- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** комнаты заседаний для проведения бесед, которые могут отвлекать других работников.
- **ПЛАНИРУЙТЕ** выполнение шумных работ на время, когда они меньше всего влияют на других работников.



РАБОТА В ОФИСЕ – ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Большинство травм в офисах являются результатом поскользваний, спотыканий и падений, поднимания предметов, захватов и зажимания между предметами или внутри предметов, а также уколов и порезов.

ШКАФЫ ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

- **ЗАКРЫВАЙТЕ** выдвижные ящики в то время, когда они не используются.
- **НЕ ОТКРЫВАЙТЕ** одновременно больше, чем один ящик.
- **РАСПОЛОЖИТЕ** шкафы так, чтобы выдвижные ящики не открывались в проходы.
- **ЗАГРУЖАЙТЕ** шкафы, начиная снизу, чтобы обеспечить их устойчивость.
- **ЗАКРЕПИТЕ** шкафы к стенам или к полу.
- **ПРИ ЗАКРЫВАНИИ** ящиков пользуйтесь рукоятками, чтобы предотвратить защемление пальцев.
- **НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ** шкафы, чтобы избежать порезов бумагой и скрепками.
- **НЕ СТАВЬТЕ** тяжелые предметы на верх высоких шкафов для документов.

ПОЛЫ И ЛЕСТНИЦЫ

- **УБИРАЙТЕ** разлившиеся жидкости и занесенные на подошвах дождевую воду и снег.
- **ПОДНИМАЙТЕ** с пола любые упавшие предметы. Даже бумага, карандаши и резиновые колечки могут стать причиной спотыканий и падений.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** покрытия, предотвращающие скольжение, на линолеуме, керамических плитках и других гладких поверхностях полов.
- **ЗАКРЕПИТЕ** ковры и подстилки.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** перила на лестницах.
- **УБЕРИТЕ** с лестниц предметы, отвлекающие внимание – такие, как зеркала, украшения и плакаты.
- **ИДИТЕ** по правой стороне.
- **НЕ БЕГИТЕ**, особенно вблизи углов.
- **УСТАНОВИТЕ** зеркала на оживленных поворотах, которые не просматриваются.
- **НЕ СКЛАДЫВАЙТЕ** коробки, оборудование и материалы за дверями и в проходах.
- **НЕ ПЕРЕНОСИТЕ** грузы, которые перекрывают поле зрения.
- **НЕ ПРИНИМАЙТЕ** участия в грубых играх.

ОФИСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** во время работы с бумагами защиту для кончиков пальцев.
- **ХРАНИТЕ** ручки и карандаши острыми концами вниз, или в лежачем положении в ящиках.

- **ПЕРЕД ТЕМ**, как положить на место, вложите в чехлы ножницы, открыватели конвертов, бритвенные лезвия и другие острые предметы.
- **СОБЛЮДАЙТЕ** правила безопасности при использовании резателя бумаги:
 - Держите лезвие ножа в закрытом положении.
 - Используйте соответствующие защитные ограждения.
 - Крепко держите ручку лезвия.
 - Не режьте слишком много бумаги за один раз.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** специальный извлекатель для удаления скобок.
- **ОБПИЛИТЕ** острые углы на металлической мебели.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** соответствующую лестницу или стремянку, чтобы добраться до высоких мест. Не используйте коробки, столы и вращающиеся стулья.

ОФИСНЫЕ МАШИНЫ

- **ДЕРЖИТЕ** длинные волосы, пальцы и ювелирные украшения подальше от движущихся частей оборудования.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** соответствующие защитные ограждения на офисных машинах.
- **ВО ВРЕМЯ** регулировки машин выполняйте указания и предостережения инструкций.
- **ВЫЗЫВАЙТЕ** технический обслуживающий персонал для произведения ремонтов.
- **ОТКЛЮЧИТЕ** от электрической сети и немедленно сообщите об изношенных и поврежденных электрических проводах и разъемах.
- **ОТКЛЮЧИТЕ** от электрической сети оборудование, которое не используется и перед выполнением регулировок.

ПРАВИЛА ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

- **ВЫБРАСЫВАЙТЕ** сигареты, сигары и пепел из трубок только в соответствующих местах.
 - **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** негорючие корзины для мусора.
 - **ХРАНИТЕ** промасленные и пропитанные растворителями тряпки в специальных контейнерах, способных противостоять огню.
 - **ЗНАЙТЕ** процедуру эвакуации и расположение выходов.
 - **ЗНАЙТЕ** расположение и типы имеющихся огнетушителей и способы их использования.
- Работник офиса, входящий на территорию фабрики или завода, **ДОЛЖЕН** одеть соответствующее индивидуальное защитное снаряжение и выполнять необходимые правила техники безопасности.

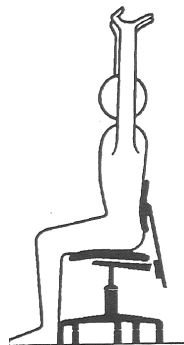
РАБОТА В ОФИСЕ – ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Многие работники офисов выполняют работы, при которых им приходится сидеть или стоять в течение длительных периодов времени. Работа в одном положении может привести к появлению болей в мышцах и к их напряженности.

Выполнение упражнений возле стола может предотвратить возникновение этих проблем.

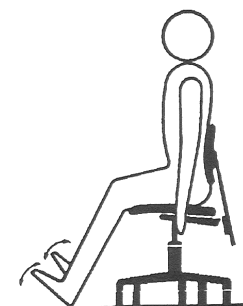
ПОТЯГИВАНИЯ ВВЕРХ

Сомкните пальцы рук в замок и поверните руки ладонями вверх. Вытяните руки над головой до их полного выпрямления. Не выгибайте спину.



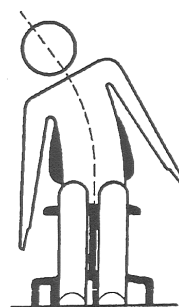
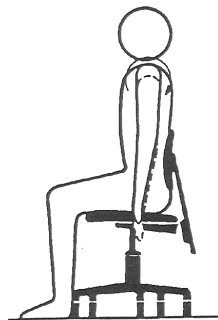
СТУПНИ ВНУТРЬ, СТУПНИ НАРУЖУ

Поставьте ноги на ширину плеч, обопритесь на пятки. Поворачивайте ступни ног сначала внутрь, а затем наружу.



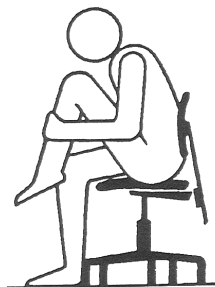
ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧ

Вращайте плечами – поднимите их, оттяните плечи назад, а затем дайте им упасть и расслабьтесь. Повторите упражнение в обратном направлении.



ПОТЯГИВАНИЯ В СТОРОНУ

Опустите левое плечо и потянитесь левой рукой по направлению к полу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в правую сторону.



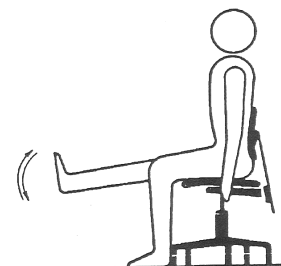
СГИБАНИЕ СПИНЫ

Обхватите голень ноги руками и поднимите ногу над полом. Наклонитесь вперед (сгибая при этом спину); постарайтесь достать носом колена.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНОСТОПА

Поднимите одну ногу над полом, вытяните ногу прямо.

Попеременно сгибайте (направляя пальцы ноги вверх) и разгибайте (направляя пальцы ноги в сторону пола) голеностопный сустав. Повторите упражнение для второй ноги.



ПОДНИМАНИЕ НОГ

Сядьте на краю стула так, чтобы Ваша спина не касалась спинки стула. Поставьте ступни ног на пол. Выпрямив ногу, поднимите ступню на несколько сантиметров над полом. Подержите ногу несколько секунд и поставьте обратно на пол. Повторите упражнение второй ногой.



