



Безопасность,
гигиена, эргономика,
ресурсосбережение

Безопасность — состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества, организации, предприятия от потенциально и реально существующих угроз, или отсутствие таких угроз.

Гигиена — наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия.

Гигиена труда — наука изучающая воздействие производственной среды и факторов производственного процесса на человека.

Эргономика — в традиционном понимании — наука о приспособлении, должностных особенностей, рабочих мест, оборудования и компьютерных программ для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

История развития эргономики:

Эргономика возникла в 1920-х годах, в связи со значительным усложнением техники, которой должен управлять человек в своей деятельности. Термин «эргономика» был принят в Великобритании в 1949 г. В СССР в 1920-е годы предлагалось название «эргология»

Современная эргономика изучает действия человека в процессе работы, скорость освоения им новой техники, затраты его энергии, производительность и интенсивность при конкретных видах деятельности.

- **Микроэргономика** занимается исследованием и проектированием систем «человек-машина».
- **Мидиэргономика** исследует производственные взаимодействия на уровне рабочих мест и производственных задач. К ведению мидиэргономики относится проектирование структуры организации помещений, планирование и установление расписания работ, гигиена и безопасность труда.
- **Макроэргономика** исследует и проектирует систему в целом, учитывая все факторы: технические, социальные, организационные.

Целью макроэргономики является гармоничная, согласованная и надежная работы всей системы, "как единого организма".

Организация рабочего места

- 1. Освещение при работе с компьютером - приглушенный рассеянный свет.**
2. Поставьте стол так, чтобы окно не оказалось перед вами или сбоку. Если это неизбежно, то повесьте на окно плотные шторы или жалюзи.
- 3. Уровень электромагнитного излучения сбоку и сзади монитора выше, чем спереди. Установите компьютер в углу комнаты или так, чтобы не работающие на нем не оказывались сбоку или сзади от монитора.**
4. Удобное рабочее кресло, позволяющее без усилий сохранять правильную позу за компьютером. Желательно, чтобы можно было регулировать высоту сиденья и наклон спинки, перемещаться на роликах. Идеальная спинка кресла повторяет изгибы позвоночника и служит опорой для нижнего отдела спины.
- 5. Наличие специальной подставки для клавиатуры**
6. Отсутствие шума на рабочем месте (системный блок). Если подолгу работать за таким компьютером, это станет фактором повышенной утомляемости. Для устранения этого поставьте системный блок на пол или в специальный ящик с дверью в столе компьютера, но при этом обеспечьте хорошую вентиляцию системного блока.
- 7. Монитор и клавиатуру на рабочем столе должны быть расположены прямо, ни в коем случае не наискосок.**
8. Наличие насыщения воздуха отрицательными ионами с помощью ионизатора воздуха (иначе называемых "аэроионизаторы", "Люстры Чижевского"), которые сейчас научились даже встраивать в мышь.
- 9. Экран монитора должен быть абсолютно чистым. Если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.**

Правильная рабочая поза:

Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, немного в перед. Такая поза позволяет разгрузить позвоночник, улучшить кровообращение.

- Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- Руки свободно опущены на подлокотники кресла. Локти и запястья расслаблены. Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени под прямым углом к бедрам. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке. Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.
- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см. ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см., но не ближе 50 см. с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.

