

**Презентация  
на тему: «Требования к обустройству  
рабочего места»  
ученицы 11-А класса  
Молибожко Елизаветы**

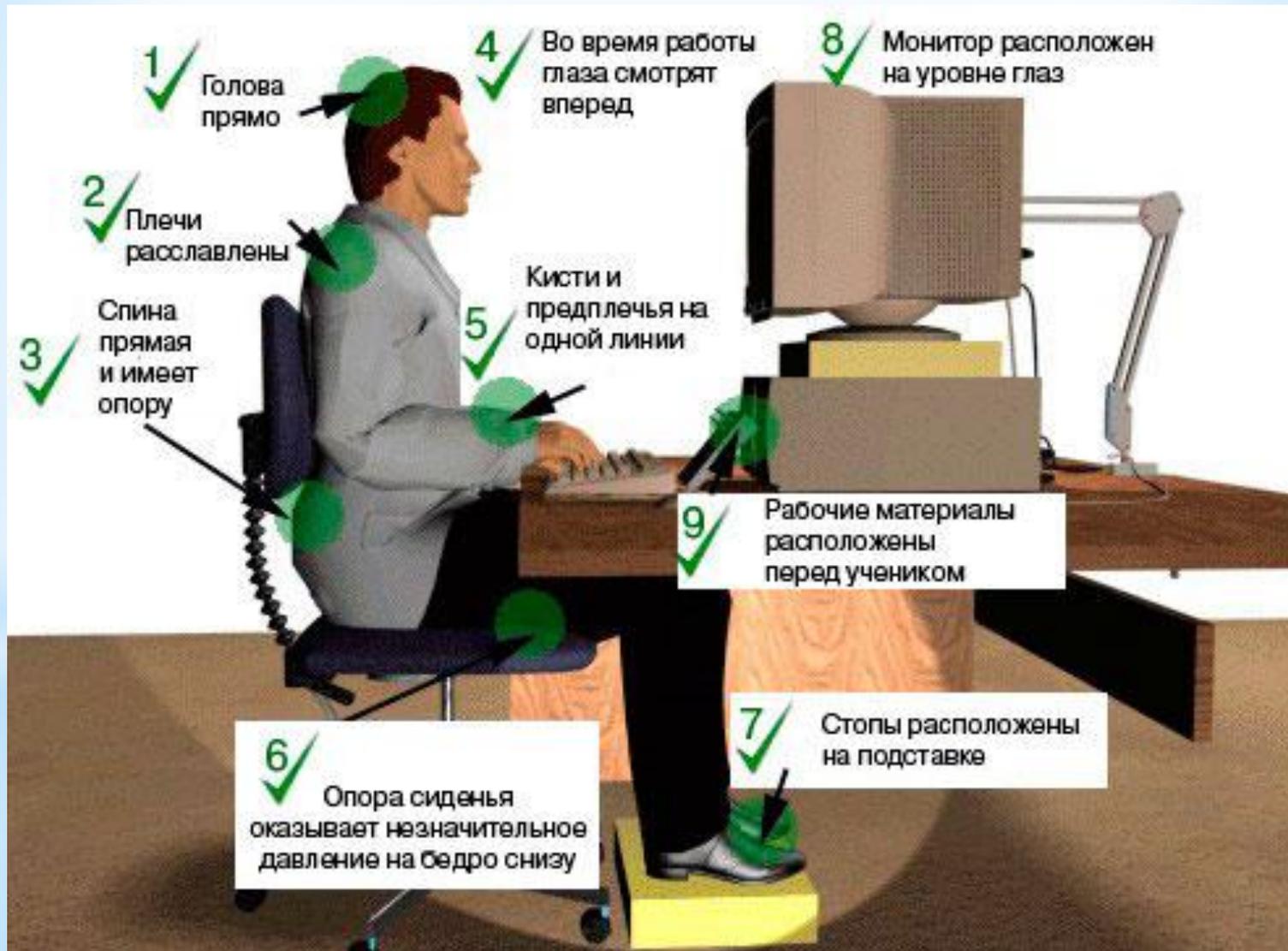
# ОСВЕЩЕНИЕ

- \* При наличии в помещении окон желательно установить монитор таким образом, чтобы оконный проем располагался перпендикулярно к плоскости экрана (справа или слева). Не следует ставить монитор экраном к окну, поскольку это неизбежно приведет к появлению бликов. Также не стоит устанавливать монитор задней стенкой к окну, поскольку в этом случае солнечный свет будет мешать пользователю, вызывая быструю утомляемость. Если в помещении имеется несколько окон, расположенных с разных сторон, необходимо ограничить количество солнечного света, проникающего внутрь. В качестве защитных средств можно использовать внешние козырьки, шторы или жалюзи. При этом необходимо обеспечить возможность беспрепятственного открытия окон для регулярного проветривания помещения.
- \* При использовании искусственного освещения следует убедиться, что работающие в помещении лампы и светильники не создают бликов и не отражаются на экране монитора. Наиболее предпочтительным вариантом является равномерное общее освещение.

# ВЫБОР УДОБНОЙ И КОМФОРТНОЙ МЕБЕЛИ

- \* Нередко люди, приобретающие мощный системный блок и новейшую модель современного ЖК-монитора, стараются сэкономить на специальной мебели, а то и вовсе приспособить для размещения компьютера обычный письменный стол или другую имеющуюся дома мебель. Еще один аспект этой проблемы заключается в том, что при кажущемся богатстве выбора мебели, позиционируемой для рабочего места пользователя ПК, ассортимент действительно подходящих для этой цели моделей крайне невелик. Какими же соображениями следует руководствоваться при выборе стола? Один из универсальных критериев для оценки удобства любого стола (независимо от его формы и размеров) – это размеры рабочих зон. Участок столешницы, в пределах которого сидящий за столом человек может действовать рукой с прижатым к туловищу локтем, называется ближней рабочей зоной, а область, до которой он может дотянуться, полностью выпрямив руку, – дальней рабочей зоной. Чем больше площадь рабочих зон, тем удобнее работать за столом.
- \* У устанавливаемого на рабочем месте стула обязательно должна быть спинка, причем желательно с возможностью регулировки ее высоты и угла наклона. Весьма полезным оказывается и механизм изменения высоты сиденья, особенно если компьютером пользуется несколько человек. А вот удобство подлокотников является довольно спорным – одни находят их весьма удобными, другим же, наоборот, они только мешают, поэтому это личный выбор каждого пользователя.

# Правильное положение при работе за компьютером



# Выдвижные полки стола

\* С одной стороны использование выдвижных полок экономит место на рабочем столе, но как показали исследования, работа с расположенной на выдвижной полке клавиатурой повышает риск возникновения туннельного синдрома вследствие ее более низкого (по сравнению со стандартной столешницей) расположения относительно поверхности пола. Таким образом, наличие выдвижной полки вряд ли можно признать достоинством — на самом деле это косвенное свидетельство не очень удачной конструкции стола.



# МЫШЬ И КЛАВИАТУРА

- \* Многие покупатели, приобретающие свой первый домашний ПК, чересчур легкомысленно относятся к выбору клавиатуры и мыши. А ведь этими устройствами они будут пользоваться в течение всего времени работы на ПК, и их эргономичность является одним из важнейших условий комфортной работы.
- \* При выборе клавиатуры необходимо обратить внимание не только на ее внешний вид, но и на ход и жесткость клавиш. Слишком легкие или чересчур тугие клавиши при длительной работе могут стать причиной заметного дискомфорта.
- \* Форма и размеры корпуса мыши должны обеспечивать естественное положение руки в процессе работы, позволяя легко перемещать манипулятор и оперировать органами управления (кнопками, колесиком прокрутки и т.д.) при условии, что соответствующая рука не опирается на поверхность стола. Продолжительная работа с очень маленькой или, наоборот, слишком большой мышью может стать причиной дискомфорта, повышенной утомляемости и даже возникновения некоторых заболеваний (в частности, туннельного синдрома).

