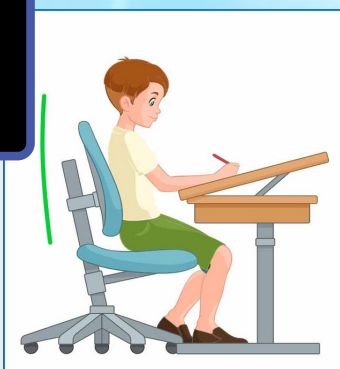




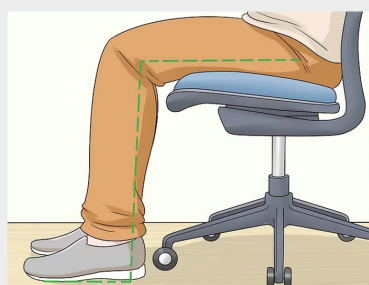
Человек и компьютер

Правильная рабочая поза при работе за компьютером



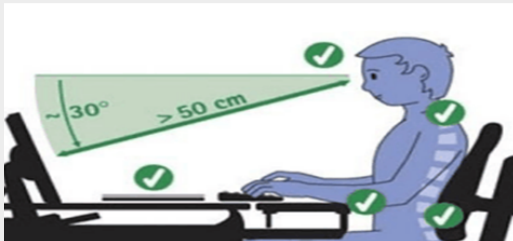
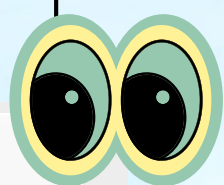
Следует сидеть прямо и опираться спиной о спинку кресла.

Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.



Необходимо сохранять прямой угол в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.

Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов.



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.

Важно правильно организовать рабочее место. Удобное кресло, монитор на нужной высоте, регулярные перерывы - это основы эргономики рабочего места и комфортной работы.