

Рекомендації для працівників щодо безпечної роботи з екранними пристроями та комп'ютерною технікою

I. Організація робочого простору

1. Розташування екрану:

- Верхній край екрана має бути на рівні очей або трохи нижче.
- Відстань до екрану: 50–70 см (регулюйте залежно від розміру екрана).

2. Освітлення:

- Уникайте яскравих джерел світла позаду або попереду екрана.
- Використовуйте регульовані світильники для зменшення навантаження на очі.

II. Ергономіка та поза

1. Крісло:

- Регульоване за висотою, з підтримкою попереку.
- Стегна повинні бути паралельні підлозі, а стопи – на підлозі або підставці.

2. Розташування рук:

- Лікті на рівні клавіатури, зігнуті під кутом 90°.
- Кисті — у природному положенні.

III. Організація робочого часу

1. Режим роботи:

- Встановіть перерви кожні 50–60 хвилин (наприклад, 5–10 хвилин для відпочинку).
- Гімнастика для очей: дивіться вдалину 20 секунд кожні 20 хвилин ("правило 20-20-20").
- Установіть додатки для нагадувань про перерви та вправи для очей.
- Активуйте "нічний режим" для зменшення впливу синього світла.

2. Фізична активність:

- Виконуйте легкі вправи для шиї, плечей та рук під час перерв.
- Виконуйте кругові рухи плечима, розтяжки для шиї, обертання кистей і пальців.

- Прогулянки або спорт у кінці робочого дня зменшують стрес.

IV. Робота з технікою

1. Налаштування:

- Виберіть оптимальну яскравість і контрастність екрана.
- Використовуйте фільтри для зменшення синього світла.
- Використовуйте стабільне програмне забезпечення.

2. Догляд за технікою:

- Очищуйте екран та клавіатуру для зменшення відблисків і пилу.
- Регулярно перевіряйте обладнання на справність.
- Не змінюйте налаштування обладнання без дозволу спеціалістів.
- Не використовуйте пристрої, які створюють надлишковий шум чи тепло.

V. Медичний аспект

1. Профілактика:

- Щорічно проходите медичний огляд з акцентом на зір і опорно-руховий апарат.
- Повідомляйте роботодавця про дискомфорт або симптоми, пов'язані з роботою.

2. Додаткові заходи:

- Використовуйте зволожуючі краплі для очей при синдромі "сухого ока" (лише після консультації з лікарем).

VI. Заборони та обмеження

1. Не працюйте:

- У приміщенні з недостатньою вентиляцією чи освітленням.
- На несправному обладнанні чи на мобільних пристроях тривалий час.

2. Не ігноруйте:

- Дискомфорт в очах, шиї чи спині.
- Потребу у перервах.

VII. Обов'язки роботодавця

1. Європейські та українські стандарти:

- Роботодавець повинен забезпечити ергономічні робочі місця та регулярний інструктаж працівників.
- Надати анатомічні меблі та сучасне обладнання.

2. Контроль:

- Запровадити моніторинг дотримання рекомендацій на робочих місцях.

VIII. Використання інновацій

1. Розумні пристрої:

- Розгляньте застосування окулярів з фільтрами синього світла.
- Використовуйте гаджети для корекції осанки (електронні нагадування).

2. Автоматизація:

- Автоматизуйте монотонні процеси для зменшення часу роботи за комп'ютером.

Захист свого здоров'я під час роботи з екранними пристроями та комп'ютерною технікою — це ваш вибір і відповідальність!