



# Эргономичное рабочее место

Цкриалашвили  
Тамара 1-02 БМ

# Содержание

- Понятие эргономики
- Эргономичные стул и стол
- Климат в помещении
- Экология рабочего места (экологические стандарты)
- Правильное расположение экрана
- Освещение рабочего места
- Выбор монитора, клавиатуры, мыши и других комплектующих с точки зрения эргономики

# Понятие эргономики

- **Эргономика** - научная дисциплина, изучающая взаимодействие человека и других элементов системы, а также сфера деятельности по применению теории, принципов, данных и методов этой науки для обеспечения благополучия человека и оптимизации общей производительности системы.



# Эргономичные стул и стол



## Эргономичный стол SALLI MANAGER

Стол Salli Manager оснащен электронным механизмом регулировки высоты. Высота регулируется в пределах 66-118 см. Размер столешницы 190x90x2,3 см. В эргономичной столешнице есть глубокая выемка для тела, которая поддерживает руки и плечи. Salli Manager - это отличный выбор для оснащения основных рабочих мест в офисе или дома. Столешница большого размера позволяет установить на нее компьютер и разложить бумаги.



# Эргономичное кресло

## ■ POWER



### Спина:

- Эргономичная спинка, регулируемая по высоте и глубине
- Жесткая, выгнутая поддержка поясницы как профилактика детского сколиоза
- Отсутствие подлокотников для опоры только на поясничную часть позвоночника. Формирование правильной осанки при сидении

Бедра и таз:

- Специальное, вырезанное с учетом детской эргономики сиденье •

**Ткань** (100% хлопок) для предотвращения раздражения кожи.

### Механизмы индивидуальной настройки:

- Газлифт для регулировки высоты сидения (сертификат TUV)
- Механизмы регулировки высоты спинки и глубины сиденья.

### Дизайн и эстетика:

- Соседство с любимыми героями из мультфильмов
- Сочетание детской эргономики и профилактики неправильной осанки



# Климат в помещении

- Ни для кого не секрет, как важен благоприятный и комфортный климат внутри дома. Для достижения комфортной среды в помещениях, где бывает человек, все системы и приборы должны работать слаженно и независимо друг от друга, поэтому необходим контроль их работы. Такой контроль осуществляется системой климат-контроля.
- Необходимую температуру в комнатах поддерживает система отопления, системы вентиляции используются для обеспечения поступления свежего воздуха в помещение и вывода использованного, кондиционеры необходимы для охлаждения воздуха в комнатах. Есть также теплые полы, уловители пыли и увлажнители воздуха, которые сейчас все чаще используются для улучшения климатических условий в доме или офисе. Так или иначе, но как минимум система вентиляции, системы кондиционирования и отопления присутствует в каждом доме.
- Система климат-контроль позволит автоматизировать работу всех климатических систем в доме, постоянно поддерживая в помещениях оптимально комфортную температуру, влажность и снабжая комнаты чистым воздухом. Контроль состояния климата в комнатах осуществляется посредством специальных датчиков, установленных в помещениях. Системой учитываются также погодные условия на улице, уровень запыленности в помещении и т.п.



# Экология рабочего места (экологические стандарты)

Объектами понятия «экология рабочего места» выступают в первую очередь работник и условия его рабочего места. Можно говорить и о совокупности условий рабочего места временного пребывания, особенно если существует производственная необходимость перемещения работника в процессе работы. Но мы акцентируем свое внимание на одной из распространенных, на наш взгляд, картин трудового процесса офисного работника, такую как:

- пятидневная рабочая неделя;
- одно офисное здание;
- рабочее место с персональным компьютером;
- кабинет на несколько человек, выполняющих аналогичную работу.

Экология как наука охватывает важные положения взаимодействия живых организмов (работник) и окружающей среды (условий рабочего места), используя обширные знания многих наук. Интеграция экологии и гигиены труда позволяет по-новому взглянуть на проблему безопасных, оптимальных условий труда работников различных отраслей и направлений деятельности. Экологию мы определяем как интегративную науку, способную объединить различные научные области знаний и умений. Гигиена труда является одной из таких областей, где законы и принципы экологии как науки работают в полной мере.

# Экологические стандарты

Понятие «**экологические стандарты**» имеет в экологическом праве широкое значение. Прежде всего оно включает собственно стандарты как формы нормативных документов, в которых определяются отдельные экологические требования. Нормативы предельно допустимых концентраций загрязняющих веществ в окружающей среде (воде, атмосферном воздухе, почве) и нормативы предельно допустимых уровней вредных физических воздействий на нее также иногда рассматриваются в качестве разновидности экологических стандартов. Аналогами таких нормативов в ряде зарубежных государств (США, Японии и др.) являются именно стандарты – стандарты качества воздуха , стандарты качества воды , стандарты шума и др.

**Экологическая стандартизация** – одно из активно развиваемых направлений нормативного правового регулирования охраны окружающей среды и природопользования в России.





# Правильное расположение экрана

- **Правильно организованное рабочее место, правильная поза при работе позволят минимизировать вредное воздействие компьютера на здоровье.** Большинство пользователей компьютеров уделяет мало внимания своему рабочему месту. Если появляются деньги, российский пользователь скорее купит современный процессор, чем новый стол или подставку для монитора. Часто рабочее место бывает неправильно организовано. Монитор установлен низко, неудачно относительно источников света, руки неудобно лежат на клавиатуре... В результате со временем пользователи начинают жаловаться на проблемы со здоровьем и повышенную утомляемость. Не экономьте на своем рабочем месте - это обернется экономией на своем здоровье.
- **Экран монитора должен быть абсолютно чистым;** если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. Протирайте экран монитора (лучше специальными салфетками и/или жидкостью для протирки мониторов) минимум раз в неделю, следите за кристальной прозрачностью очков каждый день.
- **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо,** ни в коем случае не наискосок.
- **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз** или чуть ниже. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться. Иногда встречаются рекомендации использовать специальные очки, фильтры. Они действительно способны поднять какой-то из показателей видеосистемы, но только в ущерб другому показателю. Да и резонно ли платить 200 у.е. за очки (хорошие меньше не стоят), вместо того, чтобы купить за те же деньги приличный монитор?
- **Экран монитора должен быть удален от глаз** минимум на 50-60 сантиметров. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера.



# Освещение рабочего места

- **Освещение** исключительно важно для человека. С помощью зрения человек получает большую часть информации (около 90 %), поступающей из окружающего мира. Свет — это ключевой элемент нашей способности видеть, оценивать форму, цвет и перспективу окружающих нас предметов. Освещение влияет не только на функционирование зрительного аппарата, то есть определяет зрительную работоспособность, но и на психику человека, его эмоциональное состояние. Исследователями накоплено значительное количество данных по биологическому действию видимого света на организм.
- Для того чтобы обеспечить условия, необходимые для зрительного комфорта, в системе освещения должны быть реализованы следующие предварительные требования:
  - достаточное и равномерное освещение;
  - оптимальная яркость;
  - отсутствие бликов и ослепленности;
  - соответствующий контраст;
  - правильная цветовая гамма;
  - отсутствие стробоскопического эффекта или пульсации света.



# Выбор монитора, клавиатуры, мыши и других комплектующих с точки зрения эргономики

## Выбор монитора



**Монитор** должен быть установлен прямо. Его центр должен быть на уровне глаз. Также монитор должен быть правильно настроен.

**При включении монитора** в первый раз постарайтесь настроить его так, чтобы глаз не воспринимал искажения. Дело в том, что при длительной работе глаз адаптируется к искажениям на экране, и "вывести" глаз из этого состояния к нормальному восприятию бывает трудно. Основными искажениями на экране являются мерцание, дисторсия, нерезкое изображение.

**При выборе клавиатуры и мыши** достаточно исходить из эргономичности и своего вкуса. Если же вы решили к выбору подойти серьезнее, то можно перечислить следующие характеристики этих устройств.

**Основные характеристики клавиатуры:**

- внешний вид;
- количество кнопок;
- разъем для подключения к системному блоку.



**Основные характеристики мыши:**

- внешний вид;
- технология (оптический, лазерный);
- разрешающая способность (определяет точность позиционирования курсора);
- количество кнопок;
- разъем для подключения.



# Используемые источники

- 1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%E3%EE%ED%EE%EC%E8%EA%E0>
- 2. <http://www.ergo-shop.ru/tabframes/tables/details/92/3/ergonomichnie-stoli/ergonomichniy-stol-salli-manager>  
<http://ergotronica.ru/product/power-.html>
- 3. <http://www.elite-systems.ru/client/articles/16/>
- 4. <http://www.bibliotekar.ru/ecologicheskoe-pravo-3/84.htm>
- 5. [http://comp-doctor.ru/comp/comp\\_mesto.php](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mesto.php)
- 6. <http://www.center-yf.ru/data/Kadroviku/Osveshennost-rabochego-mesta.php>
- 7. <http://www.zaurtl.ru/SdKomp/SdKompV10.html>

