

# *Правила охраны труда и гигиены работы на компьютере*



# ***Охрана труда при работе за компьютером***

- **Охрана труда при работе за компьютером предусматривает следующую структуру соблюдения правил:**
  - по организации и оснащению трудового места;**
  - по освещенности;**
  - по регламентации перерывов в работе.**



# ***Негативное воздействие***

- **Охрана труда предусматривает все спектры негативного воздействия, в том числе:**
  - Повышенные излучения, которые исходят от ПК.**
  - Правильность организации рабочего места, с учетом анатомических особенностей строения человеческого организма (правильной посадки, высоты расположения монитора, расположения рук).**
  - Освещенность рабочего мест**
  - Отсутствие посторонних шум**



# ***Основные ошибки при работе за компьютером***

Наиболее часто встречающимися ошибками работодателей можно считать:

- 1.Отсутствие качественного освещения;**
- 2.Отсутствие перегородок между столами;**
- 3.Несоблюдение требований организации перерывов в работе;**
- 4.Неправильно оборудованные рабочие места, отсутствие подставок для ног;**
- 5.Неоптимальная расстановка рабочих столов.**



# Последствия

- нарушения сна;

проблемы со здоровьем (нарушение осанки, снижение остроты зрения, сердечнососудистые заболевания и др.);

повышенная утомляемость;

депрессии и стрессы;

снижение двигательной активности;

понижение производительности труда.



# Гигиенические требования

- **1. Расположите компьютер или его монитор к окну боком, чтобы свет на него падал слева.**
- 2. Ежедневно перед началом работы обязательно убирайте пыль на рабочем месте.**
- 3. Ежедневно проводите влажную уборку в помещении, где работает компьютер.**
- 4. При непрерывной работе с компьютером каждый часа делайте перерыв на 15 минут для отдыха и выполнения комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений.**
- 5. При работе с компьютером расстояние от глаз пользователя до монитора должно составлять 600-1 м, но не менее 500 мм.**

