

# Комфортно сидеть

Электронные экраны играют существенную роль в повседневной жизни. Они легки и удобны в использовании и при правильной организации рабочего места позволяют эффективно работать в течение длительного времени. Ниже представлены рекомендации по надлежащей организации рабочего пространства и практические советы, которые помогут вам с комфортом сидеть у монитора и комфортно видеть.

**Голова** расположена прямо, верхний край экрана должен быть расположен на уровне глаз или немного ниже

**Плечи** опущены вниз и расслаблены

**Спина.** Сидите прямо, полностью опираясь на спинку стула

**Расстояние** между сиденьем и задней поверхностью колена

Экран на расстоянии  
**вытянутой руки**

**Предплечья** параллельно полу, опираются на подлокотники, если их можно настроить таким образом, чтобы они располагались близко к туловищу

Предплечья, кисти рук и запястья **прямые**, пальцы — над клавиатурой

Обязательно  
**свободное  
пространство**  
перед  
коленями

**Свободное пространство**  
над бедрами. **Бедра**  
параллельно полу

**Ступни** полностью  
опираются на пол или  
на подставку для ног



**Мобильные устройства**, такие как ноутбуки, планшеты и смартфоны, удобно использовать в любом месте, но длительное использование может негативно отразиться на физическом комфорте и зрении. Вот несколько советов, которые позволят вам сохранить комфорт.



1. По возможности размещайте ноутбук или планшет выше уровня колен и старайтесь использовать подставки для экрана.
2. Держите смартфон без напряжения, большие пальцы должны легко скользить по клавиатуре. Страйтесь работать двумя руками.
3. Отложите ответы на длинные и несрочные письма до того момента, когда вернетесь в офис, страйтесь не зависеть полностью от своего мобильного устройства.
4. Рассмотрите в качестве альтернативы электронному письму телефонный звонок.
5. Какое бы устройство вы ни использовали, страйтесь регулярно делать перерывы и больше двигайтесь!

# Комфортно видеть

Особые характеристики экрана и зрительная нагрузка могут привести к усталости глаз, головной боли и дискомфорту. Ниже представлены простые советы, которые помогут снизить усталость глаз и повысить эффективность работы с гаджетами.



## Регулярно посещайте врача-офтальмолога

Ежегодно проверяйте не только зрение, но и здоровье ваших глаз, а также общее состояние здоровья.



## Заботьтесь о своем зрении

Убедитесь в том, что ваши очки или контактные линзы выписаны правильно, оптимально соответствуют рабочему расстоянию до экрана и всегда надеты.



## Чаще моргайте

Работая у экрана, люди зачастую реже и менее полно моргают. Следует не забывать моргать достаточно часто.



## Настройте экран

Убедитесь, что экран чистый, имеет оптимальные настройки яркости и контрастности, а текст на экране достаточно крупный, чтобы его было легко читать.



## Изменяйте фокус зрения

Следуйте правилу 20-20-20: фокусируйте свой взгляд на дальних объектах (20 метров или дальше) в течение 20 секунд каждые 20 минут.



## Разнообразьте выполняемые вами задачи

Регулярно делайте перерывы и двигайтесь. Частые короткие паузы в работе лучше, чем длительные, но редкие перерывы.



## Настройте освещение

Избегайте резкого неприятного освещения или яркого солнечного света. Используйте жалюзи или располагайтесь под правильным углом относительно окон, чтобы уменьшить вероятность появления бликов и отражений на экране.



## Контролируйте влажность

Слезная пленка и нежная кожа вокруг глаз могут реагировать на сухость окружающей среды. Избегайте сквозняков и перегретых помещений, не забывайте о достаточном увлажнении.

**Проконсультируйтесь со специалистом по контактной коррекции зрения, который сможет назначить контактные линзы, подходящие именно вам, в соответствии с вашим образом жизни и вашими зрительными задачами**