



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

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

Обязательно **свободное пространство** перед коленями

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. Старайтесь работать двумя руками.
3. Отложите ответы на длинные и несрочные письма до того момента, когда вернетесь в офис, старайтесь не зависеть полностью от своего мобильного устройства.
4. Рассмотрите в качестве альтернативы электронному письму телефонный звонок.
5. Какое бы устройство вы ни использовали, старайтесь 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