

Компьютер: Инструкция по применению

Чем мы руководствуемся, выбирая компьютер? Как правило, скоростью процессора, величиной диагонали монитора. Обустроив рабочее место, решаем, как удобнее расположить системный блок. Но в первую очередь следует задуматься, безопасно ли оно для здоровья.

Если к концу рабочего дня, проведенного у компьютера, кружится голова, болит шея, отекают ноги, в глазах — мелькание мушек, туман и песок, мы сразу вспоминаем страшные байки об излучениях, которые скрывают от всех производители этого чуда техники. И задумываемся, так ли безвреден компьютер и не поискать ли другую работу. На самом деле причиной подобного дискомфорта может быть просто неправильная организация рабочего места и несоблюдение правил работы за ПК.

Не место красит человека

Прежде всего определимся, где поставить компьютер и как правильно сидеть за ним. Итак, стол, на котором будут размещаться монитор и клавиатура, должен быть достаточно широким, чтобы экран находился минимум в полуметре (оптимально — 60–70 см), а клавиатура — в 30–40 см от пользователя. На столе не должно быть нагромождения бумаг, офисной и компьютерной техники, но в то же время все необходимое должно быть в пределах прямой досягаемости, что называется, под рукой.

Широко распространенные «многоэтажные» компьютерные столы чаще всего таким требованиям не отвечают. Их назначение — максимально сэкономить место в малогабаритной квартире. Для рабочего места наиболее подходящим будет угловой стол со скругленным внутренним углом — практически при любой расстановке монитора и компьютерной периферии на нем требования эргономики будут соблюдены.

Немаловажную роль играет и кресло. Оно должно иметь возможность регулировки высоты и положения спинки. Обязательное требование — подлокотники и удобный упор для поясницы. Практически все современные офисные кресла имеют анатомические изгибы и регулируются в нескольких плоскостях. Самое главное — настроить его положение так, чтобы вам было удобно сидеть в течение длительного времени.

Да будет свет

Одна из самых сложных задач — подобрать правильное освещение рабочего места. В любом случае монитор не должен быть единственным источником света. На окнах



↑ Г-образный компьютерный стол — оптимальное решение



← Офисное кресло обязательно должно регулироваться по всем направлениям

необходимы шторы или жалюзи, чтобы в комнату не проникали прямые солнечные лучи. При их попадании на экран возникают блики и восприятие отображаемой информации значительно затрудняется, в результате повышается нагрузка на глаза. С другой стороны, если пользователь сидит лицом к окну, то мешать будет яркий солнечный свет. Те же требования относятся и к источникам искусственного освещения.

Правильно размещать монитор с небольшим наклоном (10–15° от вертикальной оси) — так, чтобы вы смотрели на него сверху вниз. Кроме того, экран должен располагаться под прямым углом к плоскости окна и непосредственно под стационарным источником искусственного освещения. Если необходимо работать с печатными документами, над ними следует дополнительно размещать настольную лампу с рассеянным светом и мощностью не менее 60 Вт.

Страсти по монитору

Монитор — одна из важнейших частей компьютера для пользователя, именно с его помощью мы воспринимаем информацию. За последние несколько лет они изменились в лучшую сторону, но вопрос о правильном выборе этого устройства все еще актуален.

Долгое время основной страшилкой были рассказы о радиации, исходящей от мониторов. Иногда рекомендовалось ставить на рабочий стол кактусы, которые поглощают вредные излучения. На самом же деле степень опасности значительно преувеличена. В настоящее время считается доказанным, что современные мониторы не представляют радиационной опасности для че-

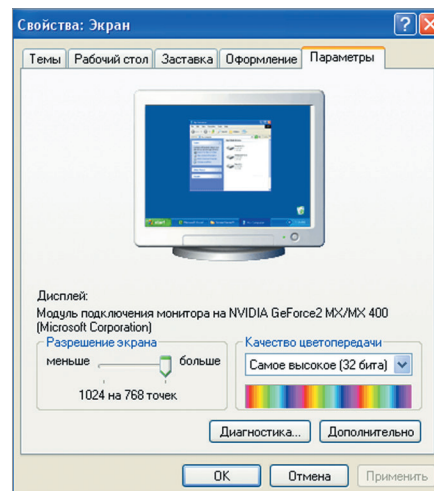
ловека, а появление жидкокристаллических вообще сняло эту проблему, так как в этих устройствах используется совершенно другой принцип формирования изображения.

Основную и серьезную опасность представляет длительное напряжение глаз — итогом этого может стать ухудшение зрения. Даже на экране самого современного монитора изображение отличается от привычного нам. Оно мелкоточечное, самостоятельно светящееся и менее контрастное. Соблюдая определенные правила при работе на компьютере, можно снизить нагрузку на глаза.

Наиболее оптимальным для нашего зрения является жидкокристаллический монитор с размером зерна (минимально отображаемого элемента на экране) не менее 0,28 мм, частотой горизонтальной развертки не менее 60 кГц и частотой вертикальной развертки (с которой меняется изображение на экране) не менее 75 кГц, а желательная около 100 кГц. Минимальная рекомендуемая диагональ экрана — 15 дюймов, его разрешение — 1024x768, цветовой режим — True Color (24-, 32- или 36-битный цвет). Кроме того, монитор должен отвечать мировым стандартам по влиянию на человека и окружающую среду — **MPRII**, **TCO'95**, **TCO'99**. Устройство, соответствующее этим требованиям, маркируется специальным логотипом, а другие надписи, например, «Low Radiation», — просто маркетинговый ход.



← Убедитесь, что на мониторе имеется значок соответствия стандартам безопасности



↑ В разделе «Свойства: Экран» на вкладке «Параметры» можно настроить разрешение и качество цветопередачи

Чтобы изменить настройки экрана (разрешение и цветовой режим), кликните на Рабочем столе правой кнопкой мыши и в контекстном меню выберите пункт «Свойства».

Медики рекомендуют через каждые 40–45 минут непрерывной работы за компьютером делать 10–15-минутный перерыв, чтобы дать глазам отдохнуть и размять мышцы. Лучше всего выполнять специальные комплексы упражнений. И, конечно, не стоит забывать о зарядке для глаз, которая поможет снять напряжение. А если вы носите очки, проконсультируйтесь у окулиста по поводу необходимости приобретения специальных линз для работы за компьютером.

Алексей Водовозов

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На зарядку становись!

Следующий комплекс упражнений для тела доктора Г. Есакова поможет вам размяться и восстановить силы.

1. Вытяните и разведите пальцы так, чтобы почувствовать напряжение. Держите руки в таком положении 5 секунд. Расслабьте, а затем медленно согните пальцы на 5 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.
2. Чтобы расслабить плечи и верхнюю часть спины, сплетите пальцы рук над головой и сдвигайте лопатки, пока не ощутите напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5–10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5–10 раз.

3. Сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь



в таком положении 5–10 секунд. Повторите упражнение 5–10 раз.

4. В положении стоя медленно попеременно поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову то вправо, то влево, до тех пор, пока не почувствуете легкое напряжение. Повторите 5–10 раз.
5. Данное упражнение помогает нейтрализовать последствия длительного пребывания в наклоненном вперед положении, когда вы внимательно смотрите на экран. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовалась складка; оставайтесь в этом положении 2 секунды, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.