

# 10 правила за работа с компютър

Спазването на някои прости правила при работа с компютър може да Ви спести много проблеми със здравето.

**10**  
**правила**  
**за работа с компютър**

- 1. Подреди работното си място така, че всичко, с което ще работиш, да е на приблизително еднакво разстояние от очите.
- 2. Осигури достатъчна осветеност в помещението.
- 3. Предотврати отраженията и отблясъците на дисплея.

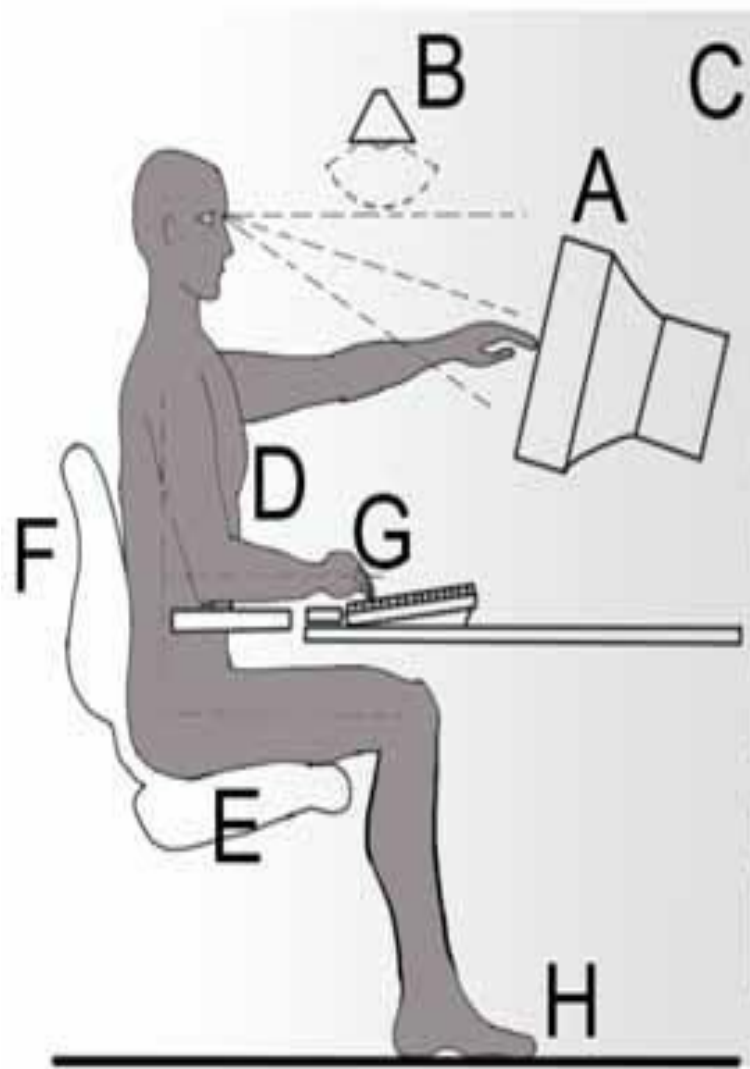
**10**  
**правила**  
**за работа с компютър**

- 4. Седни удобно, облегни се добре назад.
- 5. Провери оптимално ли е разстоянието очи - екран и хоризонтална ли е линията на погледа.
- 6. Регулирай яркостта и контраста на дисплея според конкретната задача.
-

**10**  
**правила**  
**за работа с компютър**

- 7. Променяй периодично положението на тялото, ако е възможно - и видовете дейности.
- 8. Периодично отмествай поглед към поотдалечени предмети.
- 9. Почивай на всеки час поне по 5 - 10 мин.
- 10. Почивката използвай и за измиване, лек масаж и гимнастика на очите, за гимнастика на врата, раменния пояс, кръста и китките.

*Как ТРЯБВА  
да седим пред  
компютъра:*



А- Нагласете монитора 50-70см от очите (приблизително на една ръка разстояние).

В- Избягвайте осветление насочено към очите Ви или към монитора.

С- Нагласете монитора на ниво около 15 до 30 градуса под линията на очите.

Д- Лактите сгънати на 90 градуса.

Е- Бедрата сгънати на 90 градуса.

Ф- Използвайте добър офис стол с възможност за регулиране на облегалката и подлакътниците.

Г- Използвайте подложка за китката, когато работите с мишката.

Н- Стъпалата отпуснати на земята.

*Как НЕ ТРЯБВА  
да седим пред  
компютъра:*



**лоша позиция на седеж пред компютър  
(примери)**