

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВЕТО

ЗА ДА РАБОТИТЕ НА КОМПЮТЪР, БЕЗ ДА УВРЕДИТЕ СВОЕТО ЗДРАВЕ, РЕДУВАЙТЕ ОНЛАЙН И
ОФЛАЙН ДЕЙНОСТИ И СПАЗВАЙТЕ СЛЕДНИТЕ ПРАВИЛА:



ЗА ДА НЕ УВРЕДИТЕ ЗРЕНИЕТО СИ:

- РАЗСТОЯНИЕТО МЕЖДУ ОЧИТЕ И МОНИТОРА ТРЯБВА ДА БЪДЕ ОКОЛО ПОЛОВИН МЕТЪР;
- РАЗСТОЯНИЕТО МЕЖДУ ОЧИТЕ И КЛАВИАТУРАТА ДА БЪДЕ ОКОЛО ПОЛОВИН МЕТЪР;
- ВЪРХУ МОНИТОРА НЕ ТРЯБВА ДА ПОПАДА ПРЯКА СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА;
- НЕ РАБОТИ В СТАЯ, КЪДЕТО ИМА СМЕСЕНА СВЕТЛИНА – СЛЪНЧЕВА И ИЗКУСТВЕНА;
- ВРЕДНО ЗА ОЧИТЕ Е, АКО ЗАД МОНИТОРА ИМА ПРОЗОРЕЦ БЕЗ ЩОРИ И ЗАВЕСИ;
- ЗА ДА ОТПОЧИВАТ ОЧИТЕ, ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ ОТМЕСТВАЙ ПОГЛЕДА ОТ МОНИТОРА И ПОГЛЕЖДАЙ ПРЕЗ ПРОЗОРЕЦА ИЛИ КЪМ НАЙ-ДАЛЕЧНИЯ КРАЙ НА СТАЯТА ВЪРХУ ДАЛЕЧЕН ОБЕКТ;
- ЕДИН ПЪТ В ГОДИНАТА ПРОВЕРЯВАЙ ЗРЕНИЕТО СИ ПРИ ОЧЕН ЛЕКАР (ОФТАЛМОЛОГ).

ПРИ РАБОТА С КЛАВИАТУРАТА:

- НЕ ПРЕГЪВАЙ КИТКАТА, КОГАТО ПИШЕШ;
- СГЪВАЙ ЛЕКО ПРЪСТИТЕ НА РЪКАТА И ОТПУСКАЙ ПАЛЕЦА;
- ДОБРЕ Е ДА ИЗПОЛЗВАШ КЛАВИАТУРА С КЛАВИШИ, КОИТО СА ПОД ЛЕК НАКЛОН.

ПРИ РАБОТА С МИШКА:

- МИШКАТА ТРЯБВА ДА БЪДЕ С РАЗМЕРА НА ДЛАНТА;
- НЕ ДВИЖИ МИШКАТА САМО С ПАЛЕЦА И МАЛКИЯ ПРЪСТ;
- ПОЛЗВАЙ ПОДХОДЯЩА ПОДЛОЖКА ЗА МИШКАТА.

МЕБЕЛИТЕ

- СТОЛЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ НА КОЛЕЦА, С РЕГУЛИРУЕМА ВИСОЧИНА НА СЕДАЛКАТА И ОБЛЕГАЛКАТА, КОЯТО ТРЯБВА ДА ОСИГУРИ ОПОРА НА ГРЪБНАЦИНИЯ СТЪЛБ В ОБЛАСТТА НА КРЪСТА;
- БЮРОТО ТРЯБВА ДА БЪДЕ СТАБИЛНО И УСТОЙЧИВО НА ВИБРАЦИИ.



30