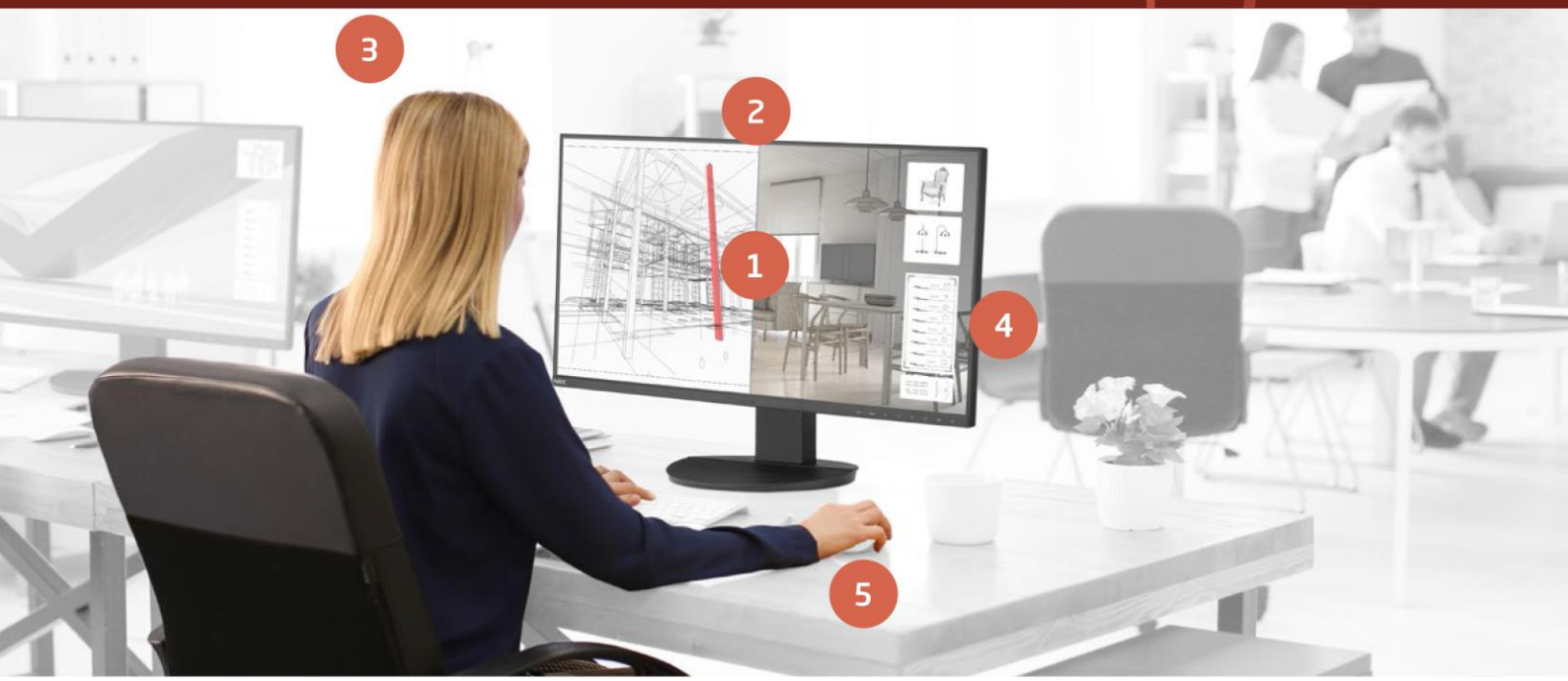
\Orchestrating a brighter world NEC

Пять советов для эргономической оптимизации работы

Простой способ защитить здоровье



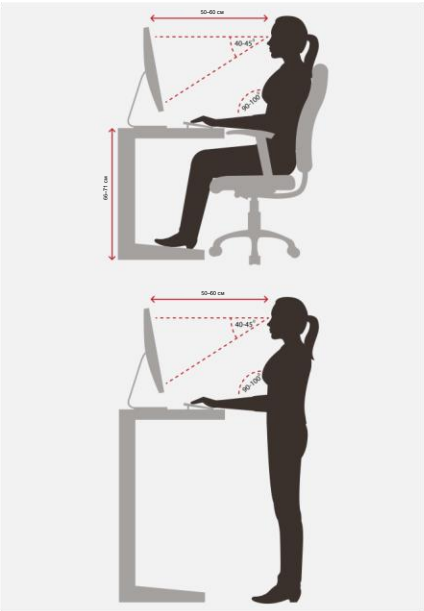
Независимо от того, приходится вам работать сидя или стоя, эти пять советов помогут вам улучшить здоровье и самочувствие.

Полезные советы

1. Установите монитор прямо перед собой примерно на расстоянии вытянутой руки (50–70 см/20–28 дюймов).

2. Верхняя часть экрана должна находиться чуть ниже уровня глаз. Монитор должен находиться непосредственно за клавиатурой. Специальные крепления позволят точно отрегулировать высоту экрана для любого рабочего места в соответствии с нуждами каждого пользователя. Наклоните дисплей таким образом, чтобы ваш взгляд был направлен прямо перпендикулярно поверхности дисплея.

3. Расположите монитор так, чтобы самый яркий источник света находился сбоку.

4. Оптимальная высота монитора для большинства офисных приложений составляет порядка 29–33 сантиметров (11,5–13 дюймов). Это выражение верно для мониторов с диагональю от 23 до 27 дюймов и соотношением сторон экрана 16:9 или 16:10, а также для настольных мониторов с диагональю от 29 дюймов и соотношением сторон экрана 21:9.

5. Ладони, запястья и предплечья должны находиться на одной линии, практически параллельно полу. При этом ладони не должны быть выше уровня локтей, а локти следует держать близко к корпусу. Угол между плечом и предплечьем должен составлять приблизительно 90 градусов.