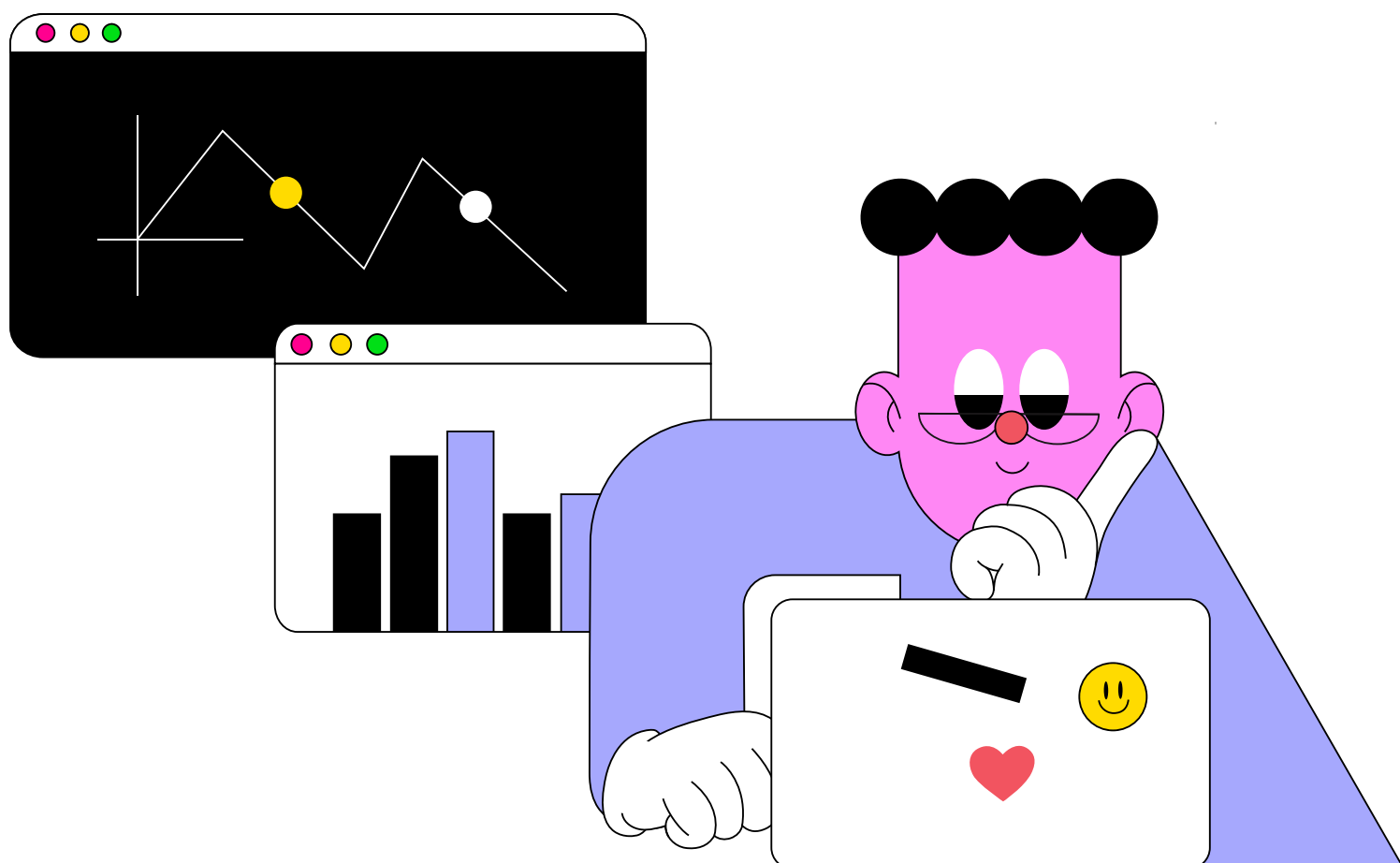


Как сидеть за компьютером 24/7 и сохранить здоровье

Обустроиваем рабочее место, подбираем технику и соблюдаем несложные правила, чтобы оставаться здоровыми, проводя много времени за компьютером

Длительная сидячая работа является неестественной для анатомии человека — страдают суставы, ослабевают мышцы ног, шея и спина испытывают постоянную нагрузку. Ситуацию осложняет то, что мы привыкаем сидеть неправильно, усугубляя наши ошибки.



Надеемся, что на данный момент никто из вас не сталкивался ни с чем серьёзным. Тем не менее многие замечают, что с годами зрение ослабевает, задерживать дыхание надолго как в детстве уже не удаётся, а если резко встать — в глазах темнеет. Причины всех неудобств в неудачном рабочем месте. Всё-таки это не самая простая система, требующая правильной эксплуатации.

Но есть и хорошая новость: если можно привыкнуть к плохой позе, то можно привыкнуть и к хорошей. Давайте разберёмся, какие несложные правила позволят избежать осложнений.

Проверяем стол и стул

Высота стула должна позволять полностью поставить стопы на пол. При этом важно, чтобы колени были согнуты под прямым углом. Идеальная высота стола при этом — если локти удобно ложатся на стол. Они не должны свисать, но при этом плечи должны быть расслаблены, другими словами, полностью опущены.

Чтобы было проще убедиться, что высота стола и стула настроена правильно, проверьте своё солнечное сплетение, оно должно располагаться чуть выше поверхности стола.

Ставим компьютер правильно

Компьютер устанавливается чуть ниже линии взгляда. При этом расстояние до глаз должно составлять около 50 см. Если же у вас рабочим компьютером является ноутбук, обеспечить это расстояние не так просто. В таком случае советуем иметь на рабочем месте подставку и отдельную клавиатуру, которые позволят добиться нужного положения техники.

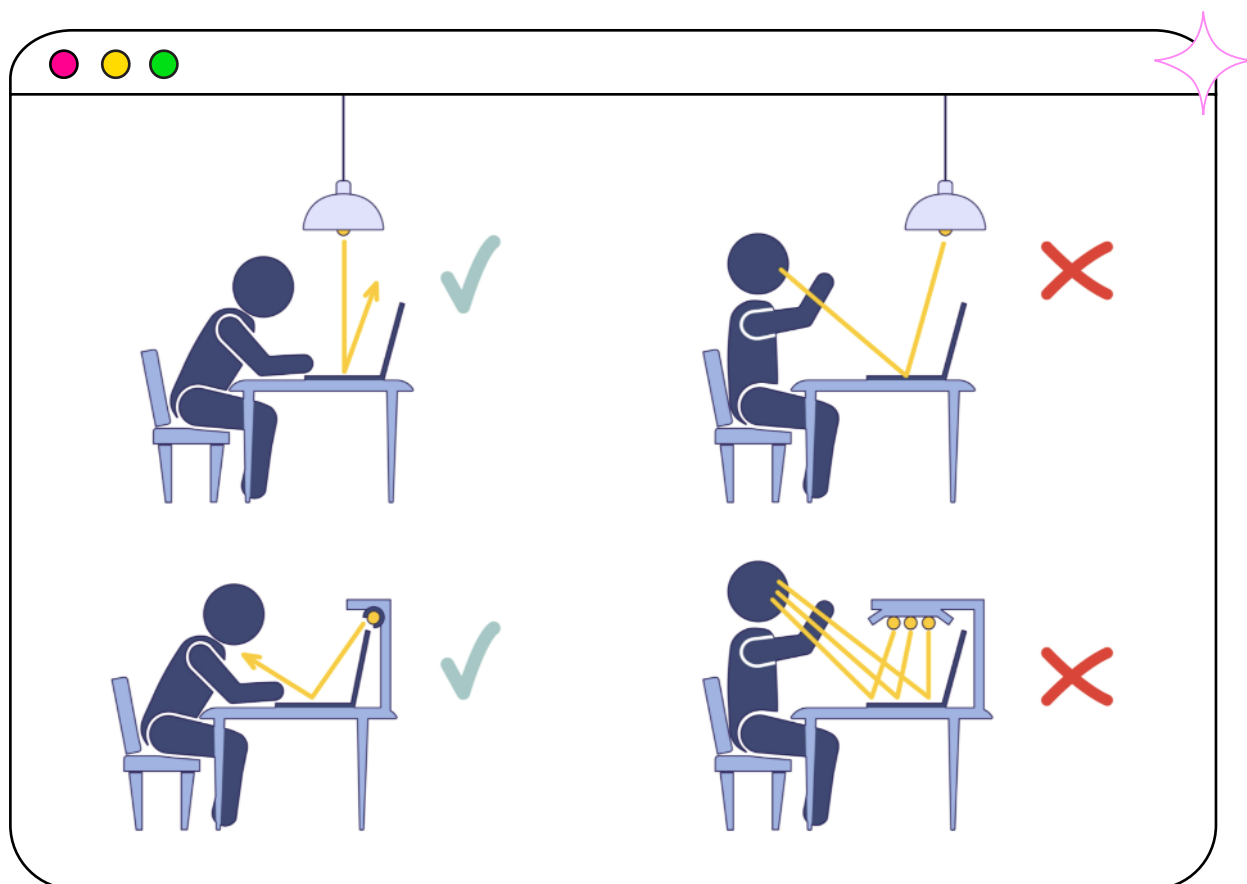


Работаем с освещением

Несмотря на то, что экран монитора достаточно яркий и его освещенность можно регулировать, работать с ним без дополнительного источника света не рекомендуется. В этом случае глаза напрягаются ощутимо сильнее, и после вечерней работы в таком режиме сложнее заснуть.

Позаботьтесь о светильнике на вашем столе и постарайтесь зафиксировать его сверху над монитором и клавиатурой. Так блики не будут отражаться в экране, создавать дополнительное напряжение для вашего зрения и раздражать слизистую оболочку глаза. Включайте светильник как только за окном начинает темнеть. Хорошим решением будет установить светильник таким образом, чтобы он освещал стену ЗА компьютером, снижая контрастный перепад от яркого экрана к затемнённой комнате.

Ниже мы привели несколько удачных вариантов расположения лампы:



Делаем перерывы

Часто хочется доделать неприятную работу за один подход и больше к ней не возвращаться. Но глазам (да и вашему мозгу) важно переключаться с экрана на что-то ещё, отдыхая и восстанавливаясь для будущей работы.

Мы знаем, как сложно заставить себя делать разминку для глаз и зарядку. Поэтому советуем для начала почаще выходить заварить чай (телефон оставьте на рабочем столе), изучайте происходящее за окном, фокусируя взгляд на мелких деталях, и пару раз в день выделите 10-15 минут, чтобы полежать на диване с закрытыми глазами. Может быть у вас есть домашний питомец, который будет только рад прогуляться с вами.

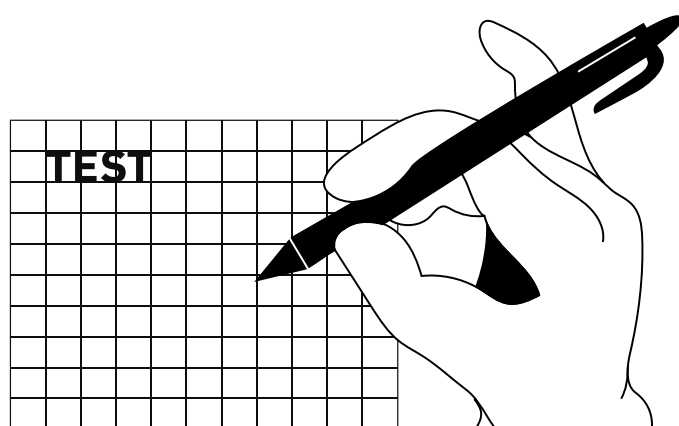
Пользуемся надстройками


Сейчас появилось много дополнений для рабочих мест: конвертеры, стенды, кронштейны, которые позволяют регулировать высоту и наклон мебели. Не менее полезно приобретать ортопедическое кресло. Согласно исследованиям, использование компьютерного кресла с раздвоенной спинкой снижает давление на позвоночник до 50%.

Не забывайте, что ваше здоровье и самочувствие в первую очередь зависит от вас самих.


Чек-лист: проверяем себя на вредные привычки

1. Обратите внимание на свои запястья. Ощутите, как ваши руки лежат на мышке и клавиатуре. Если чувствуете напряжение, их ломит или хочется размять, то положение рук неправильное и может привести к защемлению мышц.



- 
2. Поднимите взгляд в окно и посмотрите вдаль. Как быстро ваш взгляд смог сфокусироваться на дальней точке и рассмотреть её? Если понадобилось время, ваши глаза утомлены.
 3. Резко встаньте. Если в глазах темнеет, вы засиделись, и ваше давление снизилось. Частые повторения этого симптома могут говорить о гиподинамии — пониженной активности.
 4. Сядьте в привычной позе и протяните руку к клавиатуре. Если, выпрямив руку, вы касаетесь ладонью кнопок — отлично. Иначе клавиатура располагается слишком близко или далеко, что вынуждает лишний раз напрягать спину.

Кстати, есть ещё одна вредная привычка, которой грешим мы все. Просматривая фотографии, видео или ленту в социальных сетях, мы непроизвольно задерживаем дыхание, что мешает нормальной вентиляции лёгких. Многим этот эффект знаком как лёгкое «апноэ».



Вместо заключения

Все мы привыкли работать по-разному. Кто-то постоянно отвлекается, а кто-то пропадает в работе часами не глядя на время. В любом случае ваше рабочее место должно быть комфортным для вас и оставаться вашей личной территорией, свободной от детей, животных и лишнего хлама. А будет ли оно с колонкой, подушкой или вентилятором — решать вам.

Главное, что посоветуем напоследок: никогда не работайте в кровати. Вы не только испортите себе осанку, но и перестанете воспринимать её местом для отдыха. А без отдыха нет ни продуктивности, ни удовольствия от жизни. Работайте с удовольствием и посвящайте больше времени приятным вещам.

