

# БЖД-Л6-13.10.2025

#лекция

## Безопасность работы за ПК

### Требования к помещениям для работы за ПК

- Нельзя сидеть напротив и сзади окна (могут возникнуть проблемы со зрением), то есть размещать рабочие столы следует **боковой стороной к световым проёмам**, чтобы естественный свет падал преимущественно слева (справа).
- Площадь на одно рабочее место (РМ) пользователей ПК должна составлять \*\*более  $4,5\text{м}^2$ .
- Расстояние между рабочими местами должно быть не менее 1,2 м.
- Помещения, где находятся РМ с ПК, должны быть оборудованы **защитным заземлением** в соответствии с техническими требованиями по эксплуатации.
- Не следует размещать РМ с ПК вблизи **силовых кабелей, высоковольтных трансформаторов, технологического оборудования**, создающего помехи в работе с ПК.

### Правильная рабочая поза за ПК

- При правильной рабочей позе должно соблюдаться **правило трёх прямых углов**.

### Требования к правильной рабочей позе

- монитор расположен на расстоянии 50-70 см. от пользователя, его верхняя треть находится на уровне глаз;
- плечи опущены вниз и расположены ровно;
- спина должна опираться к спинке стула;
- бедра расположены параллельно полу;
- ноги согнуты в коленях под углом 90-100 градусов;
- ступни лежат на полу или специальной подставке;
- руки согнуты 90-100 градусов и лежат на подлокотниках кресла; кисти и предплечья находятся на той же высоте, что и клавиатура

## Требования к столу и стулу

Клавиатуру следует располагать:

- на поверхности стола на расстоянии 100-300 мм. от края, обращённого к пользователю;
- на специальной, регулируемой по высоте рабочей поверхности

## Требования к компьютерному креслу

- сидение, регулируемое по высоте;
- спинка, регулируемая по высоте и углу наклона;
- подлокотники, регулируемые по высоте и ширине

## Требования к компьютерному креслу

Схема 1



## Уровни искусственной освещённости в учебном помещении

- Тёплый
- Нейтральный

- Холодный

## **Правила для профилактики расстройств в работе зрения**

- Не перенапрягать зрением
- Ограничить до минимума время работы за компьютером
- отказаться от длительного просмотра телевизора/фильмов, т.д.
- соблюдать режим дня (вовремя вставать и ложиться спать)