

# Работа с видеодисплей

## I. Ергономичност при работа с видеодисплей

Моля разгледайте ФИГУРА 1.

Проследете описанията от фигурата, съответстващи на букви (А - Е) и цифри (1 - 8).

**А** – нагласяване на височината и наклона на монитора, така че зрителния ъгъл да е приблизително

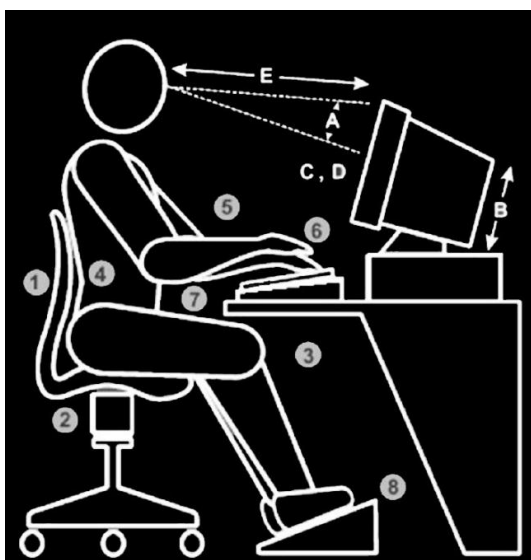
20-40°

**В** – нагласяване на височината на монитора

**С** – нагласяване на екрана с цел намаляване на възникващи отражения и отблясъци

**Д** – нагласяване на яркост и контраст на монитора

**Е** – променливо зрително разстояние в рамките на работния ден



ФИГУРА 1

Работна поза

**1** - регулиране на облегалката с цел осигуряване на добра опора на долната част на гърба и кръста

**2** - нагласяване на височината на стола

**3** - осигуряване на достатъчно пространство за краката

**4** - осигуряване на опори за ръцете, които да могат да се демонтират лесно при желание на работещия

**5** - осигуряване на хоризонтална позиция за предмишниците

**6** - осигуряване на неутрална позиция за китките

**7** - осигуряване на достатъчно пространство пред клавиатурата

**8** - използване на опора за краката

## II. Организация на бюро и наличие на повече дисплеи

### Организация на бюрото

Работа с преносим компютър /лаптоп/ Използването на преносими компютри на работното място се превръща в ежедневие. Работното място предназначено за работа с лаптоп трябва да осигурява възможност за заемане на удобна работна поза. Нерационалните работни поза наблюдавани в практиката се дължат на някои специфични черти на преносимите компютри като малка и/или неергономична клавиатура, неудобни за продължителна работа входни устройства и често твърде малък екран.

Важно е да често използваните документи/устройства/вещи да се държат на половин пресягане разстояние, а останалото на една. Ако е нужно нещо, разположено дори на един пръст по-далеч, се става и се взема, така се спестяват възможни разтежения от бързване, накланяне и търтене със стола. Не е добре да се държат храни и напитки в близост до техника и документи. Разхвърляното бюро не е приятно за работа.



### Два, три и повече дисплеи:

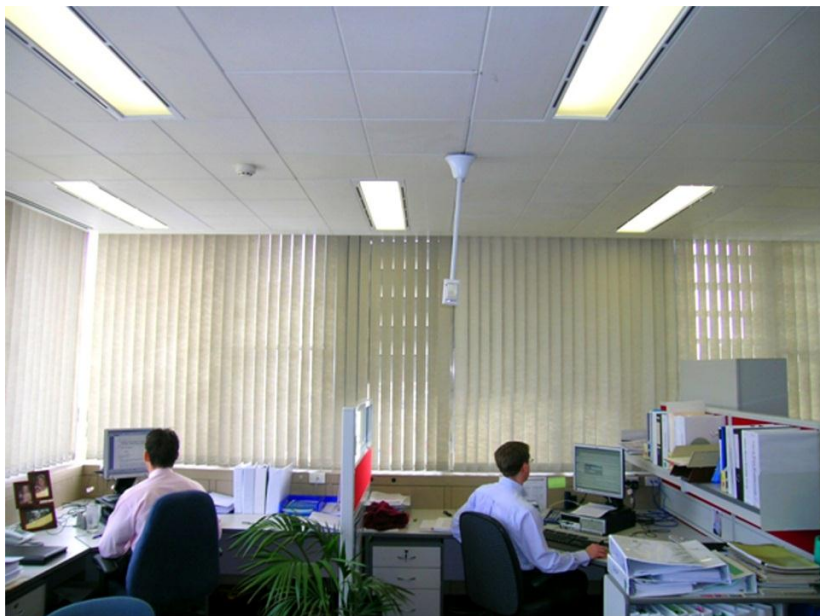
Наличие на два, три и повече дисплеи не е проблем. Просто е препоръчително поставянето на най-широкия монитор централно, а останалите да се позиционират с тъп ъгъл на не по-малко от 160° спрямо четящата повърхност на основния в посока към очите. Основната работа да се извършва на централния дисплей.



## III. Осветление

### Посоката:

Светлината в помещението не бива да се отразява в монитора, тъй като "замърсява" изображението и натоварва очите. Силно блестяне зад монитора пък затруднява фокусирането на погледа и постепенно уврежда очите. Изброеното дотук автоматично изключва монитор на фона на прозореца или с гръб към прозореца. Специалистите по ергономия препоръчват използването на разсеяно осветление от няколко източника, без пряко излъчване към очите или монитора. Използването на вертикална светлина приблизително над монитора в комбинация със слаба зад компютъра и средно силна вляво или вдясно на нивото на дисплея се счита за идеална.



### Степен на осветеност:

Светлината в работното помещение следва да е не по-слаба от тази на слънчев следобед. Важно е да се запомни, че най-силният източник на светлина трябва да е над работещия или леко зад него, под такъв ъгъл, че да не се отразява в очите, било то чрез монитора или в ослепително белите стени наоколо.

## Осветеност и източници

Смесването на светлини е враг на зрението. Слънчевата светлина има излъчване на видима радиация в пълен спектър, но повечето обикновени осветителни тела разчитат на бяла - луминесцентна, синя - светодиоди или жълта, при нажежаемата жичка. Смесването на жълта, синя и бяла със слънчева светлина обаче води до насищане на цветовия фон на изображенията. Това се превръща в проблем, когато очите се стараят да различат конкретни цветове на видеодисплея.

Разположението на работното място спрямо прозорците следва да осигурява максимален светлинен комфорт на работещите. Заедно с използването на правилно подбрани и технически изправни щори то осигурява равномерно и без заслепяване осветление на работното място.

## IV. Климатик и вентилация

Излагането на части на тялото срещу постоянен въздушен поток с температури, по-ниски от телесната води до незабележима локална загуба на топлина.

Резултатът може да бъде: скованост, главоболие, студени крака, крампи (схващания), а в жегите, при включен климатик с настроена много ниска температура може да се стигне и до така наречената "офис треска". Треската представлява обща телесна реакция на "остра настинка", а възпалителните процеси се случват дори без излагане на опасни външни бактерии и вируси.



### Важни правила:

- Да НЕ се стои директно под/срещу климатика в стаята.
- Да НЕ се застава на течение между прозорец и врата, между два прозореца или две врати.
- Да се поддържа температура на работното помещение в рамките на 20 до 26°C в летните месеци и не по-ниска от 23°C до 26°C през студения сезон.
- При склонност към прегряване, да се свали температурата през зимния сезон до 20°C.
- При склонност към настинка, поддържане на 26°C през лятото.
- В случай че се налага пътуване с кола (друго превозно средство) за време до 30 минути, да НЕ включва климатика, за да се избегне излишно объркване температурната регулация на тялото.
- Да се избягва преминаването от много студена в много топла зона и обратно с повече от 15 °C разлика, особено ако в ситуацията е намесено течение.

### Ресурси:

1. [Наръчник за по-добро седене пред компютъра](#), ВВ-Тeam, посетен на 15.06.2012 г.
2. [Работа с видеодисплей – дейност, работно място и препоръки](#), В. Станчев, Национален център по опазване на общественото здраве, посетен на 15.06.2012 г.